



白露节气已过,凉意渐浓。天气预报显示,本周我市也将迎来大幅度降温。

眼下正值秋冬换季,“过山车”式的温差变化,致使各类呼吸道疾病、感冒、腹泻、心脑血管疾病等进入了高发期。专家提醒,市民要增强防病意识,科学预防各种疾病的发生。

# 秋寒渐浓 防病先行

本报记者 王治 通讯员 郭晓阳 邢果果

## 气温突降 预防感冒莫忽视

白露过后,气候逐渐变凉。本周气温更是突降,一早一晚倍感寒意习习,如果这时再赤膊露体,就容易受凉,轻则易患感冒,重则易染肺炎。

专家指出,感冒一般分为两种,一种是普通感冒;另一种是流行性感冒,其发病原因,有可能因身体受到寒凉的侵袭,还有可能由于一种或几种病毒所引起。病毒主要侵入呼吸道黏膜,使它发炎,从而出现种种症状。

“很多人对感冒不大重视,其实,感冒对人的健康影响很大。一次感冒会大大削弱人体的抵抗力,很容易诱发其他疾病。”市第九人民医院心血管内科二病区主任张玉芝指出,秋季天气转凉,日夜温差变化大,使人极易感冒。一般感冒时,服些药,多喝水,多休息就会好,因而常不被人们重视,可是有些“感冒”比较特殊,可能是病毒性心肌炎的前期症状。

心肌炎是一种较为常见的心脏疾病。病毒性心肌炎就是由病毒引起的,患者在发病时有发热、咽痛、全身酸痛、腹泻等症状,酷似感冒或肠炎,常因此而被误诊、误治。患者在急性期如果能得到及时有效地治疗和良好的护理是完全痊愈的,所以发现和治疗一定要趁早。

张玉芝提醒,得了感冒等感染性疾病1到2周内如果出现明显的全身乏力、胸闷、胸痛、呼吸困难、心悸等症状,应及时到医院进行心脏专科方面的检查。

## 进入深秋 肠胃健康需注意

民谚“秋瓜坏肚”,是指进入秋季以后继续生食大量瓜类水果容易引发胃肠道疾患。夏令大量食瓜虽不致造成脾胃疾患,却已使肠胃抗病力有所下降,进入秋季再大量生食瓜果,势必更助湿邪,损伤脾胃,脾阳不振不能运化水湿,腹泻、下痢、便溏等急慢性胃肠道疾病就随之发生。因此,进入秋季之后应慎食瓜类水果,脾胃虚寒者尤应禁忌。

记者获悉,随着天气转凉和刚过去的十一长假,我市各大医院接诊的肠胃病人数量显著增加。“十一长假期间出游的人比较多,地域变化、水土不服,人就容易肠胃功能紊乱而腹泻;其次,秋季天气凉爽,人的食欲增加,加上瓜果大量上市,有的人就暴饮暴食,致使胃肠负担加重,进而腹泻。”郑州颐和医院中医科副主任医师黎明解释。

黎明建议,这个时期最好吃一些半流食,如:浓米汤、白米粥、稀饭,或者发面蒸食等易消化的食物;另外,还要注意饮食要规律,食物温度也不宜过冷,否则会引起肠蠕动,加重腹泻的情况。

黎明提醒,腹泻期间一定要忌食油炸类食品。原则上要求饮食容易消化,营养丰富,高热量,高蛋白,油和乳糖不能太多,但也不要吃无油无乳糖饮食。白糖浓度不能太高,有一点甜味即可。一般水果(香蕉等容易滑肠的除外)也可以吃,但要新鲜干净,不要吃冰冻的。

## 凉意渐浓 秋冻并非人人皆宜

春捂秋冻是一条经典的养生保健要诀。天气渐凉时加强防寒锻炼,可使人体内的抗御机能得到锻炼,从而激发机体逐渐适应寒冷的环境,有利于避免许多疾病的发生。对于秋冻的理解,不应只局限于未寒不忙添衣,还应从广义上去理解,诸如运动锻炼,也要讲求耐寒锻炼,增强机体适应寒冷气候的能力。

专家强调,秋冻并非人人皆宜。如糖尿病患者局部供血较差,如果血管一下子受到冷空气刺激,很容易发生血管痉挛,使血流量进一步减少,易引起组织坏死和糖尿病足,再加上糖尿病和心脑血管疾病常常伴发,冷空气刺激更易诱发心脑血管疾病,甚至导致心梗等后果。因此,糖尿病患者最好不要秋冻。除此之外,像体质较弱的老人和儿童、心脑血管疾病患者、慢性支气管炎患者、哮喘病患者和关节炎患者都不适合秋冻。

此外,早晚温差大时也就应该及时添加衣被,否则,极容易患上感冒,而支气管炎、哮喘、消化性溃疡等慢性病患者,也容易诱发或加重病情。

需要注意的是,肚脐部位的表皮最薄,皮下没有脂肪组织,但有丰富的神经末梢和神经丛,对外部刺激敏感。若防护不当,晚上睡觉暴露腹部或爱美穿露脐装,寒气极易通过肚脐侵入人体。如果寒气直中肠胃,就会发生急性腹痛、腹泻、呕吐;天长日久,寒气逐渐积聚在小腹,还会导致泌尿生殖系统疾病。

## 医讯速递

### 市一院神经内科 举行30周年庆典

本报讯(记者 汪辉 王治 通讯员 侯巧红)市第一人民医院近日举行神经内科成立30周年庆典及高端学术活动。

市一院神经内科成立于1984年,目前已发展成为一支规模大、技术高的市重点专科学科团队;开放床位300余张,专业高级职称医师近20名,博士硕士30多人;拥有3.0T核磁共振、宝石CT、大型C臂、全自动生化分析仪等大型检查检验设备。

为激励神经科学的进一步发展、促进学术交流、惠及省内患者,在神经内科成立30周年之际,该院特邀国内知名专家来院义诊、进行学术讲座,并聘请王拥军为名誉院长,贺茂林、张茁为名誉教授。

### 中华健康管理培训班举办

本报讯(记者 汪辉 王治 通讯员 丁翠翠)由省健康管理学会、市健康管理协会共同主办,省中医院承办的中华医学会健康管理学分会体检机构规范化与健康管理适宜技术培训班日前在郑举办。

培训班会上,省健康管理协会理事、省中医院健康体检中心主任刘永生表示,举办此培训班,旨在全省范围内,提高健康管理机构的服务品质与能力,使其实现“三个转变”,即从单一的套餐体检向个性化的深度体检转变;从单一的体检服务向体检后健康管理服务转变;从一次性健康管理服务向连续甚至终身的健康管理服务转变。

### “营养中国行”走进河南

本报讯(记者 汪辉 王治 通讯员 张庆丽)“2014安利纽崔莱营养中国行”第三站活动日前在我市举行,有关专家就“饮食因素、营养素与慢病之间关系”这一话题与听众进行了分享。

“饮食因素、营养素与慢病之间关系密切。”会上,中国疾控中心首届专家咨询委员会专家戴光强表示。同时,维生素D与癌症、2型糖尿病、心脑血管病、衰老等有惊人的关联,B族维生素与慢病关系密切。

“要想不得病,一定要保持营养平衡。营养是健康的基础,中医说药食同源,西医认为维生素是维持生命的元素。”中国疾控中心营养与食品安全所研究员何丽说,保持营养平衡,既不能缺乏,又不能过量。

专家建议,要从饮食着手补充营养素,保证食物的多样性,以谷类为主,尽量粗细搭配;多吃蔬菜水果和薯类;每天吃奶类、大豆及豆制品;常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉;减少烹调油用量,吃清淡少盐膳食。

# 郑州市城乡规划局经济技术开发区规划分局 控制性详细规划修改必要性公示

(2014-03)

原郑州经开区经南八北一路北、经开第十九大街西控制性详细规划正在我局办理相关手续,根据相关法律、法规要求,现就其局部修改必要性予以公示:

项目名称: 郑州经开区经南八北一路北、经开第十九大街西控制性详细规划修改

用地位置: 郑州经开区经南八北一路北、经开第十九大街西围合的区域

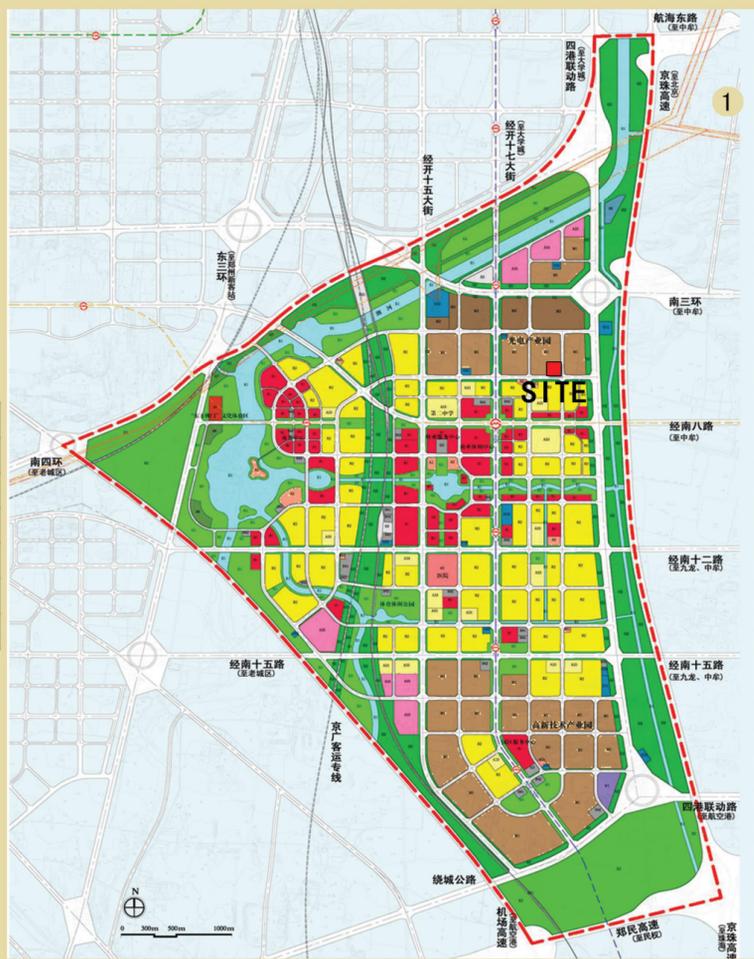
修改内容: 1. 用地性质调整 2. 相关指标调整

附图: 1. 区位图 2. 修改前用地规划图 3. 修改前相关指标

公示期: 2014年10月14日至2014年11月12日 联系电话: 66032511



原控规相关控制指标	
用地性质	一类工业用地
建设用地面积	16210.4平方米
容积率	> 1.6
建筑密度	> 35%
建筑高度	< 30米
绿地率	< 20%



公示内容网上可同时查询www.zzjkg.gov.cn

郑州市城乡规划局经济技术开发区规划分局  
2014年10月14日