

特刊 (第350期)

主办:达州日报社
协办:达州市卫生局
达州市工商局
达州食品药品监督管理局

医患热线:2381583

达县方女士来电:
我女儿脸上总长痘,而且面部毛孔粗大,请问该怎么办?

达县人民医院医生答复:
方女士你好!根据你的描述,女生在青春脸上长痘痘,多是由于内分泌过剩,毛孔粗大也是由于雄性激素分泌过多导致。建议去医院美容科做个相应的检查,然后再进行激光去毛。

通川区黎女士来电:
请问干咳嗽怎么治疗?有痰,不是感冒。

百年堂中医馆医生答复:
黎女士你好!干咳嗽症状多是肺阴虚造成的。你平时应该注意多喝水,少吃辛辣刺激性食物,还可以考虑吃些养阴清肺丸,另外梨、枇杷、糖梨疗效也不错,是可以润肺止咳的。

(本报记者 熊廷江)



做梦给身体带来3大益处

做梦是人体一种正常的、必不可少的生理和心理现象。很多人觉得睡觉时做梦使大脑得不到休息,是很不好的现象,但其实,适当做梦对身体也有好处。

1 解除疲劳 休整身体

疲劳就是人无论在体力活动和脑力活动以后,能量的耗竭,脑的能量主要是靠血液供给葡萄糖。体力和脑力活动需要的葡萄糖很多,如果从血液供给的葡萄糖还满足不了它的需要,这个时候它就会动用身体的储备。利用身体储备的这个过程中就会产生一种乳酸。乳酸积累多了,是疲劳的一种生理上、生化上的表现。睡眠就可以解除这种疲劳。睡着了,人的一切活动停止了,肌肉消耗也降低了,为了节能,体温也降低。

人体所需要的新蛋白质,多半都是在睡觉的时候合成。所以,睡眠是解除疲劳与休整身体必不可少的。

2 整理信息 带来顿悟

白天我们经历很多事情,我们的大脑要时时地记录,时时地监控,时时地记住你周围所发生的一切。不管你有意识的,还是无意识的,特别是视觉信息量很大,只要你眼睛一扫,所有的刺激都会跑到你大脑里面去。当你睡眠的时候,脑子就会回放,一边回放,一边整理,然后根据不同的内容,分别把它放到脑子不同的功能回路里去。

另外,大脑在夜间还有学习的功能。梦有时候会带来顿悟,有时候会带来创新性。

3 调节心理 精力充沛

我们知道,如果前一天晚上做了好梦,第二天感到精力充沛,心情很安适。但如果做了噩梦,第二天心情也不愉快,会觉得没有睡好,就会心情焦虑、烦躁、爱发脾气,做事静不下心来。可见做梦是保持良好心态的一个必不可少的环节。

从精神分析心理学角度看,梦的意义就在于通过欲望的满足。现实生活中未能或不能获得满足的欲望,却可以在梦中获得心理上的满足,调节心理平衡。

如果没有梦,那么大大小小的欲望就会让我们无法安睡了。即使我们有时在梦中感到不安焦虑,也一样可以让做梦和睡眠两不误。(综合)

3大权威专家共同呼吁 警惕糖尿病“1/3现象”

糖尿病可怕之处在于并发症,它可以引起失眠、尿毒症、心脑血管疾病、肢体残废……但只要早发现、早治疗,糖尿病患者同样可以拥有高质量的生活。但遗憾的是,糖尿病在我国知晓率太低。作为中华医学会糖尿病学分会的主任委员,纪立农告诉记者,1/3中国患者没有得到治疗,很多患者甚至不知道自己得病,等到发现时,并发症已经开始威胁生命。

“我们曾经做过这样一个调查,在心脏病的重症监护病房中,大概3/4都是高血糖,其中有一半人不知道自己患有糖尿病,结果有人突发脑中风和心肌梗塞,一查都和糖尿病有关。”专家许樟荣告诉记者,糖尿病典型症状是三多一少,即多尿、喝水多、吃得多、体重减

少。如果出现这些症状,就意味着可防可治的机会已渐渐消失,直接进入严重的并发症阶段。而在糖尿病的隐性患者里,年轻人占的比例也日趋上升。据最新流行病学调查数据显示,我国20岁以上成年人糖尿病患病率已达9.7%。

糖尿病之所以成为“漏网之鱼”,是因为其早期没有明显症状,很多人血糖高于正常值,但又达不到糖尿病的诊断标准,所以被忽视。一般来说,餐后两小时血糖值介于7.8和11.1毫摩尔/升之间就已经属于糖尿病前期患者。如果不及时干预,大约2/3的人 would 发展成糖尿病。专家杨文英还列出了一组数据:我国新诊断的2型糖尿病患者,餐后血糖升高比例比欧美人高,达到80%以上。这是因为我

们常规体检只查空腹血糖,许多单纯餐后血糖升高的人就会蒙混过关,使我国糖尿病漏诊率高达50%。

糖尿病早期症状隐匿,要想早发现,就得从高危人群入手。纪立农指出,年龄超过45岁,之前查出过血糖异常;超重和肥胖的人,尤其男性腰围大于90厘米,女性腰围大于85厘米;有糖尿病家族史的人;代谢异常,如血脂异常、血压偏高的人;得过心脑血管疾病的人,以及有多囊卵巢综合征的肥胖女性和生过8斤以上巨大儿的女性,都应尽早筛查是否是糖尿病患者。另外,如果你有饮食不健康、缺乏运动、吸烟、酗酒、久坐等不良习惯,也得警惕糖尿病盯上你。

(据生命时报)



冬季流感预防方

新华社记者 曲振东 编制

百业商情

欲在本刊刊登广告,请带上相关资料,以便我们审核。若与报社无关,可向相关部门举报。联系电话:2377273

出租出售

宾馆转让 市内张家湾宾馆转让,火爆经营中,价格面议。另翠屏路住房出租。13079032637 13350793345

咖啡厅转让 大北街一咖啡厅650m²,手续齐全,生意火爆,接手即可经营。15183599666 15984488999

餐饮门市转让 西外黄金地段,面积600m²,接手即可经营,价格面议。13079032513

茶楼转让 达人街一茶楼转让,面积1000m²,接手即可经营。13989163997 15520296661

水疗会所转让 通川桥南头有一全新水疗会所对外转让。电话:13340679017 15681885757

童装门市转让 市内有两个童装门市,有固定客源,现空转或带货转。15183582000 13219166488

转让 南外阳光要都一餐饮店转让,面积1000m²。电话:18682818666 18682858038

咖啡语茶转让 通川桥南头咖啡语茶,2800m²,急需转让,价格面议。13036642777 13281754999

厂(库)房出租 西外新建大型标准化厂(库)房对外出租,租期长,价格优惠。13568349688 18081507877

茶楼转让 荷叶街原国税局附近一茶楼,约300m²,租期长,因业主外地发展,急转价13万元。18782869600

鱼庄转让 南外黄金地段一鱼庄,面积300m²,设施齐全,经营中,现优惠价转让。电话:13350484166

厂房出租 南外堰坝鱼庄附近有厂(库)房出租,200—10000m²(部分带拖车)。电话:13558530567

寻租 我方拟租用西客站中药材二招待所整幢楼作酒店经营,寻业主与我方联系。另有空场地寻合作。电话:15892969613

临街门市出租 南外新达路500m²及370m²(已装修)底楼临街门市出租,可做餐饮、超市、休闲等。18228641777

小区底商出售 购1万人的社区商业!洲河湾小区现有部分底商(一楼)现房出售,可买两层:一楼经营,二楼居住,实得单价2600元/m²起,面积85—130m²,数量有限,购完为止。电话:13778309613

酒楼带茶楼转让 位于市内,面积约980m²,精装,现优惠价转让,接手即可经营。电话:15281851888

门市转让 南外南大街一知名火锅店,180m²,转让。电话:13219192555

转让 二马路某餐厅精装,正在营业中,因业主外出发展,欲转让。电话:13568168367

门市出租 张家湾五环花园对面71-73-75及二楼共300m²整体出租(现影楼租用,三个月后到期)。电话:13648191111

招生招聘

招聘 某建筑工程有限公司诚聘建造师数名。联系电话:13079000000

聘 达州海天机械公司招聘:销售内勤、生产内勤、技术员、电钳工各1名,操作工人数名,工资待遇面谈。电话:13398345555

诚聘中医 底薪3200元+提成 电话:2152911

聘 我公司系生产高、低压成套电气设备的专业厂家,因业务扩展,需招聘电气装配学徒工8名,20—35岁,男,初中以上文化,身体健康,熟悉机电者优先,工资待遇面议。电话:0818-2244307 13700928296 公司地址:达县杨柳工业园区(二号干道旁)

高薪诚聘 聘:房地产业务员20名,能吃苦耐劳;房地产销售人员数名。要求:男女不限,中专或高中以上学历,形象气质佳,一经录用待遇从优。电话:15388389559

聘 达州海天机械公司招聘:销售内勤、生产内勤、技术员、电钳工各1名,操作工人数名,工资待遇面谈。电话:13398345555

迦蓝投资管理公司招聘 技师数名:3000—8000元/月、迎宾数名(女):1600元/月、服务员数名:1400元/月、收银员数名:1500元/月、保洁数名:1200元/月。以上岗位有工作经验者优先,所有岗位底薪加提成。电话:(0)13438021509

聘 金元物业聘垃圾清运电瓶车司机1名,55岁以下,工作时间灵活方便,1000元/月,可兼职。电话:2622999

提倡阳光春节行 规范春运出行难 即日起购1月21日—2月9日期间达州出发机票,至广州仅需430元起,至深圳仅需720元起,至北京仅需570元起,至上海仅需640元起。折扣机票数量有限,请尽量提前购票。详情请咨询:0818-2125545 0818-5950216

东鹏瓷砖·洁具 高薪诚聘区域经理、门店店长、导购、业务经理,已婚优先。15328911377 18981456888

聘 通川区康和综合门诊部招聘内科业务带头人1名、内科护士长1名、临床执业医师、心电图、B超、检验医师、护士各数名。13778350736

聘 达州骨科医院聘医务科长、出诊执业医师、放射科医生、五官科医生、心电图、B超医生、康复治疗师、护士、检验士、保安、医学专业毕业生、保洁工。电话:2765877