

中心城区心脑血管病发病率增两成

专家提醒:寒冷天气,有此类病史的市民更应做好防护

信阳消息(首席记者 李亚云 实习生 许梦婷)近日,伴随着我市气温骤降,记者走访我市各大医院发现,我市心脑血管疾病的病发率呈现上升趋势。“每年冬季都是心脑血管疾病的高发季,今年也不例外,这两天我市降雪降温后,我们接诊的突发心脑血管疾病的患者数量有明显上升。”昨日下午,记者在市急救中心了解到,近两日来,我市中心城区心脑血管疾病发病率约增加两成。

昨日上午9时许,家住长安路军韵花园的张奶奶因感到身体不适,前往位于107国道彩虹桥北段的信阳市交通医院就医。

“这两天感觉头晕、头闷、心悸、烦躁。”68岁的张奶奶告诉医生,自己从22日晚就感到身体不舒服,本来抱着歇歇就好的心态没去医院,没想到病症越来越严重。

“这位患者患有高血压,平时控制的不错,这次头晕、头闷与最近降温有很大关系,这种情况下,如果不及时就医,严重的会引起急性心肌梗死。”市交通医院内科主任樊俊国表示,温差变化是诱发心脑血管疾病的重要因素,每年的秋冬季节是一年中心脑血管疾病的猝死高峰。每年气温骤降的时期,急性心肌梗死、心力衰竭的发病率明显增

多。因为天气冷了之后,血管收缩会影响血压,所以在秋冬季节人的血压会高一点,这也是为什么一到秋冬季节高血压患者感到胸闷的原因。

有着多年从医经验的樊俊国提醒,心脑血管既往病史的人,要注意秋冬季节血压的控制。樊俊国提醒广大市民,心脑血管疾病是50岁以上中老年人的常见病,秋冬季节预防心脑血管疾病,除了做好保暖措施,还要注意不要过度劳累,不要酗酒,控制好血压、血糖和血脂,有心脑血管疾病既往病史的市民要定期来医院进行复查。



降温又降雪 菜价小幅涨

信阳消息(首席记者 李亚云 实习生 许梦婷)22日—23日,我市气温骤降,迎来了2016年入冬后的第一场雪。昨日上午,记者走访我市浉河大市场、东关菜市场等农贸市场发现,受雨雪天气的影响,我市部分蔬菜的价格有所上涨,但涨幅不大。

上午9时许,浉河大市场与以往相比有些冷清。“看天气预报都知道最近会下雪降温,所以许多市民都提前做了准备。今天结冰了路滑,买菜的相对少些。但是像这些绿叶类蔬菜,冷天不易保存,所以价格会有小幅度上涨。”菜农周富机告诉记者。

记者走访了解到,因下雪降温,运输及人工成本增加,导致菜价上调。“下雪道路运输成本提高,降温导致蔬菜的长势也较为缓慢,人力成本也上涨了,所以在下雪降温时,蔬菜价格便有所上涨。但因为这次雪天持续时间短,所以菜价还算比较平稳。”菜农孙先生说。

在东方红大道的一家大型超市内,蔬果生鲜区的一位工作人员告诉记者:“虽然现在菜价稍微上涨了,不过因为我们提前做了储备工作,所以,蔬菜价格并不会发生异常波动。如果降雪天气持续,菜价可能会有所提高,但雪化了、路畅通了,价格便会稳定下来”。



请快扶起这株玉兰



拍摄时间:24日15时20分
拍摄地点:羊山新区新七大道
与新二十四街交叉口
拍摄者:李亚云

昨日下午,记者在市疾控中心门前见到,因风雪缘故,道路旁一直径超过10厘米的玉兰树从根部断裂,倒在路旁。路过市民呼吁相关部门尽快处理。

小雪节气后 保暖温补最相宜

信阳消息(首席记者 李亚云)小雪是冬季的第二个节气,小雪时节,天已积阴,寒未深而雪未大,故名小雪。进入小雪节气,意味着气温持续走低,天气越来越寒冷。俗话说“冬不藏精,春必病温”,小雪后,市民该怎样养生?记者为此采访了市退休老中医曹书和。

曹书和医生告诉记者,小雪时节气温降低,自然界表现为阴盛阳衰,人体阳气容易受到损伤,此时要注意保护阳气。中医认为“头为诸阳之会”,也就是说,头部是所有阳经汇聚的地

方,不能受风,应特别重视头部保暖。外出时要防头部受寒,必要时最好戴上帽子、围巾等。

曹书和医生说,小雪节气后,是增强体质、提高机体免疫力和抗寒能力的大好时机。起居宜“无扰乎阳,早卧晚起,必待日光”,也就是说,不要扰动阳气,日出而作,早睡晚起,保证充足的睡眠。但晚起并非赖床不起,而应以太阳升起的时间为度。每晚用热水泡脚,能刺激足底穴位,或者抽空做做暖脚操,增加腰腿部力量,促进下肢血液循环,防止冻伤,并能提高机体抗寒能力。这时

人体的消化功能相对增强,适当进补,不但能提高机体的抗病能力,还可以养精蓄锐,为来年身体健康打下基础。适合此时的食物中,肉食有牛肉、鸡肉、羊肉、虾肉等;蔬菜有黄豆、蚕豆、胡萝卜、韭菜、油菜、香菜等;水果有雪梨、柚子、橘子等。

曹书和医生提醒广大市民,小雪过后,虽然气温更低,但积极锻炼不能放松。慢跑、快步走、跳绳、跳迪斯科、打太极拳等,能让全身各个部位活动起来,促进血液循环。但也不可运动过度,大量的出汗会“发泄阳气”,起到相反的作用。

前期物业招标公告

按照国务院《物业管理条例》《信阳市物业管理条例》等法规、政策的规定,信阳市诚业房地产有限责任公司决定对铂金丽都项目的前期物业服务采取公开招标的方式选聘物业服务企业,现将有关事项公告如下:

一、铂金丽都项目位于信阳市羊山新区,总面积136995.58平方米;项目由11栋商住楼组成,其中高层1栋、小高层4栋、多层6栋。

二、投标单位资格要求:注册物业公司独立法人机构

三、投标报名及招标文件领取时间和地点

1.投标报名及招标文件领取时间:

2016年11月23日至2016年11月28日(不少于5个工作日)

2.招标文件领取地点:

信阳市房管物业科 房间601

联系人:宋 联系电话:6237119

信阳市诚业房地产有限责任公司

2016年11月24日