

关于拆除违法设置户外广告的公告

根据市政府统一部署，为进一步提升城市对外形象,净化城市空间文化环境,促进我区户外广告业健康有序发展,经区政府研究,决定首批对世纪大道、西环路等两条道路实施集中整治。

现根据《江苏省广告条例》第二十五条第一款和第五十三条第一款的规定,决定 2015 年 2 月 9 日拆除盐都区范围内世纪大道、西环路未经户外广告行政主管部门批准和经批准,但已过有效期的户外广告(含高立柱广告、大型落地式围挡广告、落地灯箱广告、落地指示牌、楼顶广告、墙体广告)进行拆除。2 月 8 日前各产权人及单位可以自行组织拆除。

特此公告

盐城市盐都区城市管理行政执法局
2015 年 2 月 6 日

加湿器乱加“料” 诱发过敏性哮喘

作为小家电的一种,加湿器简直是冬季神器,许多家庭用它来增加空气湿度,提高舒适度,而一些有孩子的家庭为了宝宝健康更是别出心裁,利用加湿器添加盐、醋、消毒剂来杀毒抑菌。不曾想如此做,效果没有,却加重孩子呼吸道负担,引发过敏性哮喘。

市民陈女士为了让自己刚满周岁的宝宝冬天在空调房间舒适点,在某购物网站,购买了一款销售额已经过万的品牌加湿器。店家为此还特地介绍了加湿器的“妙用”:比如在加湿器的水箱里加入一包板蓝根,可以帮助宝宝预防感冒;加食醋则有杀菌作用;加少许盐还能舒缓慢性咽炎;滴上几滴花露水还可以缓解儿童鼻塞,如此种种,几十条妙用。加上最近诺如病毒流行,陈女士为了孩子的健康,添加了些有利东西到加湿器,谁曾想不到两天,孩子又咳又喘,医生检查后诊断为过敏性的哮喘,需进一步配合治疗。

据南京市妇幼保健院儿科邱玉芳主任介绍,冬季干燥,不少家庭会利用加湿器调节室内湿度,滋润呼吸道和肺部。但加湿器如果使用不当反而会适得其反,易造成细菌在空气中的进一步传播,增加人体感染呼吸道疾病的可能性。环境湿度控制在 45%至 65%,人体的免疫功能最强;湿度过高反而会使人体呼吸系统和黏膜产生不适,免疫力下降,对呼吸系统发育不完善的婴幼儿尤其不利,可诱发哮喘、上呼吸道感染等疾病;而湿度过低会造成人体内水分流失、口舌干燥,还会引发流涕、呼吸道等各类疾病。一般而言日常使用的加湿器,使用时间也不要太长,一般用几个小时就可以关掉,无需整天使用。

至于加湿器中胡乱加“料”的行为更是不可取,比如醋、消毒剂、精油之类的,看起来是净化或美化环境,但孩子的鼻黏膜、呼吸道发育还不成熟,对异味的刺激更敏感,过早或长时间接触这些化学品,极有可能造成过敏性鼻炎甚至是哮喘等变态反应性疾病。建议使用时,无需向加湿器中添加刺激黏膜的物品,尽量使用纯净水或者白开水,而非含有杂质的其他添加水。

上海科研人员发现抵御免疫炎症的“刹车”分子

应可以起到类似“刹车”的作用,上海科研人员的这一发现,为免疫炎症相关疾病的诊疗提供了新的思路。该研究成果近日在线发表于国际免疫学权威学术期刊《自然免疫学》。

据介绍,有效的免疫反应,可以帮助机体维持稳定的内环境,但过度的免疫反应却容易导致感染性休克,不仅致死率高达 50%,而且长期慢性炎症还有可能导致肿瘤的发生。

在天然的免疫反应过程中,受体需首先识别出病原特有的相关分子模式,然后再通过“中转信号分子”TRAF6,迅速激活免疫炎症反应,以达到清除病原的目的。因此,在健康机体中,免疫炎症反应必须受到极为精确的分子调控,以确保在清除病原的同时不给自身机体带来伤害,最终达成免疫稳态。

在该项研究中,中科院上海生科院生物化学与细胞生物学研究所周兆才研究组通过对感染性疾病临床样本的分析发现, 激酶 MST4 可以直接靶向 TRAF6,调控免疫炎症信号通路的分子机制,进而抑制促炎细胞因子的产生。“激酶 MST4 抑制 TRAF6 信号通路的功能,类似于给免疫炎症‘踩’了‘急刹车’。”周兆才说。

为确保研究结论的准确性,科研人员还利用小鼠模型对激酶 MST4 分子的功能与机制进行了验证,发现在感染性休克病理过程中,激酶 MST4 主要是依赖巨噬细胞,对过度免疫反应起到“刹车”作用,从而保护机体。

该项研究揭示了激酶 MST4 在天然免疫应答中的重要功能与作用机制,为免疫炎症相关疾病的诊疗提供了新的思路。相关研究成果已申请专利。



别让刷微信成为你的节日病

时下流行一句话“世界上最远的距离莫过于我在你身边,而你却在看手机”。

微博微信几乎捆绑了所有人,在大街上、饭店里、候机楼、商场中乃至各个有人的地方,都随处可见低头看手机看微博微信的人。

传统春节即将登场。过去,我们总在节假日提醒不要因刷夜和大吃大喝导致节日病;今天,心理医生点评低头族和微信时说,这种“宅”在心里的状况比“宅”在家里更可怕。

商场里,一 4 岁小宝宝拉着一位年轻男子的衣角,仰着小脸一直在叫“爸爸、爸爸”,男子心不在焉地答应着,眼睛却一直停留在手机上。得不到爸爸回应的孩子,松开小手,独自跑进旁边的面包店。“先生,你家小孩跑了,要被坏人拐走怎么办?”听到旁边女士的提醒,这位父亲才抬起头,发现一直在身边的孩子已跑远了。

商场休息椅上,一位年轻的妈妈一手抱着宝宝,另一只手却一直在划拉着手机屏,还时不时对着手机语音聊天。小宝宝连续打了几个喷嚏,鼻涕都流到了嘴里,妈妈竟然没有一点儿反应。

饭桌上,全家老少围坐一起,只见,大人孩子都拿出手机低头看着,惹得家中老人心情不愉快,原本团圆饭的热闹氛围荡然无存。

更有甚者,媒体曾报道一对低头族情侣一边过马路,一边看微信,结果被一辆疾驶而来的汽车结束了他们年轻的生命。

低头族已经不仅仅是年轻人的专利了,很多老年人也加入了这个行列。沉浸在微信世界中不能自拔,对健康乃至生命安全危害极大。医生形容说:低头族是“宅”在心里的一群人,更不利于健康。

对心理有影响:冲动控制障碍

空军总医院心理科医生郭琳就此现象谈道,现代人快节奏的工作和生活需要强大的信息量,手机正好能够获取和满足。但手机带来极大便利的同时也带来很多负面影响。大部分人的生活被手机捆绑,低头族随处可见, 更有人患上了“手机依赖症”、“虚拟社交依赖症”,这是冲动控制障碍的一种表现,是在强烈欲望驱使下,难以自我控制而出现某些行为的心理障碍,表现为焦虑、冲动、紧张、坐立不安等。有些人有事没事机不离手,不停刷屏,甚至在睡前还控制不住翻看手机,造成睡眠紊乱,继而引发精神疲惫,情绪不稳定,注意力、记忆力下降,做事效率差。

存在安全隐患:注意力不集中



【编者按】岁末年初,学生放假、民工返乡、外出旅游、走亲访友,在回家的路上,在外出的途中,大家最期待和祝愿的就是“一路平安”。但往往事实并不一定完全如愿,也可能出现各种各样“问题”或“不如意”。为此,盐城市盐都区公安局综合近年来发案特点,以案例、分析和提醒形式,形成系列报道,以给广大市民出行之前“学习”,增强防范意识,达到平安出行,欢度新春佳节的目的。

“祝您平安”春节出行安全防范系列报道之一

网上购票,要仔细甄别出假网站、假客服、假电话

□ 纪春安 宋孝林

现在的网络信息,不少虚假内容填充其中,鱼目混珠。其中,网上购票也不例外,假网站、假客服专门等着警惕性不高的人上钩。

【典型案例】2014 年 12 月 16 日上午,盐城市民刘先生搜索到一个冒牌订票电话,后刘先生根据对方的要求,预订 17 张机票,汇去 6500 元的票款。

【特点分析】当前,假订票网站、假客服电话混杂在互联网中,让人防不胜防。不少居民网上搜索上订票网站、客服电话,往往不经认真核查,便与对方取得联系,结果一步步掉入陷阱。有的时候,骗子还会通过非法手段获取订票人员信息,以改签或退票为借口,诱使当事人在虚假网站链接、或银行 ATM 机上进行操作,或致当事人银行卡信息被盗,或致当事人银行卡上资金悄无声息地被转走。

【警方提醒】避免掉入网上订票的陷阱,市民应该

低头族一般注意力不集中,往往只注意到手机上的某些内容,这样很容易忽视周围的人和事物,容易受到伤害,如过马路不注意红绿灯和车辆导致撞伤;走在路上不注意道路设施,比如井盖、台阶等,导致摔伤;开车时不能集中精力,导致车祸;操作机器设备时不注意安全警示,不仅导致身体伤害,严重者会造成企业甚至社会更大的恶性事件发生……

人际交往欠缺:沉没在内心世界

这种情况尤其在年轻父母身上体现明显。低头族家长对孩子的漠视,会让孩子的自我价值感变低,对孩子是一种伤害;低头族沉浸在内心世界,疏于和父母同事交谈,有的夫妻之间也很少说话,导致沟通缺失,出现感情破裂;还有的忙于网络交往,不善于甚至忽略了与同事的协作沟通,导致工作中失误连连。

健康每况愈下:全身性疾病

眼睛盯着屏幕,手指、颈部,甚至全身随时处于固定姿态,又忽略了环境光线对视力的影响,造成干眼、白内障、近视、散光、视网膜病变,甚至可能引发黄斑病变、水肿,导致眼睛永久伤害;有的可引起自律神经失调造成失眠,久了影响脑神经;手指及关节会感到酸麻,也会诱发手指肌腱炎与关节炎、扳机指等;长时间低头颈部屈度会变直,导致颈椎病。

医生建议:抬起头,走出心门

低头族玩手机、平板电脑一次不要超过 10 分钟,眼睛出现干涩、视力模糊、酸痛等症状便是使用过度,让眼睛多看远方,放松睫状肌。春节假期,亲朋相聚,把宅在心里的自己解放出来,放下手机,抬起头,享受大自然赋予我们的生活。

许多人都有守岁的习惯, 你可能做不到大年三十不熬夜,但是,春节 7 天长假,好好休息还是不难做到的,“早起早睡”,收阳养阴。一些上班族、白领们平时工作忙碌,没时间睡懒觉。趁放长假“补觉”,甚至连早餐、午餐也在梦中解决了。其实这样补觉,对体能恢复没有帮助,生物钟被打乱,日后还可能加重睡眠障碍。尽可能抬起头,走出心门,走出大门。

和家人一起短途旅游不仅时尚,更是调养身体的好办法。一家大小到公园、野外走走看看,舒展一下筋骨,微微出点汗,做点有氧运动,交流人生心得,对身体很有裨益。特别提醒:出门少去空气不流通的大型超市商场或娱乐场所;体育锻炼,要量体裁衣,选择适合自己体质的运动;运动过量也会损伤自己,那样对身体有害无益。

营养“识”堂

喝豆浆一定要现磨才好吗？未必

豆浆是东方人的传统饮食,尤其是在中国,人们都把豆浆作为早餐的必需品。豆浆既好喝,又有营养,在营养学界也都非常推崇。但是,现在有很多媒体都在报道, 有些豆浆不是现磨的而是用豆浆粉冲兑的,并且因为里面含有食品添加剂羧甲基纤维素钠,引发了人们很多担心。那么豆浆粉勾兑的豆浆到底能不能喝?

现磨豆浆当然是好的,营养丰富,浓度均衡。但是,现在有些饭店和小吃摊点都会用豆浆粉来冲兑,这个时候就要区分他们是否用的是正品的豆浆粉了。

如果是真正的豆浆粉来冲兑是没有问题的。为了 实现食品 的稳定性, 在真正的豆浆粉里会添加刚才提到的羧甲基纤维素钠, 这是一种国际国内都无限量使用的食品添加剂, 最主要的功能就是让液体保持匀质,起到乳化稳定的作用。

如果使用的豆浆粉不是正常的豆浆粉, 而是用香料以及其他未知食品添加剂勾兑出所谓豆浆的味道,这样的假豆浆粉当然是没有任何营养价值的。因为成本低,甚至还有可能对身体健康造成危害。

我们其实没必要一定要要求豆浆是现磨的, 但是我们应该注意“假豆浆粉”的问题。除此之外,还有一种就是用劣质豆子制作的豆浆。很多路边不知名的小店虽然是自己现磨豆浆, 但是很可能为了降低成本,而采用劣质的豆子,这样现磨的豆浆质量也不见得好,甚至可能埋下健康隐患。所以,如果您有时间,也喜欢现磨豆浆的乐趣,倒是可以自己磨,这样就不用有任何的担心。

(来源:人民网)

草莓猕猴桃 助你“吃好”口腔溃疡

口腔溃疡基本上每个人都患过,特别是在冬季干、冷、燥的环境里更是容易患病。坊间也有很多用饮食营养来治疗口腔溃疡的方法,其实并不准确;这里的不准确并非指方法错误,而是对口腔溃疡这个病的认识有误。

口腔溃疡又名复发性阿弗他溃疡,发病原因很多。消化道疾病、偏食、消化不良、发热、睡眠不足、过度疲劳、工作压力大、月经周期的改变等等都是诱发口腔溃疡的因素,而营养因素只是多种诱因之一。所以,当我们得口腔溃疡以后,不能全部归结为营养素缺乏。

在排除了其他诱因以后,就要考虑近期的饮食结构是否合理了,如蔬菜水果摄入量过少了,需要采用营养的方法来解决。一般来说,经过 7 至 10 天左右溃疡会逐渐自愈,不留瘢痕。但问题又来了,有许多患者经过长短不一的间歇期后口腔溃疡又复发了。

在口腔溃疡刚开始出现时,也就是我们刚能感觉到口腔黏膜出现破损的时候,可加大富含維生素 C 以及 B 族維生素食物的摄入来调节。除此之外,还有一种口腔溃疡的诱因是锌元素缺乏。如果是血清锌含量降低者补锌后病情会有好转。如果口腔溃疡比较严重,可以考虑进食营养补充剂,在溃疡发作时补充 200mg,每天三次,复合維生素 B 每次 1 片,一日 3 次。

常见的富含维生素 C 高的食物有: 猕猴桃 62mg/100g; 草莓 47mg/100g; 橙子 49mg/100g, 通常补充 200mg 为宜。常见的富含 B 族维生素高的食物有:粗杂粮、动物肝脏等。富含锌的食物有以牡蛎为代表的海鲜。

(来源:人民网)

肠胃不好少吃 7 食物

- 1、薄荷。**薄荷会放松食道括约肌,这是导致胃酸的重要原因。薄荷伤胃,不仅要少吃薄荷,还包括要少吃各种含有薄荷的食物,如少喝薄荷茶,少嚼薄荷糖、薄荷口香糖等。
- 2、汽水。**汽水是一种刺激性比较大的饮料,它能刺激肠胃,从而导致肠胃不适;果汁适量地喝有助于身体健康,但是果汁中通常都含有大量的糖分,过量饮用,同样会增加胃部负担,从而引起腹胀、胃疼等问题。
- 3、豆类 and 咖啡。**豆类和咖啡是养胃人士不能多吃的食物。豆类中含有低聚糖,不易于消化,容易导致肠道产气。咖啡会刺激胃部,导致胃酸分泌过多,会导致消化不良和泛酸,同样容易伤胃。
- 4、西兰花和番茄。**西兰花和番茄也是胃不好的人群应该少吃食物。西兰花含有可溶性膳食纤维,它只能在大肠中才能被分解,并产生大量的气体,对胃不好。番茄是一种酸性很强的食物,它能刺激胃产生过多的胃酸,是含有反酸、烧心症状的人群不能或尽量不吃的食物。
- 5、油腻食物。**油腻食物含有大量的热量,不易于消化,还能阻挡营养的吸收,是胃病患者需要完全杜绝的食物;摄入冷饮过量,会导致胃内部的温度过低,会影响胃酸的分泌和消化酶的作用。
- 6、巧克力和辣椒。**巧克力中含有大量的可可碱,与薄荷的作用一样,会导致食道括约肌放松,从而导致胃酸流进食道,影响胃部健康。辣椒刺激性很大,对于南方人而言,容易刺激胃部,导致胃痛等问题。
- 7、柑橘汁。**酸性饮料能够刺激食道,使感觉神经受到刺激,刺激的部位就会变得红肿。

(来源:中国江苏网)

扫描下方二维码或搜索“盐都发布”
关注盐都区委、区政府官方微信、微博

微信公众号

新浪微博