

“五一”假期出游,“健康锦囊”送您

放假是一件令人开心的事,但每年都有很多人因为假期不健康的生活习惯等诱发各种疾病,为此,南京市中西医结合医院多位专家整理出了九个“健康锦囊”,为健康“保驾护航”。

心梗信号早知道

心血管病科主任邢俊武介绍,假期容易身体疲劳,发生心梗的风险就会增加。如果出现以下症状,一定要到医院就诊:

- 1.夜间或休息时,左前胸闷痛或压榨样痛。
- 2.心绞痛症状突然加重,发作频繁,范围更大,持续时间更长。
- 3.无明显诱因的胸痛、胸闷、乏力、心慌、气短。
- 4.运动时上腹、牙、下颌、左上肢、肩膀、后背中一个或多个地方疼痛。
- 5.无明显诱因,突然晕厥。

谨记脑卒中FAST(快速)识别法

游玩容易让人疲劳,加上早晚温差的影响,脑血管病患者更容易引发疾病。脑病科(神经内科)吴剑钊副主任医师介绍说,如怀疑急性脑血管病发作时,推荐“FAST”(快速)识别法:

- F - Face(脸):是否出现一侧面部下坠,口角歪斜? 能否做出微笑表情?
- A - Arms(胳膊):是否出现肢体软弱无力? 两只胳膊是否都能抬起?
- S - Speech(言语):是否出现言语不清?
- T - Time(时间):如果察觉到上述任何一种症状的出现,赶紧拨打急救电话,到最近的医院就诊。

注意饮食以免诱发急性肠胃炎

小长假期间龙虾大量上市,脾胃病科(消化内科)副主任医师王光铭提醒,小龙虾属于中嘌呤食物,过量食用易诱发痛风

急性发作,尤其要避免与啤酒等高嘌呤饮品同食。小龙虾烹饪之后油脂含量较高,也可能诱发或者加重胰腺炎、胆囊炎、消化道溃疡等疾病;消化不良者可能出现腹痛、腹胀、腹泻等不适。建议适量食用,避免与冰镇啤酒、冷饮同食。

预防过敏,出游携带外用药

皮肤科主任杜长明提醒,春暖花开,过敏体质的人群外出郊游需要更加注意戴好口罩。此外,各种昆虫叮咬还会出现局部的过敏反应,瘙痒难忍。因此,出游时可携带外用药,如风油精、绿药膏、薄荷脑醑等以作防备。若常用处理方式无效,及时到医院就诊。

穴位按揉防晕车

针灸推拿科主任戴奇斌介绍,晕车、晕船的人群除了口服防晕车药外,可以按内关穴(腕关节掌侧,横纹正中上两寸处)、合谷穴(手背部第一二掌骨之间,即虎口处),先轻后重,持续5~10分钟,有助抑制恶心、呕吐之类的晕车症状。还有揉颈后双侧风池穴(后发际颈椎两侧凹陷处)。可在太阳穴(眉梢与眼角之间向后约1寸凹陷处)涂些清凉油或风油精,能清醒头目。行驶途中将鲜姜片或是新鲜桔皮拿在手里,随时放在鼻孔下面闻,对于缓解晕车症状也有帮助。

保证睡眠,预防水土不服

水土不服是旅行中最常见的病症,多数反应为腹泻。水土不服若只是大便次数轻度增加,就保持清淡饮食,不必太担心。但如果经常腹泻,还有腹胀、肠鸣增加以及因肠痉挛而腹绞痛的症状,或者发热且感觉疲乏,应提高警惕,及时就医。治未病科杨晓辉主任介绍,由于旅行疲劳、饮食习惯的改变、精神紧张、气候、时差的变化而使身体抗病力降低,容易水土

不服,足够睡眠能降低水土不服的发生率。同时要注意饮食卫生,尤其是饮用水卫生。

野外游玩谨防筋骨伤

骨科主任王睿提醒,如果在运动时膝盖受伤,切记不要继续运动和刺激受伤的地方,针对运动损伤的处理,有一个“大米原则(RICE)”,伤势不重可自行参照这个原则处理:

R代表rest(休息),停止受伤部位的运动,好好休息可促进较快复原。

I代表icecom-press(冰敷),冰敷袋置于受伤部位,受伤后48小时内每隔2—3小时冰敷20—30分钟,冰敷时皮肤的感觉有四个阶段:冷—疼痛—灼热—麻木,当感觉麻木时就可以移开冰敷袋。

C代表constrict(压迫),压迫使受伤区域的肿胀减小,可以用弹性绷带包扎于受伤部位,如足、踝、膝、大腿等部位,来减少内部出血。

E代表elevate(抬高),抬高受伤部位加上冰敷与压迫,减少血液循环至受伤部位,避免肿胀。受伤部位应高于心脏部位,且尽可能在伤后24小时内一直抬高受伤部位。当怀疑有骨折时,应先固

定在夹板上后再抬高。

熬夜疲劳不忌口,小心口腔溃疡

作息不规律、饮食不健康、抵抗力下降,再加上瓜果蔬菜等膳食纤维摄取不足等原因,易导致上火,口腔溃疡频发。口腔科主任周俊波建议,少喝饮料,多喝白开水,养成饭后漱口的好习惯,保持口腔卫生清洁,减少辛辣刺激性食物摄取。

饮食作息保持好,远离肛周脓肿

几乎每次长假过后,医院的肛肠科都会迎来一个就诊小高峰,其中肛周脓肿很常见。肛肠科主任王元钊介绍,肛周脓肿的主要病因是肠道细菌进入肛窦,引起肛腺感染,蔓延至肛周间隙,多见于20~40岁男性。常有的症状是:先感到肛门周围出现一个小硬块或肿块,继而出现疼痛加剧、红肿发热、坠胀不适、坐卧不宁、夜不能眠、大便秘结、排尿不畅或里急后重等直肠刺激症状。肛周脓肿一旦形成,手术才能彻底治愈,且应尽快手术,避免感染蔓延。

通讯员 杨璞
扬子晚报/紫牛新闻记者 许倩倩

南京市房地产拍卖调剂有限公司拍卖公告

受相关单位委托,我公司将于2025年5月13日上午10:00分在中拍协网络拍卖平台(https://paimai.caa123.org.cn/)对以下标的进行公开拍卖,公告如下

- 一、拍卖标的:
 - 1、智能制造产业园高新片区龙山路至聚龙路铁路沿线环境整治项目(原锦湖轮胎变电站)报废资产一批(以移交时实际现状为准),第一次公告;
 - 2、联合立铭农庄大棚拆迁剩余资产一批(以移交时实际现状为准),第一次公告;
 - 3、沪渝蓉高铁(含普速系统改建)项目江北新区行政执法局拆迁剩余苗木一批(以移交时实际现状为准),第一次公告;
- 二、预展时间、地点:2025年5月10日-2025年5月11日,标的物所在地预展。
- 三、拍卖时间及地点:2025年5月13日上午10:00开始,中拍平台。
- 四、报名时间:自公告刊登之日起至2025年5月12日16:00时止。报名截止时间前将拍卖保证金交至本公司指定账户(账户名称:南京市房地产拍卖调剂有限公司,账号:320006624018010040645,开户行:交通银行华侨路支行,以实际到账为准)。并携带相关材料到我公司办理报名手续。
- 五、注意事项:报名截止前在中拍协网络拍卖平台上完成注册,申请参加拍卖会,逾期无法取得拍卖资格。
- 六、咨询电话及联系方式:公司地址:南京市华侨路75号二楼 联系电话:025-84708848 13951958476 联系人:张先生

南京嘉信拍卖有限公司拍卖公告

- 受委托我司将对以下标的进行公开拍卖,公告如下:
- 一、标的:1.南京市栖霞区新城路21号好邻里生活中心建筑外墙共三处5块墙体看板户外广告牌的三年户外广告设置使用权,1.3万元/年。2.苏AJ735N车辆,起拍价:1.1万元。3.新建上海至南京至合肥高速铁路项目(巨龙钢管)征迁剩余废旧设备、物资一批(线内)(第1次),87500元4、新建上海至南京至合肥高速铁路项目(巨龙钢管)征迁剩余废旧设备、物资一批(线外)(第1次)。
 - 二、预展时间及地点:2025年5月19日-21日(标的2)和2025年5月5日-7日(标的3和4),标的所在地。
 - 三、拍卖时间及地点:2025年5月23日15时整开始,南京市江东中路265号1247室或指定网络平台(标的1)。2025年5月22日9时开始(标的2)和2025年5月8日9时开始(标的3和4),中拍平台。
 - 四、报名时间及地点:自公告刊登之日起至2025年5月12日止(标的1)、2025年5月21日16时止(标的2)和2025年5月7日12时止(标的3和4),本公司。
 - 五、注意事项:1.报名截止时间前将拍卖保证金交至本公司指定账户(标的2-4)。2.报名截止前在网络拍卖平台完成注册。逾期无法取得竞买资格。3.未看样无法取得竞买资格。4.标的3和4竞买人需具备有效资质证书企业。5.未尽事宜请联系拍卖人。
 - 六、联系方式:南京嘉信拍卖有限公司 联系地址:南京市秦淮区蓝旗街秦淮钰巷8楼联系电话:13913368272 夏先生 南京市公共资源交易中心 联系地址:江东中路265号B区2210室、2222室联系电话:68505822 戴女士(标的1) 网址:http:// njgzy. nanjing. gov. cn

《家有喜事》上扬子晚报“官宣” 结婚公告 真情告白 生日祝福 金榜题名 乔迁之喜 开业大吉

公告信息

58683888

QQ:21242112

江东中路369号

新华报业传媒广场1号楼2楼

便民信息

分类广告价格:

正文:3元/字;1.5元/数字、字母、标点符号

免费;加框:30元/次;

照片:70元/张/次

(1.6CM*2CM);段首

大字:5元/字。

便民服务受理点:

鼓楼区水佐岗48巷6号门面

电话:13951916399

中山门大街699号马群花园城

电话:13813874450

户部街33号天之都大厦2922室

电话:84463289

新街口华侨路华夏大厦1008室

电话:15951803813

扫码自助登报

扬子晚报

分类信息

家有喜事

结婚启事:新郎薛鹏与新娘何莹于2025年04月30日正式结为夫妇。从兹缔结良缘,订成佳偶,赤绳早系,白首永偕。愿往后余生,冷暖有相知,喜乐有分享,同量天地宽,共度日月长。特此登报,敬告亲友,亦作留念。

结婚启事:新郎袁晨阳与新娘张清瑜于公历2025年4月30日正式结为夫妇。特此登报,敬告亲友,亦作留念。

结婚启事:许君良缘,梅好百年。新郎许凯与新娘赵雪梅于公历2025年5月2日正式结为夫妇。特此登报,敬告亲

公告

证照、印章作废公告 南京市建邺区人民法院于2025年3月27日裁定受理对南京利旺建筑工程有限公司破产清算一案,并于同日指定北京金诚同达(南京)律师事务所担任破产管理人。因管理人无法接管到南京利旺建筑工程有限公司证照正副本(包括但不限于营业执照、组织机构代

遗失

码、税务登记证等)及印章(包括但不限于公章、财务章、法人章、合同章等),特此声明以上证照和印章作废。特此公告。南京利旺建筑工程有限公司管理人

遗失:南京秦淮区曹亚军五金建材经营部公章、财务章、法人章,声明作废,寻回后不再使用。

宋旭东遗失工程师中级职称证书,2021年取得,编号NJZ20210380329 声明作废。

鼓楼区时来运转餐饮店(统一社会信用代码:92320106MAE222L63N)

遗失食品经营许可证副本,编号:JY23201060302831,声明作废。

江苏舜舜汽车销售服务有限公司遗失食品经营许可证正本,许可证编号JY13201910109356,声明作废。

遗失:潘志刚退役军人优待证,证号:6214724301001410271,声明作废

遗失 南京市江宁区顺嘉宾馆财务章、法人章,声明作废,寻回后不再使用!

海港人寿保险股份有限公司江苏分公司5份重要空白单证(银保通保险单)登报声明作废。单证号为:000172493153518、000172493260518、000172493367518、000172493474518、000172493581518。

南农许明军就业推荐表遗失。

遗失 南京市江宁区科利达钢结构加工厂公章,声明作废,寻回后不再使用!

遗失南京市艾魅力文化传播有限公司财务章一个,声明作

用章壹枚,声明作废,寻回后不再继续使用。

本人遗失律师证一本,证号13208201410200942,流水号11425157。声明作废。史进

遗失陈立玉身份证,证号:32132119730519181X,有效期:2022.06.15—长期,特此登报声明作废。

320114197207190914 南京汇杰办公设备中心税务登记证正副本遗失声明作废。

人才招聘 搬家服务 专业疏通 老年公寓 保洁清洗 房产信息 各种分类广告刊登热线:15951803813(微信) 新街口中山路81号华夏大厦1008室

装饰装潢 专业旧房改造,厨卫翻新,18951854296 门面招租 现有浦口区江浦街道圣南街三间门面,分别为280.16㎡、210.25㎡和102.47㎡对外招租,租期三年起,招租时间2025年4月28日至2025年5月14日。联系人:刘女士 025-58882476、15950451606