

厂房出租

现有厂子一处,坐落在新华区104国道东侧。占地面积4亩,厂内有厂房一栋,长52米,宽20米,房内面积1000平方米左右。厂内配有办公室宿舍10间房,厂内配有变压器一台,自来水,水电齐全,交通方便,有需要者速联系。**高薪招聘医生、护士一名。电话:13722738609,3525369**

市民张女士经常吃保健品,结果吃出了大肠黑变病——

盲目“排毒美容” 肠子长满“豹纹”

本报记者 刘冰祎

市民张女士平时注重美容养生,常吃那些声称具有通便排毒、美容养生等功效的保健品。时间一长,她的肠道黏膜呈豹纹样改变,患上了大肠黑变病。

随着生活节奏加快和人们养生意识的提高,不少人将健康“托付”给了各种保健品。通便、美白、抗糖、护肝、提高免疫力……面对市面上五花八门的保健品,一些市民盲目买、胡乱吃。专家提醒,这样保健不仅对健康无益,反而容易引起疾病。

吃保健品吃出了病

市民张女士今年30多岁。因为便秘,爱美的她经常购买具有通便排毒、美容养生等功效的保健品。不管是美容院推荐的,还是网上“好评如潮”的保健品,张女士都买了不少。

这两年,张女士常常吃芦荟胶囊等保健品,发现便秘的情况有所改善。后来,这些保健品就像一日三餐一样,成了张女士生活中必不可少的东西。

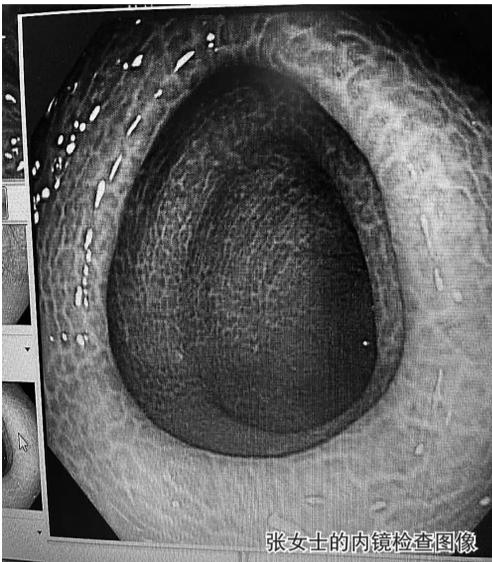
前段时间,张女士感觉便秘的情况严重了。此外,她还时常感觉肚子不舒服。

前几天,张女士到市人民医院就诊。通过早癌筛查内镜检查,医生发现张女士的肠道黏膜呈豹纹样改变,她患上了大肠黑变病。

市人民医院早癌筛查内镜室副主任医师刘红侠表示,大肠黑变病多指结、直肠黑变病,是以结、直肠黏膜黑色素沉着为特征的非炎症性肠病。患者中大肠癌和大肠腺瘤性息肉的发生率



资料片



张女士的内镜检查图像

较高,少数患者可能出现假性肠狭窄。

刘红侠说,张女士长期服用的保健品中含蒽醌类药物,导致她患上大肠黑变病。好在张女士的情况不算特别严重,需要减少这些药物的使用,再调整饮食、积极治疗,并适当运动,一般预后良好。“便秘一定要到正规医疗机构接受治疗。乱用泻药只能给身体造成伤害。”刘红侠说。

盲目买 胡乱吃

近几年,购买保健品不再是老年人的“专利”,不少年轻人也加入到保健品的购买“大军”中。“熬着最深的夜,吃着最贵的保

健品”成了不少年轻人的现状,市民小彭就是其中之一。

“这瓶‘血橙’是我每天晚饭前喝的,可以防衰老。这瓶葡萄籽,我每天会吃两片,可以美白祛黄。这瓶‘B族’有美白的功效,也是我的必需品,是我通过代购从日本买的……”说起家里那些保健品,小彭如数家珍。此外,她的抽屉里还有一堆美白丸、香体丸、阻糖片、青汁及各种维生素片……

30岁的小彭特别爱美,为了保持身材经常不吃晚饭,但吃起保健品来却是顿顿不落。上大学时,小彭跟着同学吃起了有美容功效的保健品。后来,因为常常感冒,她又购买了不少提高免

疫力、养生类的保健品。这些保健品少则几十元,多则三四百元,她经常一天要吃七八种。要说明功效,小彭坦言确实没见到。“到了冬天,我依然经常感冒。”尽管如此,小彭还是觉得吃保健品总没有坏处。“就当吃个安心吧。”小彭这样安慰自己。

市民小李是一名家庭主妇。以前,她在网友分享和带货主播推荐下,买了不少保健品。小李的丈夫工作忙、应酬多,她就买了一堆护肝片,催着丈夫吃。担心孩子长不高、爱生病,她就网购国外品牌的钙片、维生素片和益生菌。结果一体检,丈夫有了脂肪肝,孩子依然缺钙。医生让小李把家里乱七八糟的保健品

都收起来,就算要买,也得买带“OTC”标志的。“现在,他俩该吃药吃药,该锻炼锻炼。我也不敢再乱买乱吃保健品了。”小李说。

乱用“保健品”适得其反

对于一些市民热衷服用保健品的行为,市人民医院营养科主任李研研表示,科学服用保健品对身体有益。反之,乱吃保健品很容易适得其反,损害身体健康。

李研研说,对于一些特殊人群,如因身体原因饮食受限、有特殊需要或从事特定行业的人来说,确实需要有针对性的服用一些保健品,来保证营养的正常摄入,改善身体状况。不过,这也得在医生或专业营养师的指导下进行。

另外,一些保健品不适合长期服用。比如,服用褪黑素可以改善睡眠质量,但如果长期服用的话,会影响人体自身褪黑素的分泌,导致失眠。

一些市民跟风盲目购买、胡乱服用保健品,还容易造成某些物质摄入过量,影响身体健康。

市民如果想要服用保健品,最好在医生或专业营养师的指导下,根据实际需要,有针对性地购买来源正规的保健品。

李研研强调,身体健康不能依赖于保健品,大家还是应该从生活方式着手。对大多数人来说,只要做到均衡饮食、充分休息和适量运动,就能达到不错的养生效果。

不文明行为曝光台

市区部分小区

车辆占据消防通道 存在安全隐患

本报讯(记者 彭爱 吕依霖)近日,记者在市区走访时发现,部分小区存在车辆占据消防通道,非机动车影响消防车车辆通行等问题。

记者来到市区的禧福荷堂D区,看到大门附近的消防通道上停着一辆电动三轮车。电动三轮车停车不规范,空出来的路面仅有两米来宽,影响消防车车辆通行。

随后,记者来到市区的御河新城西区。记者走到南门附近,发现此处的自行车、三轮车等非机动车辆与汽车随意停在消防通道旁边,还有几辆汽车停在消防通道上。

在凤凰城C区,记者在小区的25号楼1单元楼下发现,单元门口被三轮车、电动自行车等堵住,影响消防车驶入。记者发现,小区规划了非机动

车停车区域,但不少车辆并没有按位置摆放。一辆小型电动汽车停放在6单元附近的消防车道一侧,导致消防通道仅剩两米来宽。

消防通道关乎居民的居住安全。市民希望相关部门能关注此事,整治小区内的停车环境,做好消防宣传工作,引导居民让出消防车道,做到规范停车。



为文明点赞

半路上电动三轮车爆胎

两位古稀老人帮助修好车

本报讯(通讯员 刘阔 记者 马晓彤)日前,黄骅市常郭镇西毕孟村村民张连江外出时,电动三轮车突然爆胎。路过的两位古稀老人,一个从家中拿来备胎,另一个赶回家中取来工具,合力帮张连江给电动三轮车换上车胎。

前段时间,张连江开着电

动三轮车去市场卖冬枣时,电动三轮车突然爆胎了。路过此处的滕庄子镇东道安村村民胡希堂查看爆胎的三轮车后说:“我家有个相同型号的备胎,你就先换上吧!”张连江听后连忙致谢。

备胎有了,没有工具怎么换呢?这时,东道安村村民胡云

根得知情况后,骑着三轮车回家取工具。

在两位热心村民的帮助下,张连江顺利给电动三轮车换上备胎,赶去市场卖冬枣。

第二天,张连江将备胎送还并再次向胡希堂、胡云根道谢。他这才知道,两位老人都已经70岁了。

车站小学创编“桌舞”

让学生坐着动起来



俞新鑫 摄

本报讯(记者 姚连红)日前,市车站小学老师创编的“桌舞”火了起来。每天大课间的时候,学生们都会坐在课桌前,伴着欢快动感的节奏“跳”上一曲。

近日,市车站小学进行了一场校园“桌舞”大比拼。全校24个班级的学生全都参加。

六年级2班同学伴着《少年》的音乐,激情洋溢地做着动作。三年级的孩子们用灵动的手在空中挥舞着,在快乐的《布谷鸟》音乐中“飞翔”(上图)……

据市车站小学副校长翁增光介绍,每套“桌舞”由十几个动作组成,可以活动头、手、腰、腿等多个身体部位,让学生坐在课桌前就能全身动起来。

翁增光说,起初,由于学校操场不能容纳全校学生同一时间跑操。为了让坐在教室里的学生动起来,几名音乐老师编排了音乐与运动体操相结合的“桌舞”。这样一来,大课间的时候,全校学生就可以一起享受运动时间了。

扫码看视频 新闻料更多

学生们伴着动感的节奏“跳”起“桌舞”,让人赏心悦目……请用手机扫描二维码,观看相关视频。

