

报眉广告139 307 58 496

无痛苦轻松解决哺乳期奶少,堵奶,乳腺管催乳不通畅,清水奶,大小乳等问题。地址:沧州市运河区锦绣天地底商 电话微信:18730726672 无痛催乳刘老师

天天去游泳馆“打卡”

10岁男孩患上传染性软疣

1：因游泳患上传染性软疣

暑期里,游泳、玩水嬉戏成了孩子们最喜欢的项目。家住长沙市雨花区的10岁男孩雷肖林(化名)酷爱游泳,几乎天天都去小区附近的游泳馆“打卡”,没想到身上长出了很多红疙瘩,到医院检查后诊断为传染性软疣。医生提醒,游泳虽是一种很好的锻炼方式,但如果泳池人多,消毒不严格,就可能传播一些皮肤病,家长和孩子一定要重视。

据雷肖林的母亲王丽(化名)介绍,雷肖林今年上4年级,放暑假后,每天由父母带着前往小区

附近的游泳馆游泳,一来为了健身,二来还可以防暑降温。过了没几天,雷肖林的肚子上和背上出现了一些红疙瘩,因不痛不痒,雷肖林也没有在意,以为是被蚊子咬了。后来,这些红疙瘩越来越多,王女士发现后,在家中给儿子用了一些皮肤外涂药,但不见好转,于是带他来到长沙市中心医院(南华大学附属长沙中心医院)皮肤科就诊。

接诊的医生在仔细检查后,诊断为传染性软疣。王女士一听是传染性疾病就急了:“医生,孩

子是怎么被传染的呢?家里非常注意卫生,大人小孩的用品都是分开的。家里其他人都没有症状,只有孩子一个人有。”刘颖科在询问病史的时候了解到,每次去游泳池,只有雷肖林下水,父母只在岸边守着,而小区的游泳池因暑期对学生免费开放,人确实比较多,卫生情况不是特别理想。雷肖林放暑假后游了没几天,身上就出现了软疣,且越来越多。医生推测,孩子很可能是在游泳的时候感染了病毒。



2：识别方法和传播途径

医生告诉王女士,传染性软疣是传染性软疣病毒感染皮肤所致,儿童感染较多见,也可以发生于青少年或成人身上。这种病毒主要通过皮肤直接接触传染,也可通过性传播及被污染的公共设施,如浴室和游泳池传染。如果搔抓软疣造成局部皮肤损害,还可以造成自体传播。传染性软疣一般没有痒痒、疼痛等自觉症状,往往被患者忽视,患者经常发现身上长了十余颗甚至几十颗软疣,

才到医院就诊,造成治疗难度增加,复发率也增加。

如何早期识别传染性软疣?医生表示:传染性软疣最常见的部位是躯干、皮肤皱褶部位,通过性传播的常位于生殖器、肛周、小腹等部位。最初表现为肤色的小丘疹,后渐渐增大,突出皮肤表面,成为半球形。典型的皮疹质地偏硬,表面有蜡样光泽,中央有脐样凹陷。抓破后,可挤出白色奶酪样物质,即

软疣小体。如果患者出现上述特征的皮疹,且短时间内不消退,无明显自觉症状,搔抓后出现自体传染的现象,就要警惕传染性软疣了。

公共场所如何有效避免感染传染性软疣呢?

医生提醒:第一,保持皮肤粘膜的完整性,即皮肤出现破损、伤口时不要游泳、泡温泉等。第二,不去消毒不严格的公共泳池、浴池。

刘颖科

感染奥密克戎后多数患者恢复良好

感染奥密克戎毒株的患者潜伏期为1天—14天,其中以3天—7天的潜伏期最为常见。

患者以发热、干咳、乏力为主要表现,部分患者以鼻塞、流涕、咽痛、嗅觉味觉减退或丧失、结膜炎、肌痛和腹泻等为主要表现。轻型患者可表现为低热、轻微乏力、嗅觉及味觉障碍等,在感染新型冠状病毒后也可能无明显临床症状。

患者多数恢复良好,少数患者病情危重,多见于老年人、有慢性基础疾病者、晚期妊娠和围产期女性、肥胖人群。

宗合

沈腾的减肥秘诀好用吗

改良后的“限时饮食法”更易实施

近日,很多观众在都发现演员沈腾肉眼可见地瘦了。

沈腾在接受采访时大方公布了自己的减肥秘籍——“168”,即一天24小时内,16小时不吃饭,剩下8小时用来吃饭。

真人实验:这样吃,的确有人瘦了

日本综艺节目《初耳学》的节目组邀请了3位不同年龄段的女性,进行了为期两周的实验。

节目组要求她们每天将饮食控制在8小时以内,即起床后第一餐和最后一餐间隔时间不能长于8小时。例如,如果早

饭是9点吃的话,晚饭就应控制在下午5点以前吃完。

碳水化合物可以尽情吃!酒、烤肉什么的也不受限,但在其他16小时内,这3位女性是绝对不能进食的。可以喝水,最好喝到每天2升以上。

她们在8小时内都吃了什么?有披萨饼、奶油意大利面、肉、米饭、汤,甚至还有啤酒!就这样毫无限制地吃,还想要瘦?两个星期很快就过去了,

神奇的一幕出现了——

20岁的那位女性,成功减掉了4.3公斤;30岁的那位,成功减掉1公斤;40岁的那位女性,成功减掉了1.3公斤。

为什么“8小时饮食法”可以减肥?其实,“8小时饮食法”和营养师的建议接近,就是要有固定的进食时间,晚饭也要尽早吃完,这对减肥瘦身十分有帮助。

很多人日常都有这样一个体会:正餐之后不一会儿,“饿

了”,吃了点零食;过一会儿,又“渴了”,喝了点饮料。其实,这并不是身体真正饿了、渴了,很多时候只是单纯的嘴馋。

“限时饮食法”,建议改良一下

对有些人来说,在8小时内吃完三顿饭不太可能。建议大家改良一下:

- 1.早起先做健身锻炼,然后烹制一份营养丰富的早餐,8点开饭,尽情享受食物的美好;
- 2.下午1点前,吃完一份足够丰富的午餐;
- 3.晚上6点前,吃完一份清淡、量少的晚餐;
- 4.每两餐之间尽量不吃东西,不喝含糖饮料,水果也放在三餐里吃。其实,吃了丰富的早餐和午餐之后,自然就不会再想吃零食,晚上也不想吃太多东西了。

这样,一天中有10个小时可以进食,其余14个小时不吃饭也不易感觉饥饿,更易长期实施下去。

据《健康时报》

健康

2022年8月27日 星期六
责任校对 石会娟

责任编辑 凌巍
技术编辑 刘艳苹

7 沧州晚报

健康热线:3155679

公 示

由天津元隆岩土工程有限公司承建的颐和·荣盛华府A-8#、A-9#、A-10#、A-11#、A-12#、A-13#楼复合地基、B-5#-B7#楼桩基工程项目已于2021年3月21日竣工验收,工程已按时足额支付农民工工资,无拖欠现象。拟申请全额退还农民工工资保证金,农民工工资销户,根据有关规定,本公司农民工工资债权人在公告刊登之日起,三十天内清算债务,本公司将依法处置。如有农民工工资未支付到位情况,请及时拨打建设单位电话:17761599588,施工单位电话:15510902709,劳动监察单位电话:0317-8560961,住建监管部门电话:0317-5259339。

特此公告!

天津元隆岩土工程有限公司

公 示

福建省红日水利水电工程有限公司,承建盐山县2019年度地下水超采综合治理农村生活用水置换项目施工招标第七标段已施工完毕,于2020年12月15日竣工,且已验收合格。上述工程的承建单位现申请退还农民工工资保证金,凡是上述工程做过工的人员如尚有工资未领到,请在公示之日起,15日内实名向我局(电话:0317-6088379)投诉,也可以向工程项目所在地乡镇人民政府反映,期满如无投诉,也未接到相关部门的情况反映,我局将按规定办理上述工程农民工工资保证金退还手续。

特此公示。

盐山县水务局
2022年08月25日

拍卖公告

受委托人委托,定于2022年9月6日上午9时在中拍平台(<https://paimai.caa123.org.cn/>)依法按现状公开拍卖房屋租赁权、废旧车辆、废旧物资等,9月1-2日展示拍品。需于9月5日16时前在中拍平台实名认证、网上报名办理相应手续,竞买人须咨询拍卖公司索取拍品资料、缴纳竞拍保证金,部分标的须提供相应竞买资质。特别声明:所有竞买人须自行了解并严格遵守疫情相关防控政策。

联系电话:0317-2900009、15130737617
沧州市油城拍卖有限公司

供暖五个月,温暖如春天 万盛老年公寓欢迎您

★居住环境优美 ★护理服务细心
★饮食科学营养 ★文化活动丰富
招收自理、不自理老人
常年招聘护理人员

咨询电话:总部3599799 18230174857
社区分院:8986089 18232718543

沧州市银鹤老年公寓 (运河区中心敬老院)

河北省“敬老文明号”单位 河北省“爱心护理”示范单位
花园式四合院,平房结构,交通便利,服务一流,集居住、医疗、康复、护理、休闲文化娱乐于一体。

招收自理、半自理、全护理老人。
常年招聘护理员
乘车路线:市内乘10路、29路,银鹤老年公寓(恒太城站)
咨询电话:0317-2157899 13903178393

您还为颈肩腰腿疼困扰吗?

董家骨科膏药铺

冬病夏治正当时

适用人群

颈椎病、腰椎间盘突出、椎管狭窄、骨质增生(骨刺)、坐骨神经痛、腰肌劳损、风湿、类风湿关节炎、关节肿胀变形、肩周炎等。

地址:沧州市运河区二中东侧工商银行南门对面董家骨科
电话:13731731212 17736989779

冀医广[2020]第5-16-120号

声 明

由中景恒业建设工程有限公司承建施工的盐山县2019年农村饮水安全巩固提升工程项目施工七标段于2020年7月8日通过竣工验收,施工过程中农民工工资按时足额发放,不存在拖欠农民工工资、特此声明。

中景恒业建设工程有限公司
2022年8月25日