

夜间直播猝死

熬夜熬出胃癌……

长期睡不够可导致5种严重后果

1 长期睡不够会怎样

诱发脑出血

8月,据“南宁新闻”报道,广西南宁一名23岁的小伙儿下夜班之后持续玩游戏到凌晨,连续这样一周之后,突发脑出血,好在就医及时才挽回一条性命。

医生表示,熬夜对于人体危害非常大,首先,长期熬夜会导致人体生物钟颠倒、睡眠节律紊乱,导致记忆力减退、注意力不集中、反应迟钝等,也会造成神经衰弱、失眠等问题;其次,熬夜会影响免疫系统、内分泌及神经系统功能,导致易感冒、肝功能异常、动脉硬化、血压升高、皮肤变差、肥胖等。

增加患癌风险

7月,一则男子每晚熬夜至凌晨3点,最终被查出胃癌的新闻上了热搜。据央视网报道,李先生的工作不需要坐班,平时一直睡得比较晚,和朋友聊完天回到家,基本上已是半夜三四点了。平时,李先生晚上在家玩手机、看视频,虽然凌晨才睡觉,但是早上6点就起床了,尤其是有了孩子以后,患病前,他一天只睡三四个小时,白天从来不补觉。

专家提醒,经常睡眠不足会

导致身体植物神经功能紊乱,使人体出现功能性消化不良。长时间的消化不良会导致慢性胃炎、消化性溃疡等疾病。

诱发心梗

2021年6月,据央视报道,年仅27岁的武汉小伙儿小李突发心梗,所幸救治及时,最后转危为安。小李事后也反思,可能与自己平常老熬夜、饮食不规律等生活方式有关。

诱发猝死

7月,浙江省杭州市一名22岁女孩在连续熬夜加班四五天后突发疾病,住进重症监护室后去世的消息引发关注。

女孩的父亲在“@卢骁的急诊日记”的视频账号下留言称:“我的孩子7月26日最终还是抛下了我们两个孤苦伶仃的老人。谢谢大家。”

据“极目新闻”报道,女孩的父亲表示,女孩生前曾和他谈:“好累,



呼吸好困难。”

7月29日,浙江省杭州市滨江区人力资源和社会保障局发布通报,女孩在因病请假前10天的考勤记录中,有6天存在夜间直播的情况。

容易长斑

2021年6月,据《广州日报》微博报道,从18岁高中毕业后,杭州27岁女子唐羽(化名)就没有在凌晨两点之前睡过觉。上网、追剧……每一个夜深人静的时刻,都是她以自己的狂欢时分。最近,她的脸上居然长出了老年斑!通过诊断,唐羽脸上的老年斑是由长期熬夜、精神状态差引发的。改变生活作息后,目前,她的老年斑已经出现淡化的迹象。

2 三个时间段要睡好觉

北京安定医院精神科医师尹冬青介绍,要想养好精气神,这三个时间段要睡好觉:

子时,即晚上11点到凌晨1点 子时就是晚上11点到第二天的凌晨1点。在中医学里,子时是我们身体胆经当令的时候。什么是当令呢?就是值班当差的意思。中医讲养生,就是要人们每天按人体的本性去做,什么时间做什么时间的事情。

丑时,即凌晨1点到3点 丑

时睡好觉,能养肝。肝主藏血,血藏魂,丑时是养肝血的最佳时间。如果肝不好,身体就会出现各种问题,比如四肢乏力、精神不振、嗜睡、容易疲劳等。

寅时,即凌晨3点到5点 凌晨3点至5点,是肺当令的时候,这个时间段也是阳气的开端,是人从静变为动的开始,需要有深度睡眠。

据《健康时报》



痘痘贴真的能祛痘吗

痘痘贴并不能起到治疗痤疮的作用,目前,不管痤疮治疗指南上,还是任何专家共识上,都没有将使用痘痘贴作为治疗方案之一,也没有文献能提供有效支持。

陆军军医大学西南医院皮肤科主任杨希川表示,长痘痘时,用痘痘贴反而会帮倒忙:1.痘痘贴覆盖处会形成密闭空间,阻止痤疮消退时往外排出液体,进一步加重炎症;2.痘痘贴可能引起细菌大量滋生繁殖,从而引起继发感染。

——《健康时报》

6种食物是“便秘终结者”

在通便方面,香蕉的能力非常有限,真正对便秘有帮助的是这6种食物:1.西梅 西梅中的山梨糖醇,不会被肠胃消化吸收,却具有高渗透的作用,进而达到通便的效果;2.咖啡 触发神经系统或荷尔蒙反应,刺激结肠收缩;3.燕麦 可溶性膳食纤维较为丰富;4.芹菜 膳食纤维含量高;5.牛油果 牛油果中的脂肪可缓解便秘;6.带籽水果 如火龙果、猕猴桃、草莓,刺激肠道蠕动,促进排便。

——《生命时报》

睡眠不足让人自私

睡眠不足除了带来一系列健康问题外,还可能改变人的行为习惯。一项新研究显示,无论是失眠一整晚,还是因时差少睡一个小时,人们都会减少帮助他人的行为。

实验显示,睡眠剥夺抑制了大脑中亲社会认知网络的活动,同时受试者在问卷中的助人意愿也显著下降。例如,相关数据显示,在美国改为夏令时之后,社会捐赠金额减少了10%。

——《生命时报》

6类人易成为新冠重型患者

下列人群易成为重型或危重型高危人群:

- 1.年龄大于60岁的老年人;
- 2.有心脑血管疾病(含高血压)、慢性肺部疾病、糖尿病、慢性肝脏、肾脏疾病、肿瘤等基础疾病者;
- 3.免疫功能缺陷者(如艾滋病患者、长期使用皮质类固醇或其他免疫抑制药物导致的免疫功能减退者);
- 4.身体质量指数(BMI)≥30的肥胖者;
- 5.处于妊娠晚期和围产期的女性;
- 6.重度吸烟者。

综合



献县自然资源和规划局国有建设用地使用权挂牌出让的公告

献自然资源挂字[2022]07号

我局决定对以下三宗国有建设用地使用权进行挂牌出让,现将有关事项公告如下:

一、地块基本情况及规划指标要求

| 编号 | 宗地位置 | 土地面积(㎡) | 土地用途 | 容积率 | 建筑密度 | 绿地率 | 保证金(万元) | 起始价(万元) |
|-------------|------------------------|----------|------|-----|---------|------|---------|---------|
| 2022-07-001 | 云台路东、平安大街北 | 15439.98 | 住宅用地 | 70 | 1.8-2.0 | ≤20% | ≥35% | 6720 |
| 2022-07-002 | 规划青年大街南、献县逸成房地产开发有限公司西 | 694.97 | 住宅用地 | 70 | 1.6-2.5 | ≤25% | ≥30% | 251 |
| 2022-07-003 | 规划青年大街南、献县逸成房地产开发有限公司东 | 918.79 | 住宅用地 | 70 | 1.6-2.5 | ≤25% | ≥30% | 331 |

2022-07-002、2022-07-003为棚户区改造项目,需配建回迁安置房,详见挂牌文件。

二、本次出让的地块均设有保留底价,以增价方式竞价,最高报价未达到底价不予成交。

三、申请人可于2022年9月2日上午9时00分至2022年9月21日下午3时00分前到献县自然资源和规划局土地储备中心316室获取挂牌出让文件。

四、申请人可于2022年9月22日上午9时00分至2022年9月29日下午3时00分前到献县自然资源和规划局提出书面申请。交纳保证金截止时间为2022年9月29日下午3时00分。交纳保证金以实际到账时间为准,超过截止时间后不再接收报名材料。

经审核,申请人按规定交纳竞买保证金、具备申请条件的,我局将在2022年9月30日下午3时00分前确认其竞买资格。

五、本次国有建设用地使用权挂牌出让地点为献县行政审批局五楼(献县公共资源交易中心大开标室),挂牌时间为:2022年9月22日上午9时00分至2022年10月1日下午3时00分。

六、其他需要公告的事项 参与竞买的企业应具有房地产开发资质,同一公司及其控股的各个公司,不得参与同一宗地的竞买;存在欠缴土地出让金、违约金的,不按合同约定开发建设等违法违规行为的,限制竞买。

竞买人应说明购地资金来源,提供相应证明,并作出承诺。企业购地资金不得直接或间接使用金融机构各类融资资金,不得使用房地产业上下游关联企业借款或预付款,不得使用其他自然人、法人、非法人组织的借款,不得用于参与竞买企业控制的非房地产业企业融资等。

对于经审查资金来源不符合要求的,将取消参与竞买资格,如果成交后发现的,将取消其竞买资格,解除土地出让合同,收回已出让土地使用权,并限制其在本地市一年内参加土地竞买,情节严重的,竞买保证金不予退还。

七、本次挂牌出让活动由河北冀华拍卖有限公司具体实施。

八、联系方式 联系地址:献县自然资源和规划局 联系电话:0317-6010589(土地储备中心) 0317-4626075(交易中心) 13832322892(拍卖公司) 联系人:苗先生 刘先生 王女士 地类详细情况见挂牌出让资料及中国土地市场网相关公告。 2022年9月3日

清肤世家

您还在为皮肤问题而感到困扰吗?如果皮肤出现瘙痒、疼、红肿、过敏、皮肤皴裂、手足脱皮、青春痘、粉刺、皮炎、癣,请到清肤世家来免费体验。

地址:沧州市运河区(清池大道)和平医院南50米路西清肤世家 电话:15143973000 威医械广审(文)第2021301028号

您还为颈肩腰腿疼困扰吗? 董家骨科膏药铺

止痛不是目的治病才是目标

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、类风湿性关节炎、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

【开学季】泊头交警开

假期结束“神兽归笼”,家长关心孩子的身体;老师关注孩子的学习;交警部门则在乎孩子的出行安全。泊头市公安局交警支队为全力保障开学季交通安全,9月1日起,各中小学校进入“开学模式”,家长忙着接送孩子,交警也开启“护娃”模式。开学第一天,家长接送孩子和上班高峰的交通流量重叠,机动车和人流明显加大。为切实做好辖区各中小学校返校高峰期的道路交通安全管理工作,预防和减少涉及中小学生的道路交通事故的发生。开学第一天,泊头市交警大队组织警力为返校高峰期的学生保驾护航,在主要路口、学校周边路段,交警提前到岗,引导学生安全过马路,确保学生安全返校。

