



高温天要警惕这些情况

在夏季,居高不下的温度,不仅会让人燥热难耐,还有可能伤“心”。西安交通大学第二附属医院心血管内科副主任医师寇惠娟对记者表示,在高温炎热环境,人体可能会出现以下情况,从而诱发心脑血管疾病。

一是汗液蒸发,血液黏稠。出汗过多,体内水分通过汗液大量蒸发,会使血液变得黏稠,增加血栓形成的概率,可能会诱发急性心肌梗死、急性脑梗死等。

二是冷热交替,血管承压。空调房内与室外温差过大,血管容易剧烈舒张或收缩,出现血管痉挛、斑块破裂,形成

血栓、堵塞管腔,造成心梗。

三是睡眠不足,血压不稳。炎热的天气常常让人辗转难眠,而且夏季昼长夜短,容易出现睡眠不足,导致血压不稳,增加心脑血管疾病的发生概率。

四是情绪烦躁,血压波动。高温天容易让人心情烦躁,情绪不稳定,导致血压波动,诱发冠脉斑块脱落,引起心梗。

此外,高温环境下,人体新陈代谢显著加快,心脏供血相对减少,并且心跳、血流速度加快,心肌耗氧量随之增加。以上这些因素都可能会增加心脏负担,导致心脑血管疾病。

在高温天,哪些人群更易出现心脑血管

管疾病?寇惠娟表示,1.既往有心脑血管疾病病史的人群;2.老年高龄患者人群;3.长时间户外工作人群;4.长时间吹空调人群;5.不喜欢喝水人群;6.喜欢猛灌冷饮人群;7.喜欢冲冷水澡人群;8.喜欢辛辣刺激重口味人群;9.不喜欢午休、熬夜人群;10.不喜欢运动人群等。

高温天气,如何科学“护心”?寇惠娟建议,尽量减少户外高温环境下工作和活动的时间;科学补水,每天饮水量至少2000毫升以上,最好喝淡盐水,保证体内水分和电解质平衡充足;室内空调温度不应过低,环境温差在合理范围内;

保持健康生活方式,清淡饮食,多吃蔬菜水果,充足睡眠,坚持低强度运动,定期体检,不适时及时就诊。

万一出现心脏骤停,如何紧急抢救?寇惠娟表示,在多种心脑血管疾病中,心脏骤停是最危急也是最严重的一种情况,表现为心脏泵血功能突然停止,造成全身血液循环中断、呼吸停止和意识丧失。心脏骤停发生时,黄金急救时间仅有4分钟,紧急救治主要通过心肺复苏(CPR)和自动体外除颤器(AED),两者共同使用可显著提升救治成功率。

据新华网

注意! 高温天喝冰饮可能增加中暑风险



眼下天气燥热,很多人会通过吃冰西瓜、喝冰水来解暑降温。医生表示,冷饮进入体内,会导致体内温度骤降,暑热集聚无法散发,反而会增加中暑风险。相反,夏日喝热茶才是“解暑法宝”。

医生建议,待茶汤的温度降至40摄氏度左右,再慢慢啜饮为宜。此外,医生提醒,藿香正气水不适用于脾胃虚弱人群,仅适用于暑湿为主的一些症状,比如舌厚腻、困倦、无力等。

据央广网

饮食习惯好 肠胃不受伤



现代人生活紧张忙碌,如果饮食习惯不良,容易造成肠胃受损,进而为病症发生埋下祸根。那么,在日常饮食中应当怎么做,才能达到养胃防病的目的呢?

食物多样化,补充维生素 解决营养问题最重要的就是保证食物多样化。维生素是保持消化系统正常运转的重要营养素,多吃蔬菜和水果可以为人体提供足够的维生素,有效发挥胃肠道的消化功能,保护胃肠道黏膜。

规律饮食,定时定量 要做到每日三餐定时,每餐食量适度,避免过饥或过饱,更应避免暴饮暴食。睡前2~3小时不要进食。睡前进食不仅会影响睡眠质量,而且容易加重肠胃负担,进而引发胃溃疡等疾病。

细嚼慢咽,饮水择时 吃饭时咀嚼次数越多,食物的体积越细小,越有利于消化液与食物充分混合,越能减轻胃肠道的负担,营养物质就越容易被消化吸收。另外,餐前或餐后大量饮水会稀释胃液,用汤泡饭也会影响食物的消化。

少吃油炸及腌制食物 这些食物不仅不容易消化,加重消化道负

担,而且对健康危害较大。

少吃刺激性食物 辛辣、生冷、过烫的食物可刺激消化道黏膜,引起腹泻或消化道炎症。过烫的食物容易造成黏膜损伤,生冷的食物不易消化。

少吃过硬、过咸的食物 过硬的

食物会损伤食道上皮细胞及胃黏膜,易诱发食道癌、胃癌等。成人每日食盐摄入量不超过5克,过多摄入食盐会增加患高血压风险,过少则无法满足人体的正常生理需求。

据央广网

健康度夏 远离「空调病」

通 告

由我公司承建的于田中等职业技术学校焊接班技术应用实训基地综合楼建设项目已于2023年3月13日竣工并验收。如有参与该施工项目的农民工工资、材料款、运输款等相关费用未结清者,请在本通告登报之日起15日内与我公司联系结算事宜。

施工单位联系人:黄先生13150432068

建设单位联系人:孔亚运13565536382

于田县劳动保障监察大队举报电话:6811150

新疆尊泰建筑工程有限公司

2023年7月11日

通 告

由我公司承建的洛浦县饲草料基地建设项目第二标段已于2019年8月7日竣工并验收。如有参与该施工项目的农民工工资、材料款、运输款等相关费用未结清者,请在本通告登报之日起15日内与我公司联系结算事宜。

施工单位联系人:丁先生13070078893

建设单位联系人:欧阳辉13779197378

洛浦县劳动保障监察大队举报电话:6622141

和田胜利水利灌井有限责任公司

2023年7月11日

通 告

由我公司承建的洛浦县饲草料基地建设项目为2016年北京援和田项目第四标段已于2019年5月17日竣工并验收。如有参与该施工项目的农民工工资、材料款、运输款等相关费用未结清者,请在本通告登报之日起15日内与我公司联系结算事宜。

施工单位联系人:李瑞恒15199271665

建设单位联系人:欧阳辉13779197378

洛浦县劳动保障监察大队举报电话:6622141

陕西远景工程有限公司

2023年7月11日

声 明

和田县塔瓦库勒乡人民政府名下的(WINL-GAX2B138F2001081)垃圾车自2021年6月至今一直停放在和田沙园汽车修理有限责任公司院内,经查看此车已是报废车辆,我公司多次与乡政府工作人员联系,一直无人管,严重影响了我们的生产,现登报声明,15天内如不解决,一切后果与我公司无关。

特此声明

和田沙园汽车修理有限责任公司

2023年7月11日

通 告

新疆和田玉才中等职业学校历届毕业生:现有一部分学生的毕业证还未领取(包括应届历届毕业生),见此通告后,务必在15天内领取,即2023年7月25日前到学校领取毕业证,逾期不领,导致毕业证丢失学校概不负责,见此通告者请相互转告。

学校地址:和田市文化路118号(原和田地区疾控中心里面)

联系人:阿依谢姆古丽·麦提托合提

联系电话:13239807080

特此通告

新疆和田玉才中等职业学校

2023年7月11日

通 告

由我公司承建的洛浦县饲草料基地建设项目为2016年北京援和田项目第三标段已于2019年5月17日竣工并验收。如有参与该施工项目的农民工工资、材料款、运输款等相关费用未结清者,请在本通告登报之日起15日内与我公司联系结算事宜。

施工单位联系人:郑红帅15999387569

建设单位联系人:欧阳辉13779197378

洛浦县劳动保障监察大队举报电话:6622141

新疆万河升远建筑工程有限公司

2023年7月11日

通 告

由我公司承建的皮山县乔达乡中心小学学生宿舍建设项目已于2021年10月22日竣工并验收。如有参与该施工项目的农民工工资、材料款、运输款等相关费用未结清者,请在本通告登报之日起15日内与我公司联系结算事宜。

施工单位联系人:米日阿卜杜拉13999439900

建设单位联系人:古仔努努尔13579694955

皮山县劳动保障监察大队举报电话:6427793

新疆玉岛建设工程有限公司

2023年7月11日

招 聘

47团新开业老兵印象酒店,前台收银员2名。

前台收银员:有工作经验者优先,气质佳,少数民族懂双语。基本工资+提成+补助。

工作地点:47团。有意者面谈

联系电话:15559428761

另:47团老兵印象酒店一楼现有368㎡餐厅对外招租,其中大厅面积152㎡,包租面积129㎡含3个包厢,厨房面积87㎡,市场空白,无竞争压力、客源稳定。有意者面谈,

联系电话:15559428761

通 告

由我公司承建的洛浦县洛浦镇克尔喀什村蛋托厂建设项目已于2023年5月15日竣工并验收。如有参与该施工项目的农民工工资、材料款、运输款等相关费用未结清者,请在本通告登报之日起15日内与我公司联系结算事宜。

施工单位联系人:刘娜17799037899

建设单位联系人:李琴18799504451

洛浦县劳动保障监察大队举报电话:6622141

和田中天建设工程有限公司

2023年7月11日

通 告

由我公司承建的洛浦县慕士塔格小区住宅楼建设项目已于2021年11月26日竣工并验收。如有参与该施工项目的农民工工资、材料款、运输款等相关费用未结清者,请在本通告登报之日起15日内与我公司联系结算事宜。

施工单位联系人:丁先生13579681888

建设单位联系人:赵先生13579692983

洛浦县劳动保障监察大队举报电话:6622141

新疆隆迈建设工程有限公司

2023年7月11日

通 告

由我公司承建的洛浦县慕士塔格大酒店建设项目已于2022年8月29日竣工并验收。如有参与该施工项目的农民工工资、材料款、运输款等相关费用未结清者,请在本通告登报之日起15日内与我公司联系结算事宜。

施工单位联系人:马女士18999656097

建设单位联系人:赵先生13579692983

洛浦县劳动保障监察大队举报电话:6622141

新疆隆迈建设工程有限公司

2023年7月11日

遗 失 声 明 作 废

●洛浦县人力资源和社会保障局开具给新疆万河升远建筑工程有限公司(项目名称:洛浦县饲草料基地建设项目第三标段,日期:2019年8月7日)农民工工资保证金票据(金额:188000元)丢失,特此声明。

●洛浦县人力资源和社会保障局开具给陕西远景工程有限公司(项目名称:洛浦县饲草料基地建设项目第四标段,日期:2019年8月7日)农民工工资保证金票据(金额:187000元)丢失,特此声明。

●洛浦县人力资源和社会保障局开具给和田胜利水利灌井有限责任公司(项目名称:洛浦县饲草料基地建设项目第二标段,日期:2019年8月7日)农民工工资保证金票据(金额:105000元)丢失,特此声明。

●和田金大房地产开发有限公司开具给潘靖瑶(身份证号:650103201006184020)0001946号客户联红色票据丢失,特此声明。

●皮山县赛尔达灯具家电五金销售店J8964000351401号(账号:878130012010103774428,开户行:皮山县农村信用合作联社文化路信用社)开户许可证丢失,特此声明。

●和田市水利局开具给阿卜力孜·如则麦提(身份证号:653224198804240010)6097813574号(金额:300)收款收据丢失,特此声明。

●新疆路易达汽车贸易有限公司开具给和田伊尔凡运输有限责任公司和田县第一分公司(发票代码:16500223698)00072275号(金额:501000)机动车销售统一发票丢失,特此声明。

●中国第一汽车集团有限公司(车辆型号号:CA4250P25K15T1NE6A80,车辆识别代号:LFWSRX9L1NAB04428,定位模式:GPS/北斗)70208号卫星定位装置(前装)安装证明丢失,特此声明。

●中国第一汽车集团有限公司WAA06V300122243号(发动机号:3122J037408,发动机型号:WP13NG460E61,车辆识别代号/车架号:LFWSRX9L1NAB04428)合格证丢失,特此声明。

●中国第一汽车集团有限公司(车辆识别代号:LFWS-RX9L1NAB04428)A014337JH63Q141W38864Y50JUV001200号强制性产品认证车辆一致性证书丢失,特此声明。

●策勒县旅游局653225-015号公章丢失,特此声明。

●墨玉县亚库普·喀迪尔(身份证号:653226199107252031)海丽且姆·麦合普孜(身份证号:653222199502153263)之子赛尔卫丁·亚库普(身份证号:652826201509094013)P6503411103号出生医学证明(出生地点:墨玉县罗克曼医院)丢失,特此声明。

●策勒县工商业联合会13653225689550773H号统一社会信用代码丢失,特此声明。

通 告

由我公司承建的和田市新安天地综合楼建设项目已于2023年5月21日竣工并验收。如有参与该施工项目的农民工工资、材料款、运输款等相关费用未结清者,请在本通告登报之日起15日内与我公司联系结算事宜。

施工单位联系人:官尊毅18799572186

建设单位联系人:刘文远13811278852

和田市劳动保障监察大队举报电话:2513162

新疆远景建筑工程有限公司

2023年7月11日

通 告

由我公司承建的和田县拉依喀乡达查村新建农业技术推广站建设项目已于2023年7月11日竣工并验收。如有参与该施工项目的农民工工资、材料款、运输款等相关费用未结清者,请在本通告登报之日起15日内与我公司联系结算事宜。

施工单位联系人:李叶13289034555

建设单位联系人:阿卜力米提19390361861

和田县劳动保障监察大队举报电话:2028223

新疆汇和鑫建设工程有限公司

2023年7月11日

通 告

由新疆鸿发建设工程有限公司承建的驻和某部消防场建设项目二次工程施工已于2022年6月15日竣工并验收。如有参与该施工项目的农民工工资、材料款、运输款等相关费用未结清者,请在本通告登报之日起15日内与我公司联系结算事宜。

施工单位联系人:王雪梅18609039459

建设单位联系人:赵连长13259450179

和田市劳动保障监察大队举报电话:2513162

新疆鸿发建设工程有限公司

2023年7月11日

通 告

由我公司承建的和田县2022年道路与桥梁养护工程建设项目已于2023年6月10日竣工并验收。如有参与该施工项目的农民工工资、材料款、运输款等相关费用未结清者,请在本通告登报之日起15日内与我公司联系结算事宜。

施工单位联系人:陈先生15199279248

建设单位联系人:乃比江18016957062

和田县劳动保障监察大队举报电话:2028223

新疆军志建设工程有限公司

2023年7月11日

通 告

由我公司承建的洛浦县布亚乡亚力干村等2个村水利设施配套建设项目已于2023年5月28日竣工并验收。如有参与该施工项目的农民工工资、材料款、运输款等相关费用未结清者,请在本通告登报之日起15日内与我公司联系结算事宜。

施工单位联系人:努尔18690365759

建设单位联系人:李先生18197856777

洛浦县劳动保障监察大队举报电话:6622141

新疆澳南工程建设有限责任公司

2023年7月11日

工程车辆租赁

日野底盘,中联上装,10方搅拌车、泵车,手续齐全,车况良好。

联系电话:张先生17799133111(微信同号)

另:招聘大车驾驶员。

要求:驾驶证A1、A2、B2,有资格证,有五年以上驾驶经验优先。

联系电话:杜女士18999225299(微信同号)