

巩固国家卫生城市

## 创卫 容易丢分的施工围挡

市区主要道路和市容景观道路及机场、码头、车站广场设置的施工围挡高度不得低于2.5米,其它道路设置施工围挡的高度不得低于1.8米;

保证施工围挡坚固、清洁、美观,市政工程项目施工现场可按工程进度分阶段设置施工围挡或按规定使用统一的连续性围挡设施,施工部门不要在工地施工围挡附近堆积建筑材料、垃圾和工程残渣等,在批准的临时占有区域内,应严格按照批准的用地范围和使用性质,装卸建筑材料和机械设备,临时区域周围设置1米以上的施工围挡;

在周围的墙壁和宿舍的外墙上,张贴创建国家卫生城市的醒目的宣传标语,在施工围挡上设置标语、宣传品,应当按照市政管理行政部门批准的范围、场所、数量、规格、内容和期限进行设置;

禁止利用建筑工地施工围挡设置商业广告;

施工围挡不得堵住交通路口,不得利用施工围挡在墙面上设置临时小屋、食堂、厕所等违规建筑,如果发现转交至相关部门进行处理,施工总承包单位统



一负责施工现场施工围挡的設置和管理,尚未施工的,由建设单位负责,施工围挡管理单位应当做好施工围挡的维护、清洁工作,保持施工围挡的清洁,不要乱涂乱画;

施工围挡采用水泥砂浆构筑,砖砌体,用于提高施工围挡的防风稳定性;

施工围挡的板与板之间应连通平滑,直线必须在直线上,板与板不能留有缝隙,即场外看不到场内,施工围挡沿线应设置成红色,夜间警报使用安全反射仪;

施工围挡是将建筑施工现场与外部环境隔离,使施工现场成为比较封闭的空间措施。

来源:创卫漫谈



心境低落



丧失兴趣



精力降低

## 如何应对悲秋综合征

近期,北京回龙观医院精神科就诊人数增多。医生提醒,秋季是抑郁症等情绪病的高发时段,公众要警惕悲秋综合征的发生。那么,什么是悲秋综合征?如何适应季节变化保持良好情绪?科普时报记者为此采访了中国科学技术大学附属第一医院心理科副主任医师罗彬。

### 可能导致人们情绪低落或兴趣丧失

罗彬解释,悲秋综合征是一种情绪障碍,通常在秋季出现,是指在秋天因景色萧瑟而使人产生的凄凉、苦闷之感,甚至焦虑、抑郁情绪。它可能导致人们情绪低落或兴趣丧失的状态,并伴随着一些其他常见的身体和精神状态,如失眠、食欲低下,注意力不集中,产生无望感及无价值感等。严重时,这些症状中的几个会同时出现,持续时间超过两周,影响到人们的日常生活能力时,就达到了抑郁症的诊断标准。

### 保持良好情绪,适应季节变化

罗彬认为,可以从五个方面来预防或减轻悲秋综合征。一是增加户外活动时间。悲秋综合征产生的环境因素包括气温变化、光线减少、日照时间缩短等,因此接受阳光照射是重要的方法。

二是定期运动锻炼,有助于缓解抑郁和焦虑。运动可以释放令人感觉良好的内啡肽,和其他可以增强幸福感的天然大脑化学物质,有助于摆脱抑郁和焦虑的消极思想。

三是保证规律、充足睡眠,建立良好的睡眠习惯。秋季天气变凉,温度更有利于入睡,秋季日照时间变短,可适当增加睡眠时长。

四是增加社交,向亲人、朋友倾诉寻求帮助等。

五是开展正念、冥想,可以培养容忍和接受痛苦的能力,从而适应危机或其他困境。

据《科普时报》



## 不咳不喘只想睡竟是肺炎

武汉86岁的孙女士不咳不喘,成天昏睡,到医院才发现是患了肺炎,险些耽误就医。武汉市东湖医院王玲副主任医师说,一旦出现咳嗽、咳痰、发热、胸痛等症状,大家可能会想到是患上了肺炎,但老年人患上肺炎往往症状隐匿,易被忽略。

孙女士半月前因突发中风,住院一周后出院。回家后的一周里,家人发现孙女士一天大部分时间都在睡觉,开始还以为是身体没有完全恢复,到后来发现老人越睡越久,哪怕在她耳边大声说话或用很大力气握她的手,她都只是微微地睁眼,说不了两句话又闭着眼睛睡了。家人以为她二次中风了,再次将她送到医院就诊。接诊的副主任医师王玲为孙女士初步检查后,排除了二次中风,进一步检查发现她患上严重的肺炎。经对症治疗,

老人的神志恢复正常。

肺炎怎么会嗜睡?王玲解释,老年人患肺炎常见的症状有发热、咳嗽、咳痰、喘息等,这些症状比较明显,但由于老年人免疫力下降,身体衰弱,肺炎可能会出现不典型症状。孙女士因为身体衰弱,消耗过大,再加上肺部炎症、缺氧等,出现了嗜睡症状。

王玲强调,老年肺炎有很多较隐匿、易被忽略的症状,除了嗜睡,还有可能会出现精神食欲差、疲乏等,生活中,家属需要更加关注老年人的身体状况,尤其是在肺炎的高发季节。与年轻人相比,老年肺炎的发病率和死亡率均显著增加,建议重在预防,建议接种肺炎疫苗、戒烟、加强营养、避免交叉感染(咳嗽患者应佩戴口罩)、适量运动,以增强体质。

据《武汉晚报》

## 避免吸烟预防肺癌

肺癌是一种严重的恶性肿瘤,对人类健康和生命安全的威胁很大。很多国家的报道都显示,该病的发病率、死亡率在逐步增加,男性肺癌发病率和死亡率占所有恶性肿瘤的第一位,女性肺癌的发病率和死亡率占所有恶性肿瘤的第二位。各类群体都要高度重视肺癌的防治,了解和掌握肺癌的诱因、临床表现、治疗方法、预防和护理管理等,日常有意识地落实各种预防、护理措施,尽可能降低肺癌的发病风险。

1.肺癌的诱因和预防。肺癌是由很多因素共同引起的,包括以下常见因素:大量吸烟和长期吸烟,这是引起肺癌的最主要的原因,这类人群肺癌患病率是不吸烟人群的10倍以上,且开始吸烟的年龄越小、烟瘾越大,患病率越高,二手烟造成的危害同样大,环境也是一个关键影响因素,如长期接触环境致癌物、大气污染和吸入污染颗粒、污染空气等,电离辐射也可能引起肺癌,且危险性大,肺结核、支气管扩张症、肺部慢性感染的患者,如果疾病得不到有效

治疗和护理,后期可能出现癌变,等等。因此,日常要保持健康生活方式,远离污染环境,如果不能避免,也要做好各种防护措施,吸烟有害健康,尽量不要吸烟,或者是不大量、长期吸烟。

2.肺癌的治疗和护理管理。在出现咳嗽、痰中带血或咯血、胸痛、胸闷、气急等症状,以及明显肺外症状(如肺源性骨关节增生症、与肿瘤有关的异位激素分泌综合征)的时候,一定要及时到医院接受相关检查,明确诊断疾病,并尽早治疗疾病。如果不慎患上了肺癌,要保持积极心态,配合治疗工作的实施。对于肺癌,首选手术治疗,但需要注意手术禁忌症。此外,90%以上的肺癌患者都要化疗,化疗对于治疗小细胞肺癌有比较好的效果,但一般不能治愈非小细胞肺癌,只能改善这类患者的生活质量,延长生存期。治疗也可以采用放疗,其对治疗小细胞肺癌有较好的效果,鳞状细胞癌次之,腺癌最差。

文/胡志伟

## 共享按摩椅不是人人都能用

从商场、车站、机场到景区,不少地方共享电动按摩椅已成“标配”。福建省泉州市中医院骨伤科主任医师苏再发提醒,共享按摩椅大多只能起保健作用,不能当成治疗方式,若是在神经受压迫、肌肉痉挛的情况下强行按摩,只会使痉挛程度加重。

共享按摩椅不是每个人都适用。在使用前,市民务必考虑自己的身体情况,有心脑血管病、高血压、颈椎病、腰椎病等病史的人,最好不用。没有基础性疾病的市民,不宜长时间使用,以免造成肌肉损伤,在空腹、饱腹和醉酒等状态下也不宜使用。

据《福州晚报》