输液“通血管”防病？专家称没必要

随着冷空气不时造访，气温也经常上下波动。对于患有高血压、冠心病等人群来说，冬天是个危险的季节，不少人担心发生中风或心肌梗死事件，每到这个时候，就会去社区医院或心血管专科，要求打针输液通一通血管，“提前预防”。这种观念可谓深入人心，记者从多个医院获悉，主动要去补液通血管的患者还不少，大多是老年人。输液真的可以达到预防心脑血管事件发生的功效吗？

为什么老百姓会在这个季节主动要求通血管呢？专家指出，这有一定的客观因素。对于有基础疾病的人来说，冬天由于气候、环境等因素影响，心脑血管疾病的发病率确实会高一些。首先，无论男女，相比夏天而言，冬天血压平均要高出9个毫米汞柱。其次，冬天的饮食肉类偏多，尤其是北方地区，加上过年过节，饮食控制比较不容易。第三，冬季雾霾天气比较多，雾霾除了对呼吸系统有损害，对心脑血管也会造成危害。“有数据显示，雾霾天气下，心脑血管事件发生率也会上升，不过这其中的发生机制目前还没有权威说法。”此外，喝酒抽烟等不良习惯，加上冬季天冷不注意通风等，都可能加重心脑血管发病危险因素。

目前在大城市这一现象还好一些，但在二、三线城市或乡镇估计会更多。

那么，输液通血管的方法靠谱吗？专家认为，绝对没必要。

临床上确实经常碰到这样的病人，主动要求输液通血管。但首先通过补液来达到通血管是不可能的；其次，输液本身有潜在危害，等同于一次小型手术，可能带来不可预测的风险和危害，临床医生也不支持这种做法。

输液通血管缺乏循证医学证据

现代医学认为，血管堵塞的机制在于动脉粥样硬化，其特点是受累动脉病变从内膜开始。一般先有脂质和复合糖类积聚、出血及血栓形成，纤维组织增生及钙质沉着，并有动脉中层的逐渐蜕变和钙化，病变常累及弹性及大、中等肌性动脉，一旦发展到足以阻塞动脉腔，则该动脉所供应的组织或器官将缺血或坏死。

由于在动脉内膜积聚的脂质外观呈黄色粥样，因此称为动脉粥样硬化。一旦斑块破裂，就会形成急性心梗或脑梗。

高龄、高血压、高血糖、肥胖、血脂异常、吸烟是动脉粥样硬化的高危因素，这些因素损伤血管内皮，是动脉粥样硬化的发生和发展的罪魁祸首。因此，针对性的干预以上高危因素，是控制动脉粥样硬化进展的关键。控制血压、血糖、血脂、减肥戒烟，都是必须的。而在避免斑块形成、稳定已有斑块，防止其破裂有循证医学证据的药物，阿司匹林和他汀类药物才是首选。阿司匹林是抗血小板聚集药物，他汀类药物调节血脂、稳定粥样斑块。

那么，定期输液能预防血管堵塞吗？专家认为，国内流行的输液预防血管堵塞，所用的这些药物多数没有循证医学证据支持。输液本身有一定风险，而中成药注射剂所导致的过敏等严重反应也屡见不鲜。“用一种相对高风险、低效益或者无效益的手段预防血管堵塞，并不值得提倡。”

国家食药监总局也指出，静脉输液是高风险、高获益的临床用药方法，起效迅速，易于调节给药剂量和速度，可恒定维持治疗所需的药物浓度。如能合理使用，静脉输液的临床获益大于风险；过度使用时，静脉输液的风险则明显增加，甚至可能超过临床获益，给患者带来不必要的风险及经济损失。国内绝大多数医疗机构都有门诊输液，门诊输液几乎成了中国老百姓的就医习惯，长期以来人们形成了“输液好、输液快”的错误认识和就医习惯。用药要遵循“能不用就不用，能少用就不多用，能口服不肌注，能肌注不输液”的原则。

不输液，如何预防心脑血管事件

不过，西医反对输液通血管，也有中医认为不能一竿子打死。要根据具体病人的情况做具体分析。如果患者有糖尿病、高血压、冠心病等基础疾病，用一点例如丹参等通血管的药，配合营养的药，也具有保健性质，病人自己心里也会感觉好一些。有高血压等基础疾病的老年人，很多都有动脉斑块，西医讲究长期吃药，如阿司匹林、他汀类药物，预防血管阻塞。中医从治未病的角度，认为用一些活血化瘀的药，如田七、丹参等，可以有一定预防效果。不过，对于输液通血管的这些中成药注射剂，是否能降低心脑血管事件发生，目前还缺乏大规模的循证医学证据支撑。不主张所有老人家都去打针输液，中医还有口服中药、针灸等降血脂的方法可以做到整体调理的效果。

有不少市民在体检或专项检查中发现动脉闭塞或动脉粥样硬化，对此惶惶不可终日，担心随时有猝死或中风的风险。既然不推荐输液保健，那么有没有办法提前预防呢？对此，专家建议，首先是要对病人的危险因素做个综合评估，如果危险因素比较多，可以制定一套以调脂治疗为主的综合性方案，让动脉斑块保持稳定。“动脉斑块一旦产生就很难消除，但可以让它保持稳定。斑块外面有个纤维帽，如果比较厚，那么斑块就比较稳定，但如果比较薄，就有破裂的风险。因此调脂治疗可以让这个纤维帽从饺子皮变成包子皮，预防心脑血管时间的发生，这需要一系列对血压、血脂的综合控制。”

（新华网）

如何预防艾滋病？

艾滋病是一种病死率极高的严重传染病。目前还没有治愈的药物和方法，但可预防。

艾滋病病毒主要存在于感染者的血液、精液、阴道分泌物、乳汁等体液中，所以通过性接触、血液和母婴三种途径传播。绝大多数感染者要经过5至10年时间才发展成病人，一般在发病后的2至3年内死亡。

与艾滋病人及艾滋病病毒感染者的日常生活和工作接触（如握手、拥抱、共同进餐、共用工具、办公用具等）不会感染艾滋病，艾滋病不会经马桶圈、电话机、餐饮具、卧具、游泳池或公共浴室等公共设施传播，也不会经咳嗽打喷嚏、蚊虫叮咬等途径途径传播。

洁身自爱、遵守性道德是预防经性途径传染艾滋病的根本措施。

正确使用避孕套不仅能避孕，还能减少感染艾滋病、性病的危险。

及早治疗并治愈性病可减少感染艾滋病的危险。正规医院能提供正规、保密的检查、诊断、治疗和咨询服务，必要时可借助当地性病、艾滋病热线进行咨询。

共用注射器吸毒是传播艾滋病的重要途径，因此要拒绝毒品，珍爱生命。

避免不必要的输血、注射、使用没有严格消毒器具的不安全拔牙和美容等，使用经艾滋病病毒抗体检测的血液和血液制品。

关心、帮助和不歧视艾滋病人和艾滋病病毒感染者，他们是疾病的受害者，应该得到人道主义的疼情和帮助。家庭和社会要为他们营造一个友善、理解、健康的生活和工作环境，鼓励他们采取积极的生活态度，改变危险行为，配合治疗，有利于提高他们的生命质量、延长生命，也有利于艾滋病的预防和维护社会安定。

艾滋病威胁着每一个人和每一个家庭，预防艾滋病是全社会的责任。

（赵许华 供稿）

四类错误用药习惯引起中毒

老年人往往同时患有多种疾病，由于其各脏器功能均有不同程度的衰退，易造成药物在体内蓄积中毒。因此，要注意一下几种错误的用药方式。

联合用药引起中毒

有些老年人认为，服药品种越多，作用越大，因而常常不加选择地同时服用多种药物。实际上，这样的服药方法很容易引起药物中毒。因为有些药物合用时有联合作用或相乘作用，另一些药物合用有相反作用，不仅减少药物的疗效，反而增加药物的毒性。例如，阿司匹林与乙醇同服，有增加肠道出血的危险；麻黄素与胍乙啶同服，可引起严重高血压；单胺氧化酶抑制剂与三环抗忧郁药合用，可引起痉挛、昏睡、异常高热、惊厥，甚至死亡。所以，老年人用药，最好不要超过3种药物同服。

铁剂引起中毒

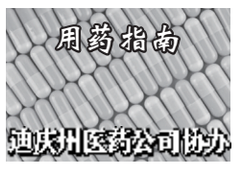
老年人常因各种原因导致贫血，但有的人误认为贫血都是缺铁引起的。因此，盲目服用补铁药物，大量食用含铁丰富的食物或各种补铁保健品。如长期补充铁剂或高铁饮食，会出现慢性铁负荷过重，会引起恶心、呕吐、腹泻、昏迷等急性铁中毒症状，严重者会致人休克、死亡。

安眠药引起中毒

老年人中有相当一部分人的睡眠依赖于安眠药，且药量越用越大，因此安眠药中毒时有发生。如苯巴比妥、异戊巴比妥、司可巴比妥类中毒，病人初期兴奋、狂躁、惊厥，随后转为抑制、嗜睡、神志模糊、口齿不清、朦胧深睡以至深度昏迷等。

洋地黄引起中毒

洋地黄类药物主要用于治疗充血性心力衰竭，但其治疗剂量与中毒剂量十分接近，老年人耐量差，极易发生中毒。洋地黄中毒时，病人出现头痛、头晕、眼花、厌食、恶心、呕吐、腹泻，以及各种心律异常，如室性期前收缩、阵发性房性心动过速、房室传导阻滞，有的病人原有心房纤颤，突然心律变得整齐，心电图呈典型的洋地黄中毒图形。



登报作废

蓝天图文，不慎遗失云南省国家税务局通用机打发票一份（三联），发票代码：153001414142，发票号码：06804354，发票未填开。

遗失声明

三坝乡桥边小卖部，不慎遗失营业执照（正本），注册号：533421600023261。

惠成通讯二分店，不慎遗失税务登记证（正本），证号：云国税字3428219721028222701号。

食用油在低温下出现冻结现象还能食用吗？

冬季天气寒冷，气温低，食用油常常会出现发蒙、絮凝状沉淀析出甚至结冻现象，这样的油还能吃吗？

其实，油脂是由多种脂肪酸和甘油组成的甘油三酯，在低温下，甘油三酯会随着温度的降低而产生晶体转变，出现人们所看到的冻结现象，这是油脂的物理变化，加热融化后就可以正常使用。食用油冻结属正常现象，温度达到油的凝固点就会冻结凝固，就像水到了零度会结冰一样。动物油和棕榈油的凝固点较高，一般在常温（25℃）下即凝固；花生油的凝固点在12℃左右；大豆油则为0℃左右。夏天清澈透明的花生油，在冬季低温时便会出现冻结凝固现象。

由于构成甘油三酯的脂肪酸碳链长短不一，所以其冻结过程是一个渐进过程，食用油冻结后也会呈现出几种不同的形态，如白色絮状物、不透明黄色糊状、白色沉淀、白色结晶等；如果是调和油，冻结后的状态更是复杂多样。这些都是正常的物理现象。

一般来说，油脂产品从透明转为发蒙，或者出现絮凝状沉淀物甚至结冻，根据油脂品种不同，有以下几种可能性：

第一，油脂产品中含有高熔点的脂肪。常温下液体的“油”由于含有一定量高熔点的固脂，在较低温度下，会慢慢析出，使油品粘度增加，而出现结冻等现象，这种情况属于油脂正常的物理性状变化，对油本身品质、营养等均无影响。

第二，油脂产品中含有其他微量成分。在这些微量成分中，主要是蜡质，其次是一些极性化合物如游离脂肪酸等。如葵花籽油、玉米油、米糠油都含有不同量的蜡质。这些蜡质在较低温下也会缓慢析出，影响油品的透明度，使油品出现发蒙现象，甚至出现絮凝状沉淀物。但微量蜡质对人体是无害的。

第三，含熔点较高油品的调和油产品，如调配使用了花生油，在低温情况下会出现发蒙、结冻现象，这种现象所表现的程度与配方中所用花生油这类较高熔点产品的比例有关，如花生油比例越高，产品发蒙、结冻现象越严重。另外，食用植物油的结冻还跟原料产地、储存条件和时间、精炼程度等因素有关。

一般来说，当冬季来临气温下降时，对于正常非掺杂的油脂产品出现的发蒙、结冻都属于正常的物理变化。食用油冻结丝毫不会影响其口感和品质，只需将它放在温暖的室内，它就会恢复到原来的清澈状态。只需在使用前辨识产品的气味是否有异常。同时，平时选购食用油最好到正规卖场、超市选择大厂家的名牌产品，其无论是产品质量，还是产品的安全卫生方面都是有保证的。

（和娇 供稿）

雾霾的形成及危害

空气质量的好坏，是直接影响到人们正常生活的重要因素，最近，各大城市出现较大的雾霾，严重影响了人们的生活起居，不仅如此，雾霾对人们的身体健康造成了一定的危害。

雾霾，也称灰霾，是空气中的灰尘、硫酸、硝酸、有机碳氢化合物等粒子使大气混浊，视野模糊并导致能见度恶化，如果水平能见度小于10000米时，将这种非水成物组成的气溶胶系统造成的视程障碍称为霾或灰霾。霾与雾的区别在于发生霾时相对湿度不大，而雾中的相对湿度是饱和的，一般相对湿度小于80%时的大气混浊视野模糊导致的能见度恶化是霾造成的，相对湿度大于90%时的大气混浊视野模糊导致的能见度恶化是雾造成的，相对湿度介于80至90%之间时的大气混浊视野模糊导致的能见度恶化是霾和雾的混合物共同造成的，但其主要成分是霾。雾是由大量悬浮在近地面空气中的微小水滴或冰晶组成的气溶胶系统，是近地面层空气中水汽凝结的产物。雾的存在会降低空气透明度，使能见度恶化，如果目标物的水平能见度降低到1000米以内，就将悬浮在近地面空气中的水汽凝结物的天气现象称为雾，而将目标物的水平能见度在1000至10000米的这种现象称为轻雾或霭。形成雾时大气湿度应该是饱和的(如有大量凝结核存在时，相对湿度不一定达到100%就可能出现饱和)。就其物理本质而言，雾与云都是空气中水汽凝结的产物，所以雾升高离开地面就成为云，而云降低到地面或云移动到高山时就称其为雾。

一般雾的厚度比较小，常见的辐射雾的厚度大约从几十米到一至两百米左右。雾和云一样，与晴空区之间有明显的边界，雾滴浓度分布不均匀，而且雾滴的尺度比较大，从几微米到100微米，平均直径大约在10至20微米左右，肉眼可以看到空中飘浮的雾滴。由于液态水或冰晶组成的雾散射的光与波长关系不大，因而雾看起来呈乳白色或青白色。随着空气质量的恶化，阴霾天气现象出现增多，危害加重。近期我国不少地区把阴霾天气现象并入雾一起作为灾害性天气预警预报。统称为“雾霾天气”。

冬雾有“冬季杀手”之称，加上工业废气、汽车尾气、空气中的灰尘、空气中的细菌和病毒等污染物，附着于这些水滴上，这些物质会对人体的呼吸道产生影响，可能会引起急性上呼吸道感染（感冒）、急性气管支气管炎及肺炎、哮喘发作，诱发或加重慢性支气管炎等。特别是小孩呼吸道鼻、气管、支气管黏膜柔嫩，且肺泡数量较少，弹力纤维发育较差，间质发育旺盛，更易受到呼吸道病毒的感染。人长时间处于雾天中，可引起气管炎、喉炎、肺炎、哮喘、鼻炎、眼结膜炎及过敏性疾病的发生，对幼儿、青少年的生长发育和体质均有一定的影响。此外，大雾天气空气质量差，抵抗力较差的糖尿病患者极有可能出现肺部及气管感染而加重病情。（和娇 供稿）

迪庆环保 ZHB 迪庆州环境保护局 协办

维西县叶枝镇敬老院建设项目招标公告

1.招标条件

本招标项目维西县叶枝镇敬老院建设项目已由迪庆州住房和城乡建设局、迪庆州发展和改革委员会以迪建村复【2016】20号文件批准建设，招标人为维西傈僳族自治县民政局。项目已具备招标条件，现对该项目的施工进行公开招标。

2.项目概况与招标范围

2.1 建设地点：维西县叶枝镇

2.2建设规模：建筑面积2650.62平方米，建设内容：敬老院工程、消防水泵房工程、室外及附属工程。

2.3计划投资：本次招标工程概算投资601.93万元。

2.4计划工期：2017年11月30日前完工

2.5招标范围：施工图所含全部内容

2.6 标段划分：本工程不划分标段。

3.投标人资格要求

3.1本次招标要求：

投标人必须具备建设行政主管部门颁发的建筑工程施工总承包叁级（含叁级）以上资质，项目经理为二级以上（含二级）建筑工程专业注册建造师；并在人员、设备、资金等方面具有相应的施工能力。

3.2 具有年检合格的独立法人资格

3.3 省外申请人应分别办理入滇、入州信息登记。

3.4本次招标不接受联合体投标。

4.资格审查方法

本次招标采用资格预审方式。

5.资格预审文件的获取

5.1 凡有意参加投标者，请于2016年12月22日至2016年12月26日，每日上午9:00至12时，下午14:30时至17:30时（节假日正常上班），在迪庆康融工程项目管理咨询有限公司（香格里拉市建塘路112号）报名。

5.2报名时须由公司法人和拟派的建造师携带本人身份证原件、资质证书副本原件或复印件（加盖公司鲜章）、企业营业执照副本原件、税务登记证副本原件、企业组织机构代码证副本原件、安全生产许可证原件、安全员资格证原件、质检员资格证原件、建造师资格证原件、建造师安全生产考核合格证（B证）原件、市场信息登记证原件（省外企业）前来办理。

5.3报名时须交纳资格审查费用200元购买资格预审文件，请于2017年1月2日北京时间下午17:30以前将资格预审申请文件递交到迪庆康融工程项目管理咨询有限公司（逾期将不受理）。

6、招标单位将于2017年1月3日进行投标人资格预审，以确定有资格的投标申请人，并发出投标邀请书。

7、发布公告的媒介

本公告在云南省工程建设信息网、云南省公共资源交易信息网、迪庆藏族自治州人民政府信息公开门户网、迪庆日报上发布

招 标 人：维西傈僳族自治县民政局

联 系 人：余月仙

联系电话：13988725133

招标代理：迪庆康融工程项目管理咨询有限公司

联系人：杨茜

联系电话：0887-8288766

地址：香格里拉市建塘路112号

迪庆康融工程项目管理咨询有限公司

2016年12月22日

2016年度香格里拉市船员燃油补助资金发放表

序号	经营者名称	账　号	联系电话	金额(元)
1	钱丽红	6228484168148845572	13988776312	19642.00
2	王新军	6228484168148853279	13988838134	21103.00
3	和汉坤	6228484168148845275	13988730133	20791.00
4	李汝成	6228484168148845671	13688788523	18063.00
5	贺赵光	6228484168148853378	13988750389	21362.00
6	余海东	6228484168148853477	13508885401	21303.00
7	李　奇	6228484168148853576	13988706971	12725.00
8	王立红	6228484168148853675	13988728252	14393.00
9	韩永昌	6228484168148853774	13508875941	23832.00
10	韩永成	6228484168148853972	15008861397	17393.00
11	王泽生	6228484168148845473	13208878852	19221.00
12	彭文中	6228484168148854079	13988705887	16777.00
13	杨建腱	6228484168148854178	13988759735	12715.00
14	周文全	6228484168148854277	13988729910	12705.00
15	刘光发	6228484168148854376	13988771229	14205.00
16	王　华	6228484168148854475	13320430567	15257.00
17	鲍学友	6228484168148854574	15894372988	16953.00
18	和艳山	6228484168148854673	13988718471	16017.00
19	向学成	6228484168148854970	13988732750	20515.00
20	邹国军	6228484168148854772	13988751948	19057.00
21	和国清	6228484168148854871	13988739986	17186.00
22	鲍德军	6228484168148855076	13988753074	19291.00
23	鲍国华	6228484168148855175	15925467117	22740.00
24	张发荣	6228484168148845879	13988836202	37621.00
25	庄舒杰	6228484168148855274	13988777032	22371.00
26	和丽城	6228484168148855373	13988748948	20402.00
27	肖丽松	6228484168148855472	15184997625	14125.00
28	杨永生	6228484168148855571	15284579320	50752.00
29	李向明	6228484168148855670	13988711879	40734.00
30	唐玉梅	6228484168148855977	13988746284	20608.00
31	王国昌	6228484168148856173	13988731773	19408.00
32	熊世贤	6228484168148856272	13988731867	13640.00
33	和士军	6228484168148856371	13508875255	20541.00
34	和丽贤	6228484168148856470	13988739965	20505.00
35	斯　诺	6228484168148856579	13988745377	20730.00
36	张全生	6228484168317338672	13988752964	20655.00
37	李向明	6228484168148855670	13988711879	6840.00
38	华　贵	6228484168148855779	13988745674	5622.00
合计				747800.00