

冻疮防治

冬季来临,天气一天比一天寒冷,又到了冻疮多发的季节,很多人都为每年的冻疮而烦恼不已。

哪些原因或者体质的人容易生疮?

冻疮多见于儿童、妇女和末梢循环不良者,好发于手指、手背、脚趾、足跟、面颊、耳廓、耳垂等肢体末端处。冻疮虽说不是大病,但痛痒起来,却令人坐卧不安。常用手搔抓,导致皮肤溃破,易引起继发感染。特别让人头痛的是,冻疮似乎不能根治,年年复发。因此,冻疮虽小,也应引起重视。

冻疮的一些外在表现?

损害为局限性瘀血性暗紫红色隆起的水肿性红斑,境界不清,中央青紫,边缘呈鲜红色,表面光泽,质柔软。按之褪色,去压后缓慢恢复红色。严重者可有水疱,疱破后形成溃疡。愈后存留色素沉着或萎缩性疤痕。自觉局部胀痒,遇热后加剧,溃烂后疼痛。对称性好发于四肢末端,以手指、手背、面部、耳廓、足趾、足缘、足跟等处多见。常见于儿童、妇女和末梢血液循环不良者。每当冬季发作,经过缓慢,天暖自愈。

寒冷性多形性红斑 (或称多形红斑型冻疮) 为本病的一个特殊类型,皮疹多分布于四肢末端及面颊,呈多形性,可有典型的虹膜样皮疹,好发于青年女性,发病较急,病程较短,多于2—4周自愈。

另一种特殊类型的冻疮多见于较肥胖女性的股外侧部。皮损呈有特征性的蓝红色浸润性斑,偶可有继发性溃疡和常合并毛囊性角栓。这些损害完全与冷暴露有关,且在温暖环境中显著消退,国外发生者常有骑马嗜好。

哪些因素可以导致冻疮复发?

除了寒冷之外,生冻疮常受以下5个因素的影响。1.年龄:儿童、少年易发生冻疮,青壮年次之,老年人很少发生。这是因为儿童和少年受寒冷刺激后,皮下小血管收缩反应比中年人,特别是比老年人强得多。在寒冷的刺激下,儿童和少年的皮下血管发生痉挛性收缩,血液淤滞,局部组织营养不良,易发生损伤。2.性别:女性比同龄男子容易生冻疮,这是因为女性对寒冷的适应性差,皮肤对寒冷的抵抗力低。3.体质:体质强弱以及血液循环状况的好坏、患心脏疾病、血管疾病和末梢血液循环机能差的人,局部皮肤对寒冷的适应性、耐受性和抵抗力差,经不起寒冷刺激,易生冻疮。4.潮湿:潮湿环境中,寒冷的影响和危害明显加重,人体局部血管的收缩与舒张功能更易被破坏,冻疮便易于形成。5.缺乏活动:冻疮和血液循环有密切的关系。为了预防冻疮的发生,除注意保暖外,最好的办法是经常揉搓按摩手、脚和耳朵,坚持用冷水洗手、洗脸或适当的体育活动,加快血液流动。此外,衣服窄小、营养不良及疲劳过度等也易发生冻疮。

果蔬防冻疮五妙招

1. 鲜芝麻叶适量,放在生过冻疮的部位,用手来回揉搓20分钟左右,让汁液留在皮肤上,1小时后再洗去,每日1次,连续1周。

2. 吃西瓜时,将西瓜皮适当留得厚一些,形成白中稍带红的样子,用它轻轻揉搓生过冻疮的部位,每次3分钟,每日1次,连续1周。

3.红辣椒10克,去子切碎,放入白酒60毫升中浸泡7天,再加樟脑3克摇匀,使用时用消毒棉签沾药液外擦生过冻疮的部位,每日2次,连续1周。

4.生姜60克,捣烂,加入白酒100毫升,浸泡3天即成。使用时用消毒棉签沾药

液外擦生过冻疮的部位,每日2次,连续1周。

5.白茄根60克,花椒10克,水煎熏洗易患冻疮处,每日1次,每次10—30分钟,1日1剂,连续1周。

上述几法,任选1种,连续5—7天,即可有效地预防冻疮发生。

女性穿长筒靴易生冻疮

在冬季,许多人都认为穿长筒靴会感觉比穿其他鞋子暖和,但如果长时间穿长筒靴反而容易得冻疮。据有关专家介绍,目前,市面上最为常见的长筒靴,靴筒的长度大约是25厘米,靴子的透气性也相对较差,而人的脚部有25万个汗腺,远远超过身体其他任何部位,行走时,脚部分泌的汗水在透气性较差的长筒靴中,无法及时挥发,反而会让我们的脚处在一个潮湿阴冷

的环境。此外,冬季人体脚部末梢部位本来就供血不足,容易受寒,而常见的长筒靴,大多紧裹在腿。

贴心小提示:经常穿长筒靴的女性外出回家后,应立即换上宽松的拖鞋,并揉搓脚部,另外也可以用热水泡脚10分钟左右,促进脚部的血液循环。长期穿靴子的女性,最好选择靴子筒稍微宽松的式样,穿上去之后能够伸入一根手指为宜。

体育锻炼法

加强适合自身条件的体育锻炼,如练气功、跳舞、跳绳等活动,或利用每天洗手、脸、脚的间隙,轻轻揉擦皮肤,至微热为止,以促进血液循环,消除微循环障碍,达到“疏通血脉”的目的。

温差水泡法

取一盆15摄氏度的水和一盆45摄氏度的水,先把手脚浸泡在低温水中5分钟,然后再浸泡于高温水中,如此每天3次,可以锻炼血管的收缩和扩张功能,减少冻疮的发生。

科普专栏
区科协主办



台州市国土资源局路桥分局 国有建设用地使用权挂牌出让公告

路土告字[2012]05号

经台州市人民政府批准,台州市国土资源局路桥分局决定以挂牌方式出让2(幅)地块的国有建设用地使用权。现将有关事项公告如下:

一、挂牌出让地块的基本情况和规划指标要求

编号	土地位置	用地面积 (公顷)	出让面积 (公顷)	土地用途	规划指标要求					出让年限 (年)	挂牌起始价 (不含配套费)	竞买 保证金
					地上建筑 总面积(m ²)	建筑密度	建设高度	容积率	绿地率			
	横街镇环线西路西侧D地块	0.6716	0.6716	工业用地	7400—12100	≤50%	≤24m	1.1—1.8	20%	50	710万元 (仅保留价)	150万元
	横街镇环线西路西侧E地块	0.6807	0.6807	工业用地	7500—12300	≤50%	≤24m	1.1—1.8	20%	50	710万元 (仅保留价)	165万元

建设项目规划条件详见台路规条[2011]45007号。

建设项目规划条件详见台路规条[2011]45008号。

二、中华人民共和国境内法人、自然人均可申请参加(法律法规及有关政策另有规定的除外)。

三、本次国有建设地使用权挂牌出让按照价高者得原则确定竞得人。

四、本次挂牌出让的详细资料 and 具体要求,见挂牌出让文

件。申请人可于2012年12月19日至2012年12月27日,到路桥国土大楼309室索取挂牌出让文件。

五、申请人可于2012年12月19日至2012年12月27日,向我局提交书面申请。交纳竞买保证金的截止时间为2012

年12月27日16时,以银行到账时间为准。

经审查,申请人按规定交纳竞买保证金,具备申请条件的,我局将在2012年12月28日12时前确认其竞买资格。

六、本次国有建设用地使用权挂牌地点为路桥国土大楼五楼会议室;

挂牌时间为:2012年12月20日9时至2012年12月29日16时;

七、其他需要公告的事项

①地块准入产业为二类工业用地,受让人受让后应符合国家产业及环保要求,投资强度必须达到拟从事行业的控制标准,非生产性用房占地比例不得超过该项目规划建设用地面积的7%,其建筑面积不得超过该项目总建筑面积的15%。

②挂牌时间截止时,有竞买人表示愿意继续竞价,转入现场竞价,通过现场竞价确定竞得人。

③本公告同时在台州市国土资源局路桥分局网站上公布。

④报名地点:路桥国土大楼309室。

八、联系方式与银行帐户

联系地址:路桥国土大楼309室

联系电话:82525022 82525023

开户单位:路桥区非税收入征收管理中心(土地出让金财政专户)

开户行:台州银行
账号:510884132000015
特此公告

台州市国土资源局路桥分局
2012年11月29日