

巴州疾病预防控制中心
预防疾病 保障健康 服务人民

联办



春捂也得讲门道

“春捂秋冻，不生杂病”。“春捂秋冻”是指在天气变暖时不要急于换掉棉衣，天气变冷时不要突然穿得过多。不仅如此，春天要“捂”，也得讲门道，捂对部位，能起到养生保健作用。

春捂时第一个需要保暖的

部位是头颈，这样可避免因头颈受风寒带来的不适，如头痛、头晕、颈肩胀痛或感冒、气管炎等。

第二个需要保暖的部位就是腰腹。因为人的阳气以肾为本，肾居于我们的腰腹部，一旦腰腹受寒容易出现下肢麻木、

疼痛，腰膝酸软等问题。

最后需要保暖的部位是小腿。老话讲“寒从脚起”，春捂穿衣宜下厚上薄。

春季养生，不仅要“捂”，还可以多揉搓穴位部位，起到保健作用。

养脾胃可揉揉足三里穴。

按揉时小腿略向前伸，食指放在足三里穴上，中指压在食指上，两指一并用力，按揉足三里穴1分钟。

疏肝气可推搓两肋，即双手按腋下，顺肋骨间隙推搓至胸前两手接触时返回，来回推搓30次，以双肋处有温热感

为佳。

活肾水可热搓腰部。腰为肾之府，先将两手对搓至手心热后，分别放在腰部两侧，手掌贴着皮肤，上下按摩腰部，直到有温热感为止，每次约200下。

(据人民网)

如何预防痛风反复发作

痛风发作是由于血尿酸超过其在血液或组织液中的饱和度，在关节局部形成尿酸钠晶体并沉积，诱发关节局部急性炎症反应。在急性发作期，很多痛风患者会觉得疼痛剧烈难忍。痛风治疗应注意哪些问题？

北京医院风湿免疫科主任医师程永静说，高尿酸血症是痛风出现的前提，虽然尿酸水平高不一定会引发痛风，但高尿酸血症的损伤是无形的，尿酸水平越高，出现关节炎、肾脏病及其他并发症的概率越大。对高尿酸血症，符合指征的患者需要尽快在医生的

指导下治疗。

“有些患者认为，既然痛风由高尿酸血症引起，就要在急性发作期立刻降尿酸治疗，这其实是不对的。”程永静说，痛风急性发作期最应该采取的措施是进行抗炎镇痛治疗，控制关节炎症。在急性发作期过度进行降尿酸治疗，血尿酸水平骤然下降会引起尿酸盐结晶突然脱落，使急性关节炎迁延不愈。当然，如果患者之前一直使用降尿酸药物，也不要再在发作期突然停用。正确的做法是在急性发作得到控制后，再在专业医生的指导下调整降尿酸药物。

如何预防痛风的反复发作？程永静介绍，一方面，痛风患者降尿酸需要长期治疗，选择降尿酸药物要在专业医生的指导下进行，不应自行停用或减少药物剂量。另一方面，在药物控制的基础上，要逐渐改善生活方式，达到逐渐停用降尿酸药物的理想状态。

程永静表示，日常生活中，要注意减少一些容易引发痛风发作的行为，比如避免突然剧烈运动或者突然受凉，减少富含果糖饮料的摄入，避免一次性大量饮酒等。平时要减少高嘌呤食物摄入，多喝水，规律饮食和作息，规律运动。(据人民网)



赏春踏青乐心头

新华社发(王威作)

专家提示冬春季儿童感冒后需警惕中耳炎

冬春季由感冒引起中耳炎的患儿就诊量增多，家长需警惕，保护好孩子的耳健康。

很多家长不理解为什么感冒会引起儿童中耳炎？浙江大学医学院附属儿童医院耳鼻咽喉科主任付勇解释，人的耳朵与鼻腔、口腔是相通的，这个通道叫咽鼓管。咽鼓管一端开口位于鼻腔后方鼻咽部的侧面，另一端开口位于中耳腔。

相比于成人，儿童的咽

鼓管还没有发育完全，相对更短、更宽、更直，与咽部连接的角度更平坦。这样一来，孩子上呼吸道感染后，容易发生逆行感染，咽部、鼻部炎症向咽鼓管蔓延，鼻咽部的细菌或者病毒就容易通过咽鼓管进入鼓室，感染中耳。

专家表示，冬春季气温多变，忽冷忽热，多种呼吸道传染病高发，由于儿童的抵抗力弱，容易受到病毒和细菌的

侵袭，导致感冒发烧，引发中耳炎。

付勇提醒，当孩子出现耳朵疼、耳鸣、听力减退、发热、精神不振等全身症状时，家长要提高注意，警惕中耳炎的发生，及时就医，谨防部分严重急性中耳炎导致的鼓膜穿孔。

除了感冒外，孩子有鼻炎、鼻窦炎以及腺样体肥大，在不干净的水中游泳，洗头洗澡时耳朵进水，婴儿躺着吃奶导致乳汁进入中耳等等情况也会导

致中耳炎的发生。

不少耳鼻咽喉科门诊医生提到，在门诊中碰到的中耳炎患儿的家长，大多都特别焦虑。一方面，家长怕孩子听力受损，影响日后生活。另一方面，孩子由于耳朵疼痛，哭闹不止，更加重了家长焦虑、紧张的心态。

对此专家表示，中耳炎属于儿科门诊中的常见病、多发病，在大多数情况下，急性中耳炎都不算是急诊，家长没必要

过分紧张。

“大部分中耳炎及时就医，由医生检查外耳道及鼓膜的情况，给予足量的抗生素抗感染治疗，一般一周左右即可痊愈。小部分较严重的急性化脓性中耳炎引起的鼓膜小穿孔，穿孔大多能在感染控制后一段时间内自行愈合，只有很少一部分感染控制不佳的可能变成慢性中耳炎，甚至影响患儿听力。”付勇说。

(据新华社)

新疆库尔勒农村商业银行股份有限公司2024年第一次临时股东大会公告

各位股东：

根据《中华人民共和国公司法》《中华人民共和国商业银行法》和《新疆库尔勒农村商业银行股份有限公司章程》有关规定，经新疆库尔勒农村商业银行股份有限公司董事会审议，决定召开新疆库尔勒农村商业银行股份有限公司2024年第一次临时股东大会。现将有关事项公告如下：

一、会议时间

2024年3月27日(星期三)11:00。

二、会议地点

新疆库尔勒市石化大道72号库尔勒农商银行16楼会议室。

三、会议事项

(一)关于审议《选举新疆库尔勒农村商业银行股份有限公司独立董事》的议案。

(二)关于审议《聘用新疆库尔勒农村商业银行股份有限公司会计师事务所》的议案。

(三)其他审议事项

四、会议登记

(一)会议登记时间和地点

请参加会议的股东，于2024年3月12日至3月15日前往库尔勒市石化大道72号库尔勒农商银行9楼906办公室办理会议登记手续、领取会议资料。全体股东均有权出席股东大会，未办理会议登记手续的，视为放弃参加本次会议

的权利。

(二)会议登记办法

1.自然人股东应持本人身份证(原件)、受托代理人应持股东本人身份证(原件)、授权委托书、代理人身份证(原件)及复印件办理会议登记手续。

2.法人股东应由法定代表人持本人身份证(原件)、公司营业执照复印件(加盖公司公章)、受托代理人持公司营业执照复印件(加盖公司公章)、公司及法定代表人签署的授权委托书、代理人身份证(原件)及复印件办理会议登记手续。

五、参会手续

凡参加股东大会的股东，在经会议

登记后凭《会议登记回执》及本人身份证参加会议。

六、其他事项

(一)本公告指定媒体为《巴音郭楞日报》和库尔勒农商银行微信公众号，同时张贴在库尔勒农商银行各网点。请各位股东予以关注，并相互转告。

(二)联系人及联系电话：

联系人：陈洁
联系电话：0996-2253182
特此公告

新疆库尔勒农村商业银行股份有限公司

二〇二四年三月十一日