她吃车厘子进急诊、他吃橘子昏迷……

紧急提醒:这类人吃水果要慎重

今年车厘子的价格便宜，很多车厘子爱好者有口福了，但让人意想不到的事也随之发生了。有网友发帖说，她的妈妈吃了一果盘的车厘子外加一盆蓝莓，后来出现胸闷头晕的症状，家里人送去急诊，检查发现血糖值很高。车厘子的甜度并不高，为什么小小一盆就让人血糖飙升，甚至出现胸闷头晕的症状？

糖尿病患者吃水果最好按颗计算

也许有人疑惑，车厘子的甜度并不高，为什么小小一盆就让人血糖飙升，甚至出现胸闷头晕的症状？浙江医院内分泌科吴天凤主任医师推测，这位网友的妈妈很可能有糖尿病，平时血糖就控制得不太好，或是有糖尿病但不自知。

“车厘子吃起来的口感不是很甜，但再怎么不甜的水果，也还是有糖分的，所以糖尿病患者吃水果，一定要控制好量。”吴天凤建议糖尿病患者吃水果最好按颗计算，比如吃葡萄吃三四颗即可，既满足口腹之欲，也不会对患者造成太大的血糖波动。

大伯一口气吃20个橘子昏了过去被送进急诊

“水果吃多送来急诊的，我们这里也接过好几例。”吴天凤提到了一位让她印象深刻的患者，是位70岁不到的大伯。当时适逢橘子上市，大伯很爱吃橘子，又老是觉得口干。后来只要一感到渴了，就吃个橘子缓解。吃的时候一时很爽口，吃完后感觉更渴，然后就越吃越多……等到反应过来的时候，已经吃了20多个。渐渐地，大伯开始迷糊，感到天旋地转。后来突然昏过去了，家里人赶紧送他到浙江医院急诊，检查发现是高渗性昏迷。

吴天凤介绍，高渗性昏迷，是一种较少见的、严重的急性糖尿病并发症。后来询问得知，大伯不知道自己有糖尿病。“不只是糖尿病，有基础疾病的人，在吃水果的时候也要多注意。”吴天凤提醒，除了糖尿病患者常见的糖尿病酮症酸中毒会在血糖较高时出现，还有些慢性肾脏病患者也会因为水果吃多了，导致高钾血症。之前有媒体报道，一位56岁的慢性肾病患者，在自己家果园里每天采摘四五个橘子吃，导致高钾血症，进而查出尿毒症。

“水果代餐”不可取 一天摄入多少水果合适

“水果代餐”减肥法一度很流行，很多人以水果作为每餐的唯一热量来源，造成热量缺口，从而达到减肥的目的。“这样的办法是很不可取的，如果长期这样吃，会导致人体营养失衡。水果当作我们一日三餐外的补充比较合适。”吴天凤说。

吴天凤提醒，不论什么水果，再好吃也要注意摄入量。水果中含有的维生素和矿物质，在我们的三餐饮食中也有。水果糖分较高，适度补充就好。《中国居民膳食指南》建议，成年人每天应摄入200~400克水果。按常见水果，比如苹果、梨、橘子等，普通个头大小，每天吃1~2个就可以了。

据都市快报

嘴上起水疱不是上火！

小心是这种终身潜伏的病毒

相信不少人都有过这种“惨烈”的经历：嘴角、口周动不动就出现一片红肿的小水疱，火辣辣的又痒又疼，有时候这些小泡还会一边流黄水，一边结痂，一边裂开，而且这些水疱经常是一加班就长，一到经期就长，甚至有些人从小到大一直反复长……不少人以为自己是“上火”了，其实，这些小水疱是单纯疱疹。单纯疱疹病毒一旦感染，便无法清除，会终身携带，并且还具有传染性。那么，日常生活中大家该如何预防和避免感染？

单纯疱疹是什么

单纯疱疹不是说疱疹很单纯，而是一个固定搭配的疾病名称，指的是单纯疱疹病毒感染后的疾病，最基本的皮疹类型是水疱，所以病名里面有提到“疱疹”二字。不过，这里要说明的是，单纯疱疹的表现形式有很多种，这和感染的单纯疱疹病毒类型关系也比较大。如果是1型单纯疱疹病毒感染，主要是通过口腔接触传播，引起口腔内或口腔周围的感染，只在很少数情况下感染其他部位。当出现嘴唇和周围的单纯疱疹时，我们也称作“唇疱疹”。1型单纯疱疹病毒是最普遍的类型，大多数人长的单纯疱疹都拜它所赐。

如果是2型单纯疱疹病毒，那么主要是通过性生活而传播，引起的单纯疱疹叫做“生殖器疱疹”，医学界把这种疱疹定义为性传播疾病。这种感染在普通群体中会少见得多。

单纯疱疹有何症状

大多数人感染了单纯疱疹病毒不会出现任何症状，或只出现轻微症状，但也有一部分人会出现比较明显的症状。

1.为什么有些人会无症状

无症状情况也就是说，感染病毒不代表就一定是患病了，由于我们人体具有免疫力，很多时候，大多数人都能够和这种病毒“和谐共处”。也正是这个原因，很多人都不知道自己感染了这种病毒，也不知道什么时候、通过什么途径感染的这种病毒，只有专门去做检查的时候才被发现。

2.有症状的情况下主要表现是什么

如果出现症状，常见的情况有下列几种：

■“烂嘴角”

单纯疱疹病毒引起的“烂嘴角”，更规范的称呼是“单纯疱疹”或者“唇疱疹”。其实大家所说的“烂嘴角”，不是严谨的概念，有时候也用来指代其他问题，比如说口角炎、舌舔皮炎甚至唇炎。有数据显示，感染1型单纯疱疹病毒后，有大概20%~40%的人会在嘴唇和口周区域反复出现这种单纯疱疹。这种单纯疱疹比较轻微，很少出现发烧、没力气之类的全身症状。一般就是在嘴角、嘴唇或口周出现一小堆小米大小的水疱，出现水疱前的24小时左右，局部往往会有一些发作苗头，比如疼痛、烧灼感、麻刺感或瘙痒，等起了水疱，后期还可能会演变为破损、渗水和结痂。

好多人误以为这种问题是“上火”引起的，虽然可能会有烧灼感、火辣辣的感觉，但这并不是所谓的“上火”，而是单纯疱疹发作了。除了表现轻微以外，它的危害也比较小，因为即便不管，也可以不治而愈。

■私处水疱和溃疡

如果是2型单纯疱疹病毒感染，则更容易引起私密部位的病变，这种一般称作“生殖器疱疹”。常见的病变就是私处出现水疱、小溃疡，一般也会有疼痛等感觉，而水疱也容易破裂、渗水和结痂。类似地，这种疱疹发作前超过半数的人会有前驱症状，比如说局部轻微的麻刺感，臀部、腿部和髋部有轻微电击样的疼痛。

和唇疱疹不一样的是，生殖器疱疹要少见很多，且主要通过性生活传播。对于2型单纯疱疹病毒，美国前些年的数据显示，有15.7%的人血清检测阳性。和唇疱疹一样的是，复发的生殖器疱疹，不治疗的话，也能自愈，及时治疗的话，痊愈会更快。

病毒无法清除，我们能做什么

有一个事实是，单纯疱疹病毒感染人体后，确实难以消除。这些病毒会进入潜伏状态，有一定的概率会出现再次激活，引起病变，导致复发。“根治”的想法，对单纯疱疹病毒行不通，它不吃这一套。不过我们并不是束手无策，要是能够做好一定的预防工作，其实是可以很大程度减少传染和复发风险的。那么，有哪些行之有效的办法呢？

1.减少复发的思路

如果已经出现过疱疹，为了减少复发，可以做的是在生活中尽量或避免和自己关系比较密切的诱发因素。这些诱发因素包括：长时间日晒、精神压力大、发烧、创伤/手术、生病（比如重感冒）。以创伤/手术为例，有的人做牙齿治疗、皮肤激光治疗，都有一定概率引起疱疹复发，如果有这方面的治疗需求，最好是提前和医生沟通，想办法减少复发风险。如果很不幸，疱疹发作特别频繁，比如每个月都发作，可以在医生指导下进行规律的抗病毒治疗，预防复发。

2.减少传染的思路

单纯疱疹病毒有传染风险，如果正在发病、有症状，传染风险就更大，如果暂时没有症状，也有可能传染，不过风险会小很多。传染的途径主要是直接的皮肤、黏膜接触，其次是间接接触病毒污染的物品。为了减少传染，患过单纯疱疹的人平时可以做的措施包括：

◆避免亲吻他人，尤其是嘴唇和破损的皮肤；

◆不与其他人共用个人物品，比如餐具、杯子、水瓶、毛巾、唇膏和剃刀，尤其是发病期间；

◆积极处理疱疹和口水接触的物品，比如患病期间用过的水杯、毛巾，注意烫洗或消毒；

◆如果有生殖器疱疹，患病期间建议停止性生活，平时没复发的话，注意用上安全套。

据科普中国

刊登热线 13018333716 15023163856 023-65909440

♦遗失九龙坡区江月永餐厅食品经营许可证正本(JY25001070213849)，声明作废
♦遗失周贵维国家综合性消防救援队伍干部证，编号：应急消字第102000657号，声明作废
♦遗失冯京京食品经营许可证副本JY15001100073549作废
♦遗失南川区卢成英副食店食品经营许可证副本，许可证编号JY15001190038916声明作废
♦遗失重庆市渝中区菜家石垫17号1单元1-10徐记良餐管证身份证510202194311103819)声明作废
♦遗失重庆市出生医学证明专用章亚溪县安康医院其它类型公章)编号5002388807408一枚声明作废
♦崇德物业管理(深圳)有限公司重庆东方时代广场管理处财务专用章一枚(编号:5001050062789)，声明作废。
♦遗失沙坪坝区刘桂兰食品经营部食品经营许可证正本JY15001060200630作废
♦遗失重庆市渝中区偶无非艺术工场营业执照正副本500103380272 9-1作废
♦唐天富遗失残疾证51102519771002813X军残证流水号00108243声明作废。
♦杨瑜遗失残疾证500106197807071962D军残证流水号00072947声明作废。
♦孙建遗失残疾证320925198411061456X军残证流水号00027991声明作废。
♦冯小剑遗失残疾证130104196304293939军残证流水号00067556声明作废。
♦秦知安遗失残疾证410311196605077510军残证流水号00014555声明作废。
♦刘玉龙遗失残疾证132627197208016315军残证流水号00067546声明作废。
♦崔激遗失残疾证130105197012312 14X军残证流水号00067574声明作废。
♦胡聪遗失残疾证130104196010053921军残证流水号00067560声明作废。
♦贾国振遗失残疾证130227197605100613军残证流水号00056371声明作废。
♦武志明遗失残疾证130821198801047070军残证流水号00056365声明作废。
♦王国娟遗失残疾证130104197901111827军残证流水号00067557声明作废。
♦谢晨东遗失残疾证610102199204281936军残证流水号00067859声明作废。
♦邓虎遗失残疾证510722198808067797军残证流水号00067537声明作废。
♦刘长满遗失残疾证321183197906105911军残证流水号00030179声明作废。
♦华兴遗失残疾证420104197505250031军残证流水号00072884声明作废。
♦王吟雪遗失残疾证510211198301170 06X军残证流水号00072885声明作废。
♦曹颖遗失残疾证500112198809160996军残证流水号00072643声明作废。
♦何清义遗失残疾证510213197212253152军残证流水号00067880声明作废。

公告
重庆农村土地交易所拟向事业单位登记管理机关申请注销登记，请债权人自公告之日起90日内向重庆农村土地交易所申报债权并办理债务清偿手续。特此公告。
重庆农村土地交易所 2024年1月22日

重庆市江津区规划和自然资源局关于四面山镇祥瑞·万水千山(商住)项目21#、22#、23#、25#、26#楼项目调整方案公示的公告
祥瑞·万水千山(商住)项目位于重庆市江津区四面山镇，目前项目建设单位重庆江瑞置业有限公司申请对经审批的设计方案中的21#、22#、23#、25#、26#、28#、29#楼进行调整。该项目已通过相关程序审查，重庆市江津区规划和自然资源局将于2024年1月25日至2024年1月31日在重庆市江津区人民政府网站、江津区展览馆规划公示栏，项目所在地现场对具体调整内容进行公示，告知听证权利。具体内容请在重庆市江津区人民政府网站、江津区规划展览馆规划公示栏、项目所在地现场查看，欢迎相关利害关系人及广大市民提出宝贵意见。
联系单位：重庆市江津区规划和自然资源局
联系地址：重庆市江津区鼎山街道元帅大道36号
邮编：402260 电子邮箱：375460167@qq.com
联系人：唐先生 联系电话：023-47696261
重庆市江津区规划和自然资源局 2024年1月21日

公告
开州规资公[2024]3号
位于重庆市开州区温泉镇金玉街2号的房屋，用地面积为110.09平方米，建筑面积为347.57平方米。经温泉镇徐家坝社区居民委员会、温泉镇规划建设管理环保办公室、温泉镇人民政府确认，该房屋建成时间为1989年。经区规划自然资源局现场查勘，符合区国土空间总体规划。现重庆市开州区交通建设发展中心申请上述房屋初始登记，无法提供土地房屋权属来源证明。按照《重庆市土地房屋权属登记条例》第四十二条规定，现对上述拟登记事项予以公告。相关权利人或利害关系人如有异议，请以书面形式向我局提出，如无异议或异议不成立的，自登报公告之日起30日后，我局将对该土地房屋依法登记。
重庆市开州区规划和自然资源局 2024年1月4日

公告
开州规资公[2024]1号
位于重庆市开州区敦好镇龙珠村八组的一处房屋，用地面积为263.85平方米，建筑面积为171.49平方米。经敦好镇龙珠村第八村民小组、龙珠村村民委员会、敦好镇规划建设管理环保办公室、敦好镇人民政府确认，该房屋建成时间为1987年。经区规划自然资源局现场查勘，符合区国土空间总体规划。现重庆市开州区交通建设发展中心申请上述土地房屋初始登记，无法提供土地房屋权属来源证明。按照《重庆市土地房屋权属登记条例》第四十二条规定，现对上述拟登记事项予以公告。相关权利人或利害关系人如有异议，请以书面形式向我局提出，如无异议或异议不成立的，自登报公告之日起30日后，我局将对该土地房屋依法登记。
重庆市开州区规划和自然资源局 2024年1月4日

公告
开州规资公[2024]2号
位于重庆市开州区大进镇关坪村五组的一处房屋，用地面积为1354.4平方米，建筑面积为588.53平方米。经大进镇关坪村第一、第五村民小组、关坪村村民委员会、大进镇规划建设管理环保办公室、大进镇人民政府确认，该房屋建成时间为1989年。经区规划自然资源局现场查勘，符合区国土空间总体规划。现重庆市开州区交通建设发展中心申请上述土地房屋初始登记，无法提供土地房屋权属来源证明。按照《重庆市土地房屋权属登记条例》第四十二条规定，现对上述拟登记事项予以公告。相关权利人或利害关系人如有异议，请以书面形式向我局提出，如无异议或异议不成立的，自登报公告之日起30日后，我局将对该土地房屋依法登记。
重庆市开州区规划和自然资源局 2024年1月4日

公告
开州规资公[2024]4号
位于重庆市开州区温泉镇金龙村六组的一处房屋，用地面积为171.5平方米，建筑面积为213.89平方米。经温泉镇金龙村第六村民小组、金龙村村民委员会、温泉镇规划建设管理环保办公室、温泉镇人民政府确认，该房屋建成时间为1958年。经区规划自然资源局现场查勘，符合区国土空间总体规划。现重庆市开州区交通建设发展中心申请上述土地房屋初始登记，无法提供土地房屋权属来源证明。按照《重庆市土地房屋权属登记条例》第四十二条规定，现对上述拟登记事项予以公告。相关权利人或利害关系人如有异议，请以书面形式向我局提出，如无异议或异议不成立的，自登报公告之日起30日后，我局将对该土地房屋依法登记。
重庆市开州区规划和自然资源局 2024年1月4日

中国体育彩票排列3 第24021期开奖公告
本期开奖号码：3 7 0

中国体育彩票排列5 第24021期开奖公告
本期开奖号码：3 7 0 7 2

中国体育彩票7星彩 第24009期开奖公告
本期开奖号码：4 3 5 1 8 7 + 9

重庆市体育彩票管理中心
2024年1月21日