

高邮市民文明行为10条

- 1.公共场所讲修养,不吸烟、不插队、不抢座、不大声喧哗、不说粗脏话。
- 2.安全出行讲法则,不闯红灯、不逆向行驶、不抢道、不随意变道、不乱停乱放、不占用盲道。
- 3.净化环境讲卫生,不随地吐痰、不乱扔烟头、不乱丢手垃圾。
- 4.文明用餐讲节俭,不剩饭剩菜、不铺张浪费、不劝酒酗酒。
- 5.商铺经营讲规范,不乱设摊点、不出店经营、不出售伪劣商品、不随意张贴广告。
- 6.爱护公物讲自觉,不私自占用、不污损破坏。
- 7.爱我家园讲规矩,不乱搭乱建、不乱挂乱晒、不占用公共楼道和消防通道、不在禁放区内燃放烟花爆竹、不噪音扰民、不玩绳遛狗、不让宠物随地粪便。
- 8.保护绿化讲责任,不毁绿种菜、不践踏花草、不毁坏树木。
- 9.理性上网讲道德,不信谣、不传谣、不造谣、不诋毁中伤他人。
- 10.观光旅游讲风尚,不乱涂乱画乱刻、不乱扔杂物、不毁坏文物。



今日高邮APP

在线投稿: <http://tg.gytoday.cn> 新闻热线: 84683100 QQ: 486720458详情请浏览“今日高邮”网站 <http://www.gytoday.cn>

为何春天一来眼就痒?

每到春暖花开,眼科门诊都会接诊不少眼睛不舒服的患者——发痒发红、异物刺激伴流泪。这很可能是过敏性结膜炎在作祟。

过敏性结膜炎是一种眼科常见病,常在春夏季发病,秋冬季症状好转或消失。过敏性结膜炎的本质,是人体免疫系统对过敏物质的过度反应。这种眼病虽不传染,却让不少人苦不堪言,甚至误以为是“上火”或“红眼病”而错误用药,导致延误治疗。

为什么春季过敏性结膜炎容易高发?春季植物花粉浓度飙升,杨柳絮随风飘散,易黏附在眼表;潮湿环境滋生的微生物(如尘螨和霉菌),也会随空气接触眼睛。而且,春季紫外线增强,可加重眼表的敏感性。当过敏物附着在结膜(眼白表面的透明黏膜)时,免疫细胞会释放一种叫作组胺的物质,导致眼结膜血管扩张、神经敏感,进而引发眼痒、红肿、分泌物增多等症状。

多等症状。一般情况下,过敏性结膜炎随着季节变化,症状可自行缓解或消失;反复发作数年后,症状有减轻或消退趋势。

一旦被诊断为过敏性结膜炎,应尽量明确过敏物质,生活中避免接触过敏原,同时配合药物治疗,一般可取得较好效果。需要注意的是,糖皮质激素类药物虽然可在短期内有效控制过敏症状,但不能长期且大量使用。因为这类药物可能会引起眼压升高,继发青光眼、白内障和视神经损害等。如果过敏症状比较严重,局部用药不能有效控制,则需要全身用药。

不少过敏性结膜炎是花粉所致,可在日常生活中避免接触致敏的花粉:外出时做好个人防护,佩戴密封式护目镜(如运动防风镜)、口罩等,保护好易受侵犯的眼睛、口腔和鼻子等部位;外出返回后及时洗手、洗脸,更换干净衣物;花粉传播明显的

时间,不宜在室外晾晒衣服、床单等,白天尽量少开门窗,防止花粉进入室内,有条件的可在室内使用空气净化器。此外,既往有过严重的春季过敏性结膜炎病史者,可在花粉季前1周开始使用抗过敏滴眼液(如吡嘧司特钾),形成保护屏障。

过敏性结膜炎虽不是大病,但反复发作可能损伤眼表屏障,甚至影响视功能。若出现以下症状:眼痛、视力下降;眼睛有大量黄绿色分泌物;使用药物3天后无缓解,可能并发角膜炎或其他感染,需尽快就医,接受专业诊疗。

需要注意的是,过敏性结膜炎常常和过敏性鼻炎“结伴而行”。这部分患者除了有眼部过敏症状外,还有鼻子痒、打喷嚏、流鼻涕等鼻部过敏的典型症状,需要同时进行防治。总之,建议过敏性结膜炎患者在春季做好防护,必要时可随身携带抗过敏药物。若症状持续,建议至医院进行过敏原检测,实现精准防治。

手疼得满地打滚,被排便疼痛折磨得无法进食……当辗转多个科室求治无果,排除器质性疾病后,不少老人发现疼痛竟然是心病闹的。“心因性疼痛是由心理因素导致的疼痛。”河北医科大学第一医院精神科主任医师朱顺峰表示,心因性疼痛可能出现在头部、胸部、腹部、会阴、四肢等各个部位,典型特征是游走性疼痛,全身各处可能随机产生疼痛,但患者往往辗转多个临床科室却难以找出病因。

老年人因性疼痛背后,可能是患上了老年抑郁症、老年焦虑症。朱顺峰表示,老年人有了心病,可能不像年轻人那样直观地表达心烦等心理不适,而是转化为疼痛诉诸身体。

当发生创伤性事件,如丧偶、失独、挚友离世,老人可能将巨大的心理创伤转化为生理疼痛。随着年龄增加,人会对自我状态过度关注,当关注集中于某处身体疼痛时,细微的疼痛容易被放大,痛感变得明显。部分老人原本有胃痛、关节痛等问题,当出现心因性疼痛后,原发疼痛会进一步加剧。

心因性疼痛的表现形式可能较为夸张。有老人起身时觉得腰疼得要折断;排便时感到肛门剧烈疼痛,甚至恐惧排便,因此拒绝进食。不过,确诊心因性疼痛前必须先经过影像学、抽血化验等检查,以排除器质性疾病。当明确为心因性疼痛时,老人可以尝试以下方法。

说出心事。老年人可以尝试多表达内心的孤独和焦虑,告诉子女自己希望有人陪伴,不愿意整天独自待在家里。孤独、焦虑、失落、抑郁、愤怒等都是人类正常情绪,表达与沟通能更好地帮助自己与情绪共处。如果觉得跟身边人倾诉难以启齿,可以进行专业心理咨询。总之,一定要找到更适合自己的宣泄途径。

放松训练。当疼痛程度较轻时,可以尝试认知行为疗法,改变将疼痛灾难化的思维,重建对身心疼痛的认知。还可以进行放松训练,尝试冥想、内观。选择自己喜欢的运动,比如太极拳、八段锦、广场舞等都可以帮助放松身体,卸下心灵的枷锁,转移注意力。局部按摩放松也有不错的舒缓效果。

药物干预。药物并非心因性疼痛治疗的第一选择,但当发展为严重疼痛时,不要抗拒服用精神类药物。抗焦虑药、抗抑郁药的正确使用可以让患者疼痛减轻,帮助患者重新回归平静生活。

本版内容摘自“学习强国”,请原作者或有关单位联系我们,以奉稿酬。

有种疼是心病闹的

身心
健康

公房出租公告

经有关部门批准,江苏鑫邮投资发展集团有限公司定于2026年4月30日上午10:00在扬州市公共资源交易中心高邮分中心网站对以下房产进行网上公开招租:(见附件)

具体招租细节及要求请参见招租单位招租公告(公告发布网址:<http://ggzyjyxx.yangzhou.gov.cn/gfzx/> 产权交易)。

有意者请在2026年4月16日10时

00分至2026年4月29日16时30分,在扬州市公共资源交易中心高邮分中心网站(<http://ggzyjyxx.yangzhou.gov.cn/gfzx/>)交易响应方登录注册报名,缴纳保证金。(挂牌报名期满,如未征集到意向承租方,按5个工作日为周期延迟,最多延迟2个周期,竞价时间同期顺延)。

保证金账户:账户名称:扬州市公共资源交易中心高邮分中心,开户行:中国银行扬州分行高邮支行营业部,账号:514473149308。

缴纳保证金时请务必使用注册账号时所使用的银行卡缴纳,并请备注保证金缴纳码。

标的展示时间:2026年4月16日至2026年4月29日(节假日除外)
单位地址:珠光南路88号城南新区智慧大厦16层
咨询电话:19825331486(朱先生,招租单位)
0514-84394986(崔先生,公共资源

交易中心地址:高邮市海潮东路997号,高邮市政务服务大厅四楼406室)
财政局监督电话:0514-84610773(吉女士)

江苏鑫邮投资发展集团有限公司
2026年4月16日

序号	土地名称	详细地址	面积(M ²)	租赁期限(年)	年租金参考价(万元/年)	租金收取方式	竞租保证金(万元)
1	江苏鑫邮投资(鑫东方北厂区10639平方西侧厂房及部分功能用房)	新科路78号	约10639	3	85.112	一年一清	25.5

公房出租公告

经有关部门批准,高邮市粮食集团有限责任公司定于2026年5月11日下午3:30在扬州市公共资源交易中心高邮分中心网站对以下房产进行网上公开招租:(见附件)

具体招租细节及要求请参见招租单位招租公告(公告发布网址:<http://ggzyjyxx.yangzhou.gov.cn/gfzx/> 产权交易)。

有意者请在2026年4月23日10时00分至2026年5月9日16时30分,在扬州市公共资源交易中心高邮分中心网站

(<http://ggzyjyxx.yangzhou.gov.cn/gfzx/>)交易响应方登录注册报名,缴纳保证金。(挂牌报名期满,如未征集到意向承租方,按5个工作日为周期延迟,最多延迟2个周期,竞价时间同期顺延)。

保证金账户:账户名称:扬州市公共资源交易中心高邮分中心,开户行:中国银行扬州分行高邮支行营业部,账号:514473149308。

缴纳保证金时请务必使用注册账号时所使用的银行卡缴纳,并请备注保证金缴纳码。

标的展示时间:2026年4月23日至2026年5月9日(节假日除外)
单位地址:高邮市通湖路103号

咨询电话:0514-85081806(丁先生,招租单位)
0514-84394986(崔先生,公共资源

交易中心地址:高邮市海潮东路997号,高邮市政务服务大厅四楼406室)

高邮市粮食集团有限责任公司
2026年4月23日

序号	资产名称	详细地址	面积(M ²)	租赁期限(年)	年租金参考价(万元/年)	租金收取方式	竞租保证金(万元)
1	横泾白酒车间及前一栋仓、部分空地	高邮市横泾镇三郎庙村	约1340	5	2.6	一年一清	0.78
2	司徒库点旧仓房及烘干房	三垛镇司徒片区商贸北路东侧、民生路北侧	约2300	5	6.5	一年一清	1.95
3	兴楼库点旧仓房及空地	三垛镇司徒片区1号	约2100	5	6.8	一年一清	2