



# 国庆假期 当心中招“节日综合征”

星报讯(记者 马冰璐) 国庆长假将至,不少市民早早制定了假期计划,准备好休闲放松一番,但需要注意的是,长假期间,由于生活习惯的突然改变,不少人会因此出现身体不适。昨日,安徽省针灸医院专家朱才丰提醒,假期期间,在放松之余,市民要当心中这三类“节日综合征”。

## 疲劳综合征

朱才丰表示,长假期间,有些市民会选择自驾游,需要注意的是,长途驾车的人因为长时间保持一个固定的姿势,颈椎和腰部肌肉都很容易劳损,导致颈椎疾病复发。此外,经常长时间下厨的市民也要注意,由于精神和体力连续长时间处于高度紧张状态,容易产生疲劳感,引发疲劳综合征。

## 美食综合征

美食综合征主要有急性胃肠炎和急性胰腺炎,暴饮暴食和饮食习惯不良常常加重肠胃负担,诱发消化系统疾病发生。朱才丰建议,菜肴应尽量清淡少盐、少糖、少酱卤,可做一些少油的菜,如清蒸菜、清炖菜。饮酒不宜贪杯,饮品不宜贪凉,碳酸饮料含有二氧化碳,过多饮用会导致腹胀,影响食欲,甚至

造成胃肠功能紊乱。建议自榨新鲜的水果汁或者蔬菜汁,如鲜橙汁、猕猴桃汁等,好喝又健康。亲友相聚少不了推杯换盏,而不加节制地饮酒很可能引起酒精中毒。酒精中毒可出现胃痛、呕吐、头痛、头晕,严重的话,还会引发深昏迷、血压下降、呼吸缓慢、心率加快,甚至衰竭死亡,因此饮酒要有节制,切莫贪杯。

## 休闲综合征

长假期间,不少市民上网、追剧通宵达旦,废寝忘食,出现头昏、头痛、眼花、记忆力减退、肢体麻木等不适症状。还有很多人平时老觉得睡眠不足,一到假期就拼命睡觉,想要补回来,殊不知,反而让人更疲倦。“尤其是本身就有睡眠问题,或有高血压、糖尿病等慢性疾病的市民更要注意,生活不规律,不仅会导致睡眠问题加重,尤其会造成生物节律的紊乱,从而使人体的血压、血糖、激素水平、代谢水平受到影响,导致心脑血管疾病风险增加。”朱才丰说道。

朱才丰提醒,长假期间,市民要节制应酬和娱乐,保证充足睡眠,做到起居有序,劳逸结合,防止过度疲劳,学会放松。要学会娱乐有度,莫忘运动,最好在假日的最后两天里,通过户外活动、合理健身、调整作息时间等方法,防止“节后综合征”的发生。

## 前8月合肥拨付 物业专项维修资金 1713.49万元

星报讯(记者 唐朝) 今年以来,合肥市房产部门不断加强对物业专项维修资金的管理,全面提升维修资金管理工作水平,充分发挥房屋“养老金”的效用。今年1至8月,合肥市区申报使用维修资金项目436个,受益业主3.63万户;拨付维修资金1713.49万元,超出去年全年拨付资金量121.91万元。

此外,合肥市还开发维修资金使用电子扫码表决平台,业主通过扫码或支付宝“合肥住房”小程序可进行维修资金使用线上表决,有效破解传统签字表决周期长、效率低以及业主因地域限制难以参与表决等难题。今年1至8月,合肥市区已有22个小区、75个维修资金使用项目采用“线上+线下”表决方式通过业主表决,大大提高了维修资金使用决策效率。

## 潜逃13年! 肥东警方雷霆出击抓获一名网上逃犯

星报讯(东公宣 记者 赵汗青) 近日,肥东公安在日常工作中成功发现14年前因涉嫌诈骗被吉林市公安局上网追逃的安徽宿州籍男子秦某玉疑似在合肥出现。发现该情况后,肥东县公安局立即组织精干警力进一步进行调查分析。

经过调查,民警发现该逃犯曾乘坐其妹妹的轿车出现在合肥市某地区,民警寻踪追踪,发现其妻子和母亲就生活在合肥市某小区,经过进一步调查,确定了秦某玉就藏匿在这个小区中,公安机关将秦某玉抓获。

经查,秦某玉于2007年5月至7月间,假借四川省攀枝花某安装总公司的名义向受害人借款110余万元后外逃,2008年10月因涉嫌诈骗被吉林警方上网追逃。犯案后,秦某玉一直潜藏在合肥其妻子家中,13年间从不敢使用电子产品,也不敢使用身份证,也几乎不出门,用这种方法成功逃避了警方的追捕,让他没想到的是,偶然的一次乘车,便将他驶向十几年逃亡路的终点。目前,诈骗嫌疑人秦某玉已移交吉林警方处理。

## 图说



国庆将至,为强化公共场所卫生监督管理,落实重点场所疫情防控措施,确保公共场所卫生安全。昨日,记者获悉,合肥市蜀山区卫监所启动节日期间疫情防控和卫生监督专项执法检查行动。据悉,长假期间,蜀山区卫生监督机构严格落实24小时应急值班制度,全天候待命处置各类突发公共卫生事件。卫生监督执法人员提醒广大市民,在公共场所要增强卫生安全意识,维护自身健康权益,一旦发现卫生安全隐患,及时拨打投诉举报电话:0551-65597561(工作时间)、13965106533(24小时接听)进行投诉。

陈号 孙雨静 记者 马冰璐 文/图

## 前8月全省利用省外资金已突破万亿元 上海市在皖投资增长迅猛

星报讯(张雅君 记者 祝亮) 记者从省发改委获悉,2021年1~8月,全省亿元以上在建省外投资项目5239个,实际到位资金10268.8亿元,同比增长18.4%。

全省利用省外资金突破万亿元。1~8月,全省亿元以上在建省外投资项目实际到位资金已突破万亿元,其中,合肥、芜湖两市实际到位资金超千亿元;马鞍山、蚌埠两市超900亿元,滁州、安庆、宣城三市超700亿元。全省新建亿元以上项目3356个,比去年同期增加531个,项目数同比增长18.8%;其中,芜湖、合肥、宣城三市新建项目数超过300个。全省新建10亿元以上省外投资大项目321个,比去年同期增加90个,同比增长39%。

二产增幅迅猛。1~8月份,全省亿元以上在建省外投资项目到位资金在三次产业分布为3%、74.1%和22.9%。一产项目199个,实际到位资金307亿元,同比增长7%。二产项目4035个,实际到位资金7610.7亿元,同比增长29.3%,比重较去年同期提升6.3个百分点。三产项目1005个,实际到

资金2351.1亿元。

皖西增幅领跑全省。1~8月份,皖江示范区在建亿元以上省外投资项目3349个,实际到位资金6727.5亿元,同比增长16.4%,占全省比重65.5%。皖北六市在建亿元以上省外投资项目1602个,实际到位资金3195.6亿元,同比增长21.9%,占全省比重31.1%。皖西两市两县在建亿元以上省外投资项目696个,实际到位资金1284.5亿元,同比增长23.7%,占全省比重12.5%。皖南国际文化旅游示范区在建亿元以上省外投资项目2274个,实际到位资金4024.3亿元,同比增长20.4%,占全省比重39.2%。

上海市在皖投资增长迅猛。1~8月,在皖投资资金排名前五的省份分别为江苏、浙江、广东、上海、北京,五省市在皖投资在建亿元以上项目3985个,实际到位资金8065.1亿元,同比增长18.4%,占全省比重78.5%。沪苏浙在皖投资在建亿元以上项目3100个,实际到位资金5783.4亿元,同比增长28.1%,占全省比重56.3%,比重较去年同期提升4.3个百分点。其中,上海市在皖投资增长迅猛,增幅达到42%。

## 泗县大庄镇开展科普系列活动

9月23日,泗县大庄镇“全国科普日”活动周拉开序幕,该镇新时代文明实践站联合大庄镇卫生院等十余名志愿者走进了大庄中学,开展了健康知识宣传及免费体检进校园等一系列科普活动,普及科学知识,弘扬科学精神,提高健康素养。

活动现场,青年志愿者向同学们发放了宣传资料,宣传健康知识和防疫小常识,并与学生开展交流,现场普及预防近视、牙齿保护、预防流行病等相关健康知识,帮助学生们养成良好的卫生习惯,引导学生培养健康的生活方式。

当天,大庄卫生院的志愿者们还耐心地为学生进行了免费体检。医护人员帮助学生检测视力,告诉他们要养成正确的听课和书写习惯,保护自己的视力。帮助学生测量身高体重,根据实际情况,建议他们合理膳食,达到同龄少年的标准身材。帮助学生测量血压,告诉他们不要挑食,多参加体育锻炼,为自己的健康奠定扎实基础。志愿者们还当场回答了学生的健康问题,解决了他们日常的困惑。下一步,大庄镇将继续联合有关部门,深入中小学校开展青少年科技教育、关爱留守儿童健康、应急科普系列活动,促进科学素质提升,为建设现代化美丽大庄注入新动力。

唐莹营