辽沈名医 11

辽沈晚报
LIAOSHEN EVENINGNEWS

2020.9.8 星期二
责任编辑 武晓鸣
首席编辑 李 霖
美 编 贾舒轶

联系我们
热线电话：
22699265
微信号：
辽沈V健康
来信请寄：
和平区青年大街356号
辽沈晚报健康专刊
邮编：110003

关注·健康
关注·辽沈晚报v健康

相由“心”生 这三点健康秘诀要收好

年轻与美丽是女性永恒的追求，怎么能让年龄成为秘密呢？美容、化妆、服装搭配这些助攻会让人看起来更年轻，但并不能解决根本问题。女性到了45～55岁，这段时期女性的生理机能由旺盛转为衰退乃至丧失，《黄帝内经·素问》中“七七任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也”阐述的就是女性停经，步入更年期的阶段。

辽宁省中医药研究院（省中医二院）心病二科焦晓民主任介绍：45～55岁女性多数人会出现头昏耳鸣、心悸失眠、烦躁易怒或抑郁焦虑、月经紊乱、烘热汗出等症状。肾虚导致阴阳失调，调理应以平补阴阳、调理脏腑为主，调理脏腑首先要调理心脏，俗话说：相由心生，好心脏是养出好气色的第一步。

45岁后 女性患心脏病比例增加

现在女性多数关注乳腺疾病却疏忽了心脏的保养。国外医学研究结果表明，心脏病夺去45～55岁女性生命的概率是乳腺癌的4倍，因此处在这年龄的女性应多关注自己的心脏健康。

女性在45岁之前，患上心脏病的可能性与男性相同。但随着女性体内雌激素量大幅减少，导致心血管病的发生率也随之增加。一些人心脏病症状不典型，加上体内内分泌水平的变化，植物神经功能紊乱，就会出现心烦、多汗等症状，使很多人误以为是更年期综合征，未能引起重视，结果延误病情。

饮食 运动 好心情 一个都不能少

我国自古就有食疗的说法，养护心脏首先要保证蔬菜、水果的摄入，适当食用海带、菠菜、芹菜、燕麦、杏仁、橄榄油等食品，对于防治心脏病十分有益。以往研究发现，避免吸烟对中老年妇女心脏病的早期预防具有重要意义，吸烟比饮食对心血管狭窄风险的影响更大。

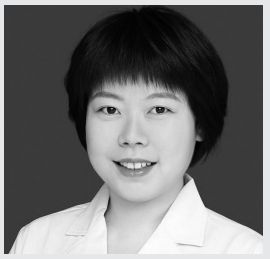
户外运动可促进血液循环，降压去脂，陶冶情操，稳定心绪，是防治心脏疾病的最好方法。长期坚持强度适中、持续时间较长的快步行走，可增强女性心脏功能，对防治心血管系统疾病和心理健康能产生良好的影响。另外，健身操、广场舞、太极等有氧运动皆有助心脏保健。

女性进入45岁以后，以心脏神经官能症最为常见，而保持心情舒畅，对减轻心脏神经官能症极其重要。聊天、读书、看电视、旅游、运动等转移注意力的事情可以辅助放松心情、释放压力。

焦晓民主任提醒：患有心血管疾病的女性，应以药物治疗为主、生活调养为辅，合理膳食，严格控制脂肪、糖和盐的摄入量，多食用蔬菜、水果和富含微量元素的食物，同时禁烟限酒，应积极配合医护人员，合理用药，以达到控制和治愈疾病的目的。 **记者 姜晓菲**

保“胃”“肠”健康 胃肠镜检查至关重要

胃肠道是消化系统中的重要器官，在消化疾病的专科检查中，胃肠镜检查是诊断胃肠疾病最直接、有效的方式。提到“下胃镜”很多人的第一印象就是痛苦，甚至有的患者会产生恐惧心理，躲避检查从而延误病情。那么，出现哪些胃肠不适，需要做胃肠镜检查呢 ？



专家介绍

史业骞，医学博士，沈阳市中医院内镜中心负责人，沈阳市青年岗位能手。长期从事消化内科及内镜诊断、治疗、教学工作，对消化内科的常见病及疑难病有丰富的临床经验，擅长运用经方治疗反流性食管炎、急慢性胃炎、肠易激综合征、克罗恩病等多种胃肠系统疾病及相关呼吸、免疫性疾病等疑难杂症。

长期胃痛胀应及时检查

沈阳市中医院内镜中心史业骞介绍：当身体近期出现腹痛节律性改变，呕血或黑便者；出现胃痛、烧心、反酸者；慢性萎缩性胃炎伴肠化或不典型增生者；良性溃疡但胃酸缺乏者；胃溃疡经正规治疗2个月无效者；胃切除术后10年以上者。

40岁以上的人群建议检查一次胃肠镜，有胃肠病家族史的直系亲属需作检查。若有消化道症状（胃痛、胃胀、腹泻、便秘等）并持续1个月以上者，应及时到医院就诊，接受胃肠镜检查，可使胃肠疾病检出率达90%以上。

腹部胀闷或是胃癌“信号灯”

一般的早期胃癌可能没有明显的症状，仅表现为胃炎的症状，如腹胀不适，大多能够耐受，很多人不太在意忽视延误治疗。一旦出现上腹部的胀闷不适、胃部隐痛、恶心、呕吐、烧心、反酸或有胃癌家族史的情况，都应及时做胃镜检查，胃镜检查是目前发现胃部疾病的最重要方式和金指标，不要拖到实在忍不了的时候、拖到形成器质性疾病的时候再到医院检查，应做到“四早”，把病变的种子扼杀在摇篮里。

肠息肉必须手术去除吗

通过肠镜检查，确诊是肠息肉的患者，建议先做病理检查，根据病理检查结果及息肉的形态、大小情况制定针对性的治疗方案，并非盲目实施手术。针对反复发作的肠息肉患者，需求中医药治疗是非常不错的选择。根据肠息肉的临床症候不同，提供个体化治疗方案，通过改善体内阴阳的平衡，减少或消除肠息肉的发生。肠息肉通过“四早”可有效逆转其向肠癌的转化。数据表明，中西医结合诊断治疗，可有效改善肠息肉的复发率，改善肠道功能，改善体质，改善患者的生活质量，满足患者需要，将为沈城患者带来全新的检查体验和特色治疗。

在这里，史业骞医生提醒大家：应少吃辛辣食品、保证足够的饮水量，多吃新鲜的蔬菜水果及富含粗纤维的食物，养成每日排便的习惯，坚持锻炼，避免久坐或久立等，养成良好的生活习惯有益肠胃健康。

记者 姜晓菲

分类广告

上门办理：孙玉丽 13998140822

郑重提示：本版信息不做为双方交易法律依据，使用本信息，请仔细核对相关证照，一切交易行为自行承担法律责任。

店铺转让

◆大南竞彩彩票站出兑 13940358375

◆北行旁45平门市租兑 13238811658

◆新能源汽车租赁兑 18240034943

厂房门市

出租50亩场地 浑南水电全可分割 13804904438

门市房急售

大东区中学堂路249平257平二层结构南向临街，联系电话：13020313895。

优质养殖地块转包

距康平县城西北方向约35公里处（属内蒙古界内）有约1000亩土地转让，适合大型养殖，可按需要办理承包年限。电话：18640329098

注销公告

沈阳市工商行政管理学会，注册号：512101005082061 73F 经学会组成单位工作会议研究，报请业务主管部门同意，决定注销本学会，请各债权人自登报之日起45日内来本学会申报债权。公司住所：沈阳市沈河区南关路118号
联系人：金鸣波 电话：13516044395

减资公告

盘锦皓晶医疗有限公司，统一社会信用代码：91211103MA0UUU2A41，经公司股东决定，注册资本由人民币500万元减资到人民币20万元，请各债权人自登报之日起45日内，来本公司申报债权。住所：辽宁省盘锦市兴隆台区市府大街1号佳兆业6#102，
联系人：任健中，电话：13234007079

大面积荒山转让

辽宁锦州7000亩荒山转让，承包手续，48年使用期，交通便利，距离锦州高铁北站5分钟路程，紧临209省道，植被丰茂，涵养水源，可以经营文旅、风力发电、机制砂石厂和养殖场等生意。
联系电话：15504168989

托老养护

花园式医养结合养老院 费用低营养餐 88273999

减资公告

盘锦市桔子文化传播有限公司统一社会信用代码：91211103MA10774YXK经公司股东决定，注册资本由人民币壹佰万元整减少至叁拾万元。请各债权人自公告发布之日起45日内，来公司申报债权。公司住所：辽宁省盘锦市兴隆台区石油大街北水游城M-L232,233,235-1,236号
联系人：周晟 电话：18406246868

投资理财咨询

信用卡 取垫·花呗·白条 13022428032

◆信用卡0.8取现垫还办卡 66719037

便民信息

◆大兵搬家 全市连锁 024-88883333

声明

◆大石桥市富坤特种炉料有限公司，统一社会信用代码91210882774634 98XN，公章（210882000023472）、财务章（210882000023473）法人章（崔学刚 210882000023474）丢失，特此声明。

注销公告

大石桥圣视眼科医院（民办非企业单位），登记号：PDY00022X210 88217A5121，经理事会全体人员研究决定予以注销，请债权人自登报日45日内向我单位申报债权。特此公告。

◆兴城市碱厂满族乡朱家村村民委员会章（编号：211481000006930）丢失，声明作废。

◆兴城市碱厂满族乡朱家村村民监督委员会章（编号：211481000008620）丢失，声明作废。

◆陈垠，虹溪谷花园15#-1-0112，42.48平方米，专用收款收据丢失，NO.0076979，声明作废。

◆沈阳友众科技有限公司，原法人：李明，法人章（编码：2101000000 46253）丢失，特此声明。

◆朴智源，执业医师，临床，医生资格证书（编号：201921110210111199310 261017）丢失声明作废。

◆营口市利都物业服务有限公司公章丢失，特此声明作废。

◆营口经济技术开发区隆盛劳务有限公司合同章丢失，特此声明作废。

◆沈阳万达房地产有限公司开具给黄健的履约保证金收据号NO.0013714，金额35744.4元，履约保证金NO.0003629，金额83403.6元，租赁保证金NO.0004664，金额15886.4元沈阳万达广场商业管理有限公司开具给黄健的物业费保证金收据号NO.0004138，金额4765.92元以上四张收据丢失声明作废。

◆本人刘兰凤将沈阳颐和城地产开发有限公司开具的沈阳恒大盛京世家购房收据丢失，票号0159896金额1080元，房源信息刘兰凤声明作废。

◆赵茹玥遗失沈阳恒大时代新城1地块20#1-2002商品房认购书（客户联）编号G9895743，声明作废。

◆鞍山中旅海外国际旅游有限公司旅行社业务经营许可证正副本丢失，编号：L-LN03005，声明作废。

◆本人张义良、韩松玉购买中海寰宇天下项目发票77-5-2301发票丢失金额822045元号码02484407声明作废

◆本人张艳将购买沈阳恒大名都67号楼1单元2702号的收据丢失，收据号码0360826收据金额430000元，声明作废出现任何后果与开发商无关

◆本人姜红光购买恒大御峰7#2-30-2收据丢失号0060804金额842756声明作废出现纠纷与开发商无关。

◆本人张立东购买恒大御峰车位B1554收据丢失编号0047183金额16万声明作废出现纠纷与开发商无关。

◆营口天全合电子商务有限公司91210802MA0QDE2P7Y财务专用章、法人章刘晓东，丢失声明作废。

◆铁东区简时光多肉花园营业执照副本统一社会信用代码92210302MA0UDEMG45丢失声明作废。

◆何欣沈阳保利花园三期地下车位-1-1001收据（号：00074889金额：10000元）丢失，声明作废。

◆营口乾通物流有限公司车牌号码辽HK3547道路运输证证号10127776丢失声明作废。

◆高秀斌（辽宁欣合律师事务所）性别女于2020年9月6日将身份证210105198006083429及律师实习证06012005210280丢失，特此声明。

◆营口市鸿运达现代供应链有限公司章（编码：210802000010032）丢失，声明作废。

◆刘银慧（身份证号210921197306146427）民生保险公司从业资格证丢失，声明作废。

◆绥中天成电力铁路器材有限公司，代码91211421696153581 6不慎将营业执照正副本及公章、法人章、合同章、发票章遗失，声明作废。

声明

声明人王海、富晖，本人是沈阳市皇姑区宁山中路138—2号（4-4-2）现在房屋的产权人。经查在本地址，上现有一户成员未迁走户口，自登报之日起10日内请您去派出所将您的户口迁出。否则本人以房屋产权人身份申请提出将您的户口迁往派出所公共户口地址。
特此声明。

招标公告

驻沈某部队拟开展消防水池整修和家属院排水管线改造工程，经费约15.4万元，详情请联系薛先生，联系方式：15309880095

招标公告

驻沈某部队拟开展营房综合改造工程，经费约12.8万元，详情请联系马先生，联系方式：15524460505

招标公告

驻沈某部队拟开展打深水井工程，经费约9.5万元，详情请联系徐先生，联系方式：15616710969

招租信息

我公司现有位于沈阳市大东区正新路2号教学楼（四层、面积3370m²）及宿舍（二层、面积2042m²）整体出租，教学设施全，意向者可与我公司联系。
报名截止时间2020年9月15日
联系人：吴女士
电话：024-88279182
辽沈工业集团有限公司

寻人启事

贺光 210106196309160054户籍地址：沈阳市铁西区勋业四路25号5门2020年8月30日在家中死亡。现寻亲属办理贺光后事，有知情人请于本社区联系。
联系电话：85726842
联系人：蒋楠
铁西区工人村街道泰山社区

声明

本人肖东梅为和平区吉安路51号（2-4-2）产权房房主，经核查王子琴、董丽梅、邢宝兰、陈威2户户口落户在此产权房上尚未迁出，请于十日内迁走，逾期不迁将按沈阳户籍政策相关规定执行，特此声明。
声明人：肖东梅
联系电话：13898816585

声明

陈俊峰、李小博为沈阳市沈河区文艺路顺发东巷7号（1-4-2）产权房房主，经查询马绍先、马晓峰、马晓晨户口落户在此产权房上尚未迁出，请于十日内迁出，逾期不迁将按沈阳户籍政策相关规定执行，特此声明。
声明人：陈俊峰、李小博
联系电话：13332403579

通 知

辽阳市电信工程公司全体职工：

辽阳市电信工程公司定于2020年 9月10日召开全体职工大会，审议并表决《改革实施方案》、《职工安置方案》等事宜，具体要求通知如下：一、会议时间：2020年 9月 10 日下午13点30分；二、会议地点：辽化宾馆二楼会议厅 ；三、参会人员：全体职工（不包括劳务派遣人员和退休人员及退休返聘人员）；四、相关要求：1、参会人员不得无故迟到、早退、请假；2、参会人员不得委托他人代为参加会议；3、参会人员全部持居民身份证原件参加会议；4、参会人员会议前需将手机关机，不得拍照录音录像；5、会议期间遵守大会纪律，不得随意发言及随意走动。

辽阳市电信工程公司

年产1亿平方米免处理CTP版材建设项目 环境影响评价征求意见稿全文公示

（一）环境影响报告书征求意见稿的方式和途径 链接：http://www.dengta.gov.cn/html/LYDTS/202008/159886227375 44.html
公众也可以到建设单位查阅纸质版环境影响报告书征求意见稿。
（二）征求意见的公众范围 项目建设区周边可能受影响的居民、相关职能政府管理部门以及其它有关单位。
（三）公众意见表的网络链接 http://www.dengta.gov.cn/html/LYDTS/202008/159886227375 44.html
（四）公众提出意见的方式和途径
建设单位：辽宁靖帆新材料有限公司 联系人：于先生
联系电话：13909819589 电子邮箱：qdlfchem@126.com
通讯地址：辽阳市灯塔市经济技术开发区管理委员会办公楼113室

解除劳动合同通知书

刘贵勇：身份证号码：210811197810300018

因你严重违反公司规章制度，年度累计行政扣满20分。根据《奖励与处罚管理规定》第三章第四部分第一条第（二）款之规定，公司决定与你解除劳动合同。特此通知！ 2020年9月4日为你的劳动合同解除之日，工资结算到2020年9月4日，社保缴纳至2020年8月。

请你于2020年9月8日到顺丰速运（沈阳）有限公司营口分公司综合处办理离职手续及失业金领取手续，逾期未办理所产生的一切后果（含失业金领取）将由个人承担相应后果。

特此通知。

顺丰速运（沈阳）有限公司营口分公司
2020年9月8日

清算公告 根据鞍山市铁东区人民政府国有资产监督管理局的清算决定，现由鞍山东启企业管理服务有限公司聘请辽宁咸亨律师事务所担任鞍山市林产工业公司清算组成员。现就清算事宜公告如下：一、鞍山市林产工业公司的债权人应自本公告刊登之日起45日内向清算组申报债权，说明债权数额和有无财产担保，并提交与债权相关的证据材料。逾期申报债权的，自行承担相应的法律后果。二、鞍山市林产工业公司债务人或财产持有人，应自本公告刊登之日起45日内向清算组清偿债务或返还财产。三、鞍山市林产工业公司法定代表人、股东应履行清算义务，向清算组移交公司印鉴、证照、账册财产和其他与公司有关的所有资料。地址：辽宁省鞍山市铁东区解放东路303号一层 。联系人：张澍，电话：13842061410
鞍山市林产工业公司清算组 2020年9月8日

通 知

沈阳博龙给排水工程处、沈阳盛同玻璃制品厂、沈阳北海世纪电气有限公司、沈阳市远发水业科技发展有限公司、沈阳重矿电站设备有限公司、营口腾龙消防设备公司，请以上6家单位于2020年9月22日前与我单位联系核对单位账目及债权情况相关事宜，逾期不联系后果自负。

联系电话：13840296187

沈阳市自来水公司给排水工程公司第八工程处
2020年9月8日

公 告

依照相关规定，特对如下无法联系到其亲属的人员信息进行公告，望有关单位（组织）或个人核对相关信息，自本公告发布之日30日内到我站认领遗体，逾期我站将按照相关规定火化遗体，骨灰保存3年。

死者姓名：周晟志，性别：男，身份证号：210104199007142337，地址：沈阳市大东区大什字街广智巷20号1-6-2，开始救助时间2020-08-27，死亡时间2020-09-05，特此公告
联系人：赵涵，电话：25851038，
地址：沈阳市铁西区重工北街40巷
沈阳市民政事务服务与行政执法中心（救助站）

声 明

绥中县圣发运输车队辽PJ557挂、辽PJ216挂，目前挂靠在我车队统一进行管理，由于以上车辆近期未提供相关证件及手续配合我车队到交通运输管理部门办理车辆年检审验，安装国家规定的北斗定位系统等行政行为。现已影响我车队正常管理运营，即日起注销以上车辆营运手续。希望以上各挂靠车主在此声明发布后45日内及时与我车队取得联系，如逾期视为我车队与以上车辆解除挂靠关系，解除关系之后我车队对以上车辆不再负有任何管理义务及承担任何法律责任。

联系人：马飞 联系电话：13464502678
绥中县圣发运输车队
2020年9月8日

清算公告 根据鞍山市铁东区人民政府国有资产监督管理局的清算决定，现由鞍山东启企业管理服务有限公司聘请辽宁咸亨律师事务所担任鞍山市园林绿化设计研究所清算组成员。现就清算事宜公告如下：一、鞍山市园林绿化设计研究所的债权人应自本公告刊登之日起45日内向清算组申报债权，说明债权数额和有无财产担保，并提交与债权相关的证据材料。逾期申报债权的，自行承担相应的法律后果。二、鞍山市园林绿化设计研究所债务人或财产持有人，应自本公告刊登之日起45日内向清算组清偿债务或返还财产。三、鞍山市园林绿化设计研究所法定代表人、股东应履行清算义务，向清算组移交公司印鉴、证照、账册财产和其他与公司有关的所有资料。地址：辽宁省鞍山市铁东区解放东路303号一层 。联系人：张澍，电话：13842061410 鞍山市园林绿化设计研究所清算组 2020年9月8日