



最近，“疱疹病毒一旦感染终身携带”这一话题冲上了热搜。其中作为“最疼的皮肤病”之一的带状疱疹也引发了不少关注。带状疱疹作为一种高发于50岁及以上中老年人的感染性疾病，严重影响着中老年人的健康和生活质量。那么，疱疹病毒到底有何威力？如何才能预防呢？让我们一起来了解下。

#### 一旦感染疱疹病毒将终身携带

有些病毒可以通过治疗清除，而有些病毒一旦染上就会一生相随，疱疹病毒就是其中之一。

疱疹是由疱疹病毒感染所导致的一类传染性皮肤疾病，我们生活中多见的一般

为单纯疱疹和水痘一带状疱疹病毒，口腔溃疡和生殖器疱疹均是由单纯疱疹引起的病毒性皮肤病，带状疱疹由水痘一带状疱疹病毒感染引起。

口腔溃疡，通过飞沫、唾液和疱液（疱疹里面的液体）直接接触传播。生殖器疱疹多是通过性行为感染，也可通过母婴传播。带状疱疹的诱发因素则包括：长期精神紧张、疲劳、熬夜；长期服用糖皮质激素；高龄；患有白血病、骨髓移植、HIV 感染、恶性肿瘤等免疫缺陷疾病等。

这其中，带状疱疹无疑是最难熬的。据患者描述，带状疱疹的痛感仿佛如刀割、火烧、电击、鞭抽，哪怕疱疹消失，不少患者的疼痛还会延续，短则一个月，长则数十年。

一旦感染，终身携带

## 做好五件事 预防带状疱疹

#### 95%以上的人群是带状疱疹潜在患者

据相关媒体报道，超过95%的人群水痘一带状疱疹病毒抗体呈阳性。这意味着，95%以上的人都是带状疱疹的潜在得病人群。带状疱疹最大的高危因素是年龄50岁以上人群，即使身体健康，患带状疱疹的风险仍会陡然增加。

也许有人会问，水痘不是能终身免疫吗？为什么成年后还会被水痘一带状疱疹病毒侵袭？实际上，小时候的水痘似乎是痊愈了，但病毒沿感觉神经，侵入脊神经节或脑神经感觉神经节内并潜伏。当我们的机体抵抗力低下或劳累、紧张、生活压力大、感染、感冒时，就可能引发带状疱疹。

#### 五件事预防带状疱疹

专家提醒，预防带状疱疹应增强体质，提高自身抗病能力，使病毒无可乘之机。做好一下五件事尤为重要——

**一是好好睡觉。**增强自身抵抗力，最简单方法就是保持良好睡眠。体内的T细胞负责对付病毒，如果得不到充足睡眠，T细胞的数量就会减少，免疫系统功能就会下降。

**二是均衡饮食。**平时的饮食非常重要，摄入食物要均衡，种类要多样，多吃一些豆类食物，鱼虾肉蛋等有营养的食物也要多吃，有助增强抵抗力。

**三是坚持运动。**《中国全民健身指南》建

议，人们应每天运动半小时至一小时，每周最好能够积累150—300分钟中等强度运动，或每周积累75—150分钟高强度运动。

**三是尽量躲开“水痘”。**以往得过水痘的患者会更容易患带状疱疹，所以要避免接触水痘患者。其实，带状疱疹传染性不强，只要不是患者的疱液直接接触健康人的皮损部位，是不会传染的，带状疱疹病毒也不会通过空气和胃肠道传播。

**四是超过50岁需特别注意。**年龄也是带状疱疹重要因素，几乎所有超过50岁的人都暴露在罹患带状疱疹的风险中。因为细胞免疫功能逐渐衰减，50岁以上人群发病率更高，可以通过接种带状疱疹疫苗降低患病风险。

### 拍卖公告 招标编号:CQPM—20230306

受委托，将采用有底价增价拍卖的方式对以下标的租赁权进行公开拍卖，现公告如下：

#### 一、拍卖标的及起拍价：

| 序号 | 标的                     | 建筑面积     | 起拍价(万元) |
|----|------------------------|----------|---------|
| 1  | 萧山衙前粮站12号仓房屋           | 275.0m²  | 2.7     |
| 2  | 萧山衙前粮站11号仓房屋           | 220.0m²  | 2.25    |
| 3  | 萧山衙前粮站13号仓房屋           | 275.0m²  | 2.7     |
| 4  | 萧山瓜沥镇政通路65、67号房屋(1-2层) | 327.7m²  | 15.93   |
| 5  | 萧山瓜沥镇政通路1号房屋(1-2层)     | 381.82m² | 18.57   |

所有标的租期均为3年，所有标的起拍价均指该标的第1年的租金，租金每年不变，1年一付。委托方对每一标的用途规定请详细咨询。

**二、拍卖时间、地点：**2023年3月13日14:00；杭州市公共资源交易中心

萧山分中心404室(地址：萧山区市心中路1069号科技创新中心2号楼4层)。

**三、标的物展示时间、地点：**2023年3月3日、4日；标的现场展示。

**四、报名时间：**2023年3月11日、12日(9:00—15:00)；报名地点：杭州

市萧山区市心北路886号萧山农业大厦1号楼3楼，联系电话：82357356、17758023002。报名时，请随带有效证件及复印件、委托书等，并缴纳保证金2万元/标的。

**五、保证金缴纳账户：**浙江汇丰拍卖有限公司，开户行：上海浦东发展银行萧山支行，账号：9504122111858。保证金必须于2023年3月12日15:00以前到账。

浙江汇丰拍卖有限公司  
2023年3月3日

### 苗木拍卖公告 招标编号:CQPM—20230307

受委托，定于2023年3月10日14时在杭州市公共资源交易中心萧山分中心404室会议室(萧山区市心中路1069号行政服务中心科创中心B楼4楼)举行拍卖会。

**一、标的及起拍价：**位于飞虹路与永晖路一侧的苗木一批，具体有：香樟、银杏、栎树、桂花等苗木(具体以现场实物为准)，整体起拍价19.8万元，保证金5万元。采用密封式拍卖，价高者得。**密封书面报价表须在报名时填写并密封交给拍卖公司(密封书面报价表截止到2023年3月9日16时)。**

**二、标的展示、咨询、报名：**即日起至2023年3月9日15时止接受咨询。标的展示在现场看样时间(2023年3月6-7日9:00—11:00、14:00—15:00)，标的看样联系人：李先生15858277699。

**三、报名时间及注意事项：**2023年3月8-9日(9:

00—11:00、13:00—15:00)，有意者于2023年3月9日15时前向浙江萧然拍卖有限公司账户交纳保证金(开户行：浙江萧山农商银行城厢支行账号：201000011229248)，交纳保证金后，自然人凭身份证及复印件、单位凭营业执照及复印件、法人身份证及复印件、公章和保证金银行进账单凭证，办理报名竞买手续。(以上手续如委托他人代办的，须出具授权委托书原件、代理人身份证原件及复印件)。保证金须在2023年3月9日15时前到达账户。

**四、拍卖公司联系方式及地址：**82816862、82729929、82717700，萧山区金城路78号，详情网址：www.hzxrpm.com。

委托人联系方式及地址：0571-82600910，杭州市萧山区人民政府盈丰街道办事处。

浙江萧然拍卖有限公司 2023年3月3日

|                                                                                |                                                                                     |                                                                                     |                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| <b>金点子婚介</b><br>13735826379 82655749<br>万名青中老各阶层有公务员、事业、国企、教师、白领、医生、工程师、上门女婿等。 | <b>萧山供电公司检修计划预告</b><br><br><b>3月6日</b> 8:30—17:30 检修瑞丰C326线31/01#杆甘露亭村14#变令克；萧山区瓜沥镇 | 甘露亭村一带；8:00—17:30 检修永盛A323线35/01#杆小石桥村4#变开关；萧山区靖江街道小石桥村一带；8:00—17:00 检修河上镇伟民村1#变低压综 | 合柜B路出线开关；萧山区河上镇伟民村等一带；8:30—12:30 检修信谊村8#变综合柜低压A路、B路开关及分支闸刀；萧山区所前镇信谊村一带。 |
|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|

## 公益广告

# 坚持运动的人生 更容易轻装上阵

## 加强体育锻炼 共享健康生活

