



廉江市公安局交警大队曝光违法车辆

2019年6-7月份湛江市机关企事业单位车辆违章汇总表(二)

序号	号牌种类	简称	号牌号码	机动车所有人	违法时间	违法地址	序号	号牌种类	简称	号牌号码	机动车所有人	违法时间	违法地址
245	01 粤	GN9207		湛江市麻章区湛达运输有限公司	2019.06.15 08:29:29	广东廉江遂六线新兴加油站路段	275	02 粤	G6A657		湛江腾达能源投资有限公司	2019.06.25 12:52:23	广东廉江遂六线新兴加油站路段
246	02 粤	G27869		湛江市农产品质量安全监督检测中心	2019.07.03 13:04:28	广东廉江遂六线新兴加油站路段	276	02 粤	GZK006		湛江现代科技职业学院	2019.07.19 01:22:31	廉江市区工路口(廉江大道与罗州大道交汇处)
247	01 粤	G40053		湛江市坡头区新海港运输有限公司	2019.07.25 10:29:03	广东廉江遂六线新兴加油站路段	277	02 粤	G48826		湛江新供销华合农资有限公司	2019.07.10 15:24:19	广东廉江遂六线新兴加油站路段
248	01 粤	G48958		湛江市坡头区新海港运输有限公司	2019.07.26 14:06:19	广东廉江遂六线新兴加油站路段	278	01 粤	G54597		湛江岳岳物流有限公司	2019.06.10 10:03:23	广东廉江遂六线新兴加油站路段
249	02 粤	G48080		湛江市坡头区业兴电器有限公司	2019.07.11 15:08:53	286省道	279	01 粤	G59032		湛江迅捷物流有限公司	2019.06.18 15:07:36	广东廉江遂六线新兴加油站路段
250	16 粤	G3192		湛江市廉和机动车驾驶员培训有限公司	2019.06.03 13:18:53	广东廉江遂六线新兴加油站路段	280	15 粤	G1749		湛江迅捷物流有限公司	2019.06.19 12:18:31	廉江市罗州大道西
251	16 粤	G3843		湛江市廉和机动车驾驶员培训有限公司	2019.06.04 13:36:27	广东廉江遂六线新兴加油站路段	281	01 粤	G59032		湛江迅捷物流有限公司	2019.06.19 09:30:31	广东廉江遂六线新兴加油站路段
252	16 粤	G3949		湛江市廉和机动车驾驶员培训有限公司	2019.06.09 09:32:19	广东廉江遂六线新兴加油站路段	282	02 粤	G57096		湛江优赛建材有限公司	2019.07.05 17:47:23	廉江市罗州大道西
253	02 粤	GSL323		湛江市三乐渔动用品有限公司	2019.06.17 09:44:57	广东廉江遂六线新兴加油站路段	283	01 粤	G57113		湛江海流汽车销售有限公司	2019.06.12 15:49:59	广东廉江遂六线新兴加油站路段
254	01 粤	GJ1508		湛江市三益仓储有限公司	2019.07.20 13:35:51	广东廉江遂六线新兴加油站路段	284	02 粤	G85500		湛江粤信贸易有限公司	2019.07.01 10:43:28	广东廉江遂六线新兴加油站路段
255	02 粤	G56476		湛江市商务局	2019.06.11 13:15:57	广东廉江遂六线新兴加油站路段	285	02 粤	G9P682		湛江粤西地质工程勘察院	2019.07.18 11:50:28	广东廉江遂六线新兴加油站路段
256	02 粤	G55676		湛江市双明电力工程有限公司	2019.07.12 16:09:11	广东廉江遂六线新兴加油站路段	286	02 粤	GE2037		湛江中升雷克萨斯汽车销售服务有限公司	2019.06.09 16:51:10	广东廉江遂六线新兴加油站路段
257	01 粤	G50330		湛江市泰达汽车商贸有限公司	2019.06.27 16:53:34	广东廉江遂六线新兴加油站路段	287	02 粤	GHU577		湛江中升雷克萨斯汽车销售服务有限公司	2019.06.11 12:12:13	广东廉江遂六线新兴加油站路段
258	01 粤	GE1055		湛江市泰达汽车商贸有限公司	2019.07.03 12:42:45	广东廉江遂六线新兴加油站路段	288	02 粤	G27339		湛江江峰酒业有限公司	2019.06.19 10:01:16	廉江江峰大道南
259	02 粤	GCF762		湛江市霞山区成信木材加工厂	2019.06.02 19:52:34	廉江市区工路口(廉江大道与罗州大道交汇处)	289	02 粤	GZH355		招商银行股份有限公司湛江分行	2019.07.31 14:27:20	廉江市人民大道中
260	01 粤	G58997		湛江市霞山区铁达货运代理有限公司	2019.07.15 15:19:02	广东廉江遂六线新兴加油站路段	290	02 粤	GDX602		中国电信股份有限公司湛江分公司	2019.06.21 15:05:24	廉江江峰大道北
261	01 粤	G55658		湛江市霞山区旭元汽车运输服务有限公司	2019.07.07 11:50:08	广东廉江遂六线新兴加油站路段	291	02 粤	GDX133		中国电信股份有限公司湛江分公司	2019.07.14 09:34:36	广东廉江遂六线新兴加油站路段
262	01 粤	G55795		湛江市霞山区旭元汽车运输服务有限公司	2019.07.27 08:23:53	广东廉江遂六线新兴加油站路段	292	02 粤	GDX632		中国电信股份有限公司湛江分公司	2019.07.15 11:44:07	廉江市廉江大道北
263	02 粤	G87426		湛江市鑫豪出租汽车有限公司	2019.07.20 11:46:18	廉江江峰大道西	293	02 粤	GE5009		中国建设银行股份有限公司湛江市分行	2019.06.30 09:19:32	广东廉江遂六线新兴加油站路段
264	16 粤	G2691		湛江市一师机动车驾驶员培训有限公司	2019.07.24 23:08:55	廉江江峰大道西	294	02 粤	GE6097		中国农业银行股份有限公司湛江海丰支行	2019.07.31 10:36:21	广东廉江遂六线新兴加油站路段
265	02 粤	G37701		湛江市远洲药业有限公司	2019.07.20 07:41:26	廉江市石岭镇思义塘村路段	295	02 粤	GYA390		中国农业银行股份有限公司湛江分行	2019.06.27 10:01:10	广东廉江遂六线新兴加油站路段
266	02 粤	G03148		湛江市宇虹光电照明有限公司	2019.07.06 20:12:32	廉江市罗州大道西	296	02 粤	GV7306		中国人民财产保险股份有限公司湛江分公司	2019.06.04 14:32:45	广东廉江遂六线新兴加油站路段
267	01 粤	G41902		湛江市昌昌运输有限公司	2019.06.19 15:52:12	广东廉江遂六线新兴加油站路段	297	02 粤	GBL721		中国人民财产保险股份有限公司湛江分公司	2019.06.12 01:38:42	廉江江峰大道(廉江大道与罗州大道交汇处)
268	02 粤	G5D597		湛江市大贸元有限公司	2019.06.08 10:42:45	广东廉江遂六线新兴加油站路段	298	02 粤	GT1237		中国人民财产保险股份有限公司湛江分公司	2019.06.14 09:00:37	广东廉江遂六线新兴加油站路段
269	02 粤	GY0835		湛江市远达旅游汽车租赁有限公司	2019.06.26 14:55:19	广东廉江遂六线新兴加油站路段	299	02 粤	GT9903		中国太平洋财产保险股份有限公司湛江中心支公司	2019.06.11 13:14:06	廉江江峰大道南
270	01 粤	G55190		湛江市远达旅游汽车租赁有限公司	2019.07.01 09:44:09	广东廉江遂六线新兴加油站路段	300	02 粤	GT8550		中国太平洋财产保险股份有限公司湛江中心支公司	2019.07.19 01:31:48	廉江江峰大道(廉江大道与罗州大道交汇处)
271	16 粤	G36109		湛江市湛江汽车出租有限公司	2019.07.20 10:19:15	广东廉江遂六线新兴加油站路段	301	01 粤	G43460		中国铁路南宁局集团有限公司湛江车站	2019.06.27 11:21:22	广东廉江遂六线新兴加油站路段
272	02 粤	G69591		湛江市万达汽车租赁有限公司	2019.06.20 09:34:04	廉江江峰大道	302	02 粤	G28287		中国邮政集团公司湛江分公司	2019.07.03 10:04:13	广东廉江遂六线新兴加油站路段
273	01 粤	G58606		湛江市中杰物流有限公司	2019.07.26 07:14:52	廉江市廉江大道中	303	02 粤	G68897		中林集团雷州林业有限公司廉江林分分公司	2019.07.10 12:37:43	廉江江峰大道(廉江大道与罗州大道交汇处)
274	01 粤	GH9221		湛江泰阳运输有限公司	2019.06.26 07:35:24	廉江市石岭镇思义塘村路段							



秋天泡脚好处多 减肥美容还助眠

●秋季泡脚的好处

泡脚可以让人加快新陈代谢,秋季人也变得懒散了,不爱运动,自然很多代谢也是变得很差,很多毒素都不能很好地排出来,泡脚能解决这个问题。

对于很多慢性疾病起到帮助作用,可以治疗糖尿病,调整血脂血压,主要是可以改善慢性关节炎的疾病,很多人关节炎风湿还是很严重的,泡脚是个好方法。

美容,一直都是泡脚,是下半身的活动。其实不然,血压循环了,整个人气色也会变得很好的,不只是单纯的脸色苍白嘴唇乌黑发紫,没有血色。

减肥,减肥这个好处也许很多人想不到,但是在秋季泡脚效果是很显著的,秋季人活动少,很少做强烈的运动,但是泡脚能改善小腿肌肉的紧张度,减少水肿。

治疗失眠,到了秋季,很多人白天睡不醒,晚上睡不着,日夜颠倒。如果不是有什么疾病,而是天冷了人的循环系统变慢了,泡脚能在人睡前刺激脑部的神经,有助睡眠的作用。

●如何选择泡脚的最佳时间

泡脚不需要出汗淋漓才能起到作用,以微微出汗为宜。泡脚最佳时间是每晚睡前(21-22时),水温40℃-45℃为宜,泡脚时间不宜过长(15-20分钟)。

●秋天泡脚加什么好

1、**加生姜** 用生姜100克,陈皮20克,薄荷30克泡脚,可以让你健康脾胃去湿气,还可以驱除疲劳,防治下肢静脉曲张,特别适合持久从事站立工作和体力劳动的人群。

2、**加醋** 在泡脚水中加入100克米醋或老陈醋,可以杀灭细菌,在一定程度上治疗脚气,并能祛除风湿,改善畏寒怕冷的症状;此外,醋能够渗透足部表层皮肤,增加血液循环,消除血液垃圾和病态沉淀,治愈慢性脚病。

3、**加盐** 在泡脚水中加2大匙食盐,盐可以起到消炎杀菌的效果。秋天坚持用盐水泡脚能起到预防脚气,预防感冒的作用。在泡脚的时候按摩足底的涌泉穴,还有助于促进睡眠。

4、**加米酒** 在泡脚水中加入适量米酒,可以促进血液循环,活血通络。如果加上茶叶一起泡脚,同样可以去除脚臭。

5、**加柠檬** 在泡脚水中加入两片柠檬泡脚,可以预防感冒,顺气提神,软化角质层,并且具有消肿的功效。

6、**加中药** 给大家推荐一个中药泡脚配方,用苦参、苍术、蛇床子各15克,白矾5克,大黄10克,将所有药材煮沸后倒入泡脚水中泡脚,可以止痒,软化角质,也能改善因天气湿热引起的脚部湿疹。用中药泡脚最好在医生指导下进行。



善因为天气湿热引起的脚部湿疹。用中药泡脚最好在医生指导下进行。

●哪些人不能用热水泡脚

泡脚虽好,但不是所有人都适合泡脚,下面这几类人就不行:

1、**静脉曲张的患者** 静脉曲张可以说是因为静脉回流受阻所导致的,而这个时候如果采用热水泡脚,就会让脚部的温度升高,最后就加重了静脉曲张的负担,很容易让静脉曲张的患者出现病情加重的情况。

2、**儿童** 要是小孩子的脚不是出现非常冰凉的情况,我们最好不要用泡脚的方式给孩子进行取暖的,因为小孩子还处于一个发育的情况,如果这个时候泡脚很容易导致其变形。

3、足癣患者

有研究表明,很多细菌也是非常喜欢温暖的环境,而泡脚就让大量细菌在热水里面繁殖,更容易让足癣病情加重。

最后再给大家附上几条用热水泡脚的注意事项——

①饭前一饭后30分钟不宜进行足浴。
②泡脚时,室内环境宜安静舒适,室温适中,不要直接吹风,空调,精神要放松。
③水温要适中,不宜过热,太冷易引起感冒等,太热会烫伤皮肤,尤其是糖尿病人泡脚水温更不宜太高。经期妇女也不宜足浴。
④心脏病、心功能不全患者,高血压、低血压、经常头晕的人,都不宜用太热的水泡脚或长时间泡脚,如果泡脚时感觉头晕和心慌要立即停止泡脚。
⑤足部有炎症、皮肤病,外伤或皮肤烫伤者也不宜泡脚。

来源:99健康网

市人民医院乳腺外科

专家在线

乳腺外科是市人民医院新开设的科室,病房宽敞明亮,环境优雅舒适,设施齐备,仪器先进,并拥有一支技术过硬的医疗队伍。

科室现有主任医师1人,副主任医师1人,主治医师1人,医师3人,护理人员8人,住院病床30张,年门诊病人近10000人次,手术超过500余

台,开展手术技术较为先进,富有特色,如乳腺良性疾病诊治;乳腺增生、乳痛症、纤维腺瘤、副乳、男性乳房发育、巨乳症、先天性乳头凹陷、乳头溢液或溢血、各种乳腺炎性疾病;乳腺良性肿瘤、乳腺淋巴瘤、乳腺淋巴瘤微创切除术;乳腺癌前哨淋巴结活检;乳腺癌改良根治术及根治术;早期乳

腺癌保留乳房术,乳腺癌全乳切除术后乳房重建或隆胸术;乳腺癌辅助治疗和与健康妇女人群乳腺癌早期筛查等。

乳腺外科竭诚为您服务,还您一生美丽!



黄恒

乳腺外科主任,主任医师。华南乳腺临床协作组成员,广东省健康管理学会乳腺分会常委,广东省乳腺委员会常委,广东省乳腺专科医师委员会委员,广东省中西医结合学会乳腺病专业委员会常委,湛江市乳腺病分会副主委,从事乳腺专业十多年,尤其擅长乳腺癌早期诊断,乳腺癌综合治疗(乳腺肿瘤微创手术,乳腺癌各种根治手术,乳腺癌前哨淋巴结活检术、保乳手术,乳房重建手术,乳腺癌化疗及内分泌、靶向治疗)对乳房肿瘤整形修复手术有较深的造诣。

地址:廉江市人民医院 惠民楼五楼 服务热线:6612770

广东省扫黑除恶专项斗争宣传标语口号

有黑必扫,有恶必除,有乱必治!