



久旱逢甘霖,高温不再来

我市解除抗旱三级应急响应

本报讯（记者庞赞 通讯员汪学刚）连续而来的阵雨天气，有效缓解了我市旱情。8月23日10时，我市解除了抗旱三级应急响应。

自7月份以来，受持续晴热高温天气影响，我市出现旱情，且发展迅猛。8月2日17时，我市启动了抗旱四级应急响应，并于8月4日和8月7日两次召开全市抗旱工作紧急

电视电话会，安排部署抗旱减灾工作。8月12日8时，我市启动抗旱三级应急响应。

抗旱三级应急响应启动之后，全市上下齐努力，各级各部门按照保生活、保生产、保稳定、抗旱夺丰收的工作目标，把抗旱作为当前工作的重中之重，迅速行动，加大投入，强化措施，全力奋战，抗旱工作取得明显成效。

从8月17日开始，我市实施人工增雨，

局部地方降下小到中雨。受降雨影响，我市旱情得到一定程度的缓解。8月22日8时至8月23日8时，我市普降大到暴雨，局部大暴雨，全市旱情得到有效缓解。据气象部门预测，今后几天阴天有阵雨，持续高温晴热天气将结束。

根据《咸宁市防汛抗旱应急预案》的规定，我市解除抗旱三级应急响应。

千余品牌联合“放价”

本报读者淘宝节 邀您共享盛“惠”

本报讯（记者黄兰芬）9月6日至8日，在中商百货购物广场，本报将携手众多商家开展“2013年香城都市报读者淘宝节暨教师节专场团购会”，与市民分享一场大型的淘宝盛会。届时，十多行业的千余品牌、万件商品将扎堆打折，市民尽享淘宝乐趣。

此次活动由本报牵头举办，旨在服务广大商家和市民，回馈热心读者，献礼教师节，十多行业的千余知名品牌将加盟此次活动。到时在现场，百货、家电、房产、建材、家居等不同行业的商家将发售特价商品，服装、珠宝、电器、住房、数码等多个品牌将降价促销。参展商品空前的折扣力度，将给消费者带来实实在在的实惠。

此次活动还将推出教师节专场团购会。参展商家将给参团教师“折上折”优惠外，前1000名报名的教师凭教师资格证、礼品券到活动现场可免费领取1.8L阿汤嫂食用油一壶。

活动的详情及各商家优惠信息，将在9月3日本报推出的淘宝特刊上发布，敬请市民关注。目前，读者淘宝节活动正在紧张的招商、报名中。

谈恋爱遭反对，莽男杀害女友父母

咸宁警方72小时破获“8·20”杀人案

本报讯(记者程昌宗 特约记者丁永涛)因爱生恨，一段畸恋竟枉送了两人性命，凶手心存侥幸逃往邻省，还留下字条“我一定不会被你们抓到”挑衅警方。然而法网恢恢，23日1时30许，咸宁警方在湖南省平江县南江桥将“8·20”杀人案的犯罪嫌疑人周山(化名)一举抓获，此时距离案发仅72小时。

现年36岁的周山是四川内江人，去年9月经人介绍与同在广东东莞打工的17岁湖北通城少女李丽(化名)认识并谈起了恋爱。周山谎称自己28岁，并隐瞒了离异有一孩随前妻生活的经历。不久后，这段恋情遭到李丽父母的强烈反对，李丽由其亲友带回通城。

今年3月，李丽再度私自前往东莞。同居期间，李丽逐渐获悉周山真实年龄并隐瞒婚史的真相，周山脾气暴躁、好赌等毛病逐渐暴露，李丽心生去意。在一次争吵后，周山动

手殴打李丽，并多次出言警告“你要是敢离开我，我一定会让你后悔的。”

7月底，李丽返回通城，并不再主动联系周山。8月19日晚上11时许，周山驾车出现在李丽位于通城隍水镇某地的家门前，大喊大叫。李丽父母无奈之下出门来要求周山离开，“明日再说”。此时，周山提议上车协商处理，李丽父母遂上车。驱车约3公里后，在位于S320省道通城县隍水镇与关刀镇毗邻的马鞍山路段，双方意见严重不合，李丽父母下车准备回家。气急败坏的周山驾车撞向二人，被二人躲开。周山下车后用匕首刺向李丽父亲，随后一刀捅中李丽母亲胸腔，二人当场身亡。

咸宁市、通城县公安局接警后，迅速启动重大恶性刑事案件应急预案。副市长、市公安局局长刘红洲亲自指挥部署，市公安局专

班民警连夜赶往通城县协同作战。省厅刑侦总队专家也赶赴通城指导破案工作。经综合分析，参战民警锁定犯罪嫌疑人周山逃窜方向，并初步锁定藏匿地点为湖南省平江县南江桥镇。数个专班分别赶往四川内江、广东东莞、湖南平江等地，并重点在平江南江桥一带开展工作，在所有必经路口设置卡点对可疑车辆、人员进行盘查。

8月20日凌晨4时许，专班民警在平江县南江桥某小宾馆前发现可疑车辆，经比对正是周山所驾驶车辆，车内纸张上还留有“我一定不会被你们抓到，不会看到我尸体”等字样。在当地警方的大力支持下，专班民警加大对附近区域搜索力度，并广泛发动群众，在小旅馆、网吧等犯罪嫌疑人可能出现的地方大量发放通缉令，并对平江桥一带进行重点布控。23日凌晨1时许，民警在一小旅馆将周山抓获。

市人社局通知

中华人民共和国社会保障卡在我市已发行50万张，请还未办卡的城镇居民在当地人社局、社区办理，农村居民在乡镇人社中心办理。原医保卡将在年底停用，由社保卡代替。咨询电话：12333。

科学饮食(3)

饮食要讲究 搭配应合理

合理搭配 适可而止
粗细甜咸巧搭配

粗细搭配大有益。只有粗细搭配，才能维持全面均衡的营养。

不甜不咸正适宜。吃过多甜食对健康不利。蛋类对胆固醇影响最大，糕点次之，肉类最小。

荤素兼顾重平衡

医学研究表明，肉食可以增加罹患多种癌症的风险，同时，胆结石和胆囊炎的形成于摄入胆固醇过多有关。

素食含热量低，蛋白质与脂肪严重不足，长期以素食为主容易引起营养不良，单纯素食还容易引起微量元素和维生素缺乏症。

因此，正确的饮食不是扬素弃荤或扬荤弃素，而是荤素兼顾的平衡饮食。

补益正气增强免疫力

增强免疫力不是简单服用维生素就能做到的。日常最快捷有效的办法是食用。选择一些补益正气的食物，就能减少疾病的发生。如：酸奶、菇类、黄绿色的蔬菜。

适可而止学会吃

很简单，两句话，第一句话是什么都吃。因为营养是互补的，世界上没有任何一种食物能满足人的各种需要，所以，什么都吃营养才能齐全。但是，第二句话可别忘了——适可而止。有些东西可以尝尝味道，吃一口，或偶尔吃一次。（第十二期）



Fidek®

飞达音响

中国驰名商标

投影 幕布 音响 功放 话筒 调音台 家庭影院 点歌系统
咸宁总代理：温泉桂花路佳地园小区 美高音响
电话：0715-8274866 15872009166 王经理

雷王体育

运动装备、场馆设施专业供应商

雷王体育专业承接学校及单位塑胶跑道、塑胶球场、健身路径、健身房等工程设计建设安装。专业销售篮球架、乒乓球台、健身器材、体育运动装备、麻将机等。
电话：8263689 18907249913
地址：潜山商业街(中商百货广场右侧)
网址：www.lwgv.com

奥星燃气站

长期销售中石化长岭分公司优质液化气
优质佳能气(蓝色封口)100元/瓶(14.5kg)
普通液化气(黄色封口)95元/瓶(14.5kg)
爱心助学月 进站灌气每瓶优惠5-15元
电话：8335352 13477777016
地址：咸宁师专前(西河桥)150米戴家岭

现代驾校：优秀驾驶员的摇篮

培训A1、B2、C1、C2驾驶员

可选择白天班、夜班二种时段学车。

电话：8255491、8271050
地址：咸宁市温泉交通路9号

无偿献血倡议书

也没有任何替代品，要挽救病人生命，只能依靠我们广大健康、适龄公民无私奉献，用涓涓热血、殷殷深情去帮助需要的人们，延续生命之光。

滴水融入大海，从此就有了永不干涸的生命；热血捐助他人：从此就系上了传递爱心的纽带；当每名无偿献血者将起衣袖捐出自己的热血，他不仅给需要的人带去了生命的希望，也是在履行公民的职责和展现自己的爱心，更是在发扬助人为乐，无私奉献的精神：传承中华民族数千年绵延不息的高尚美德。

当前天气炎热是献血淡季，血站血液库存严重不足，为保障我市医疗机构临床用血，救死扶

伤，为了让更多患者与死神诀别，为了让更多家庭充满欢笑，在此，我们倡议：

一、欢迎全市各机关团体、企事业单位和社会各界人士，支持参与无偿献血这项体现爱心与奉献的社会公益事业，认真学习、宣传、贯彻《中华人民共和国献血法》，以实际行动促进无偿献血工作的蓬勃发展，为全市无偿献血工作做出应有的贡献。

二、发扬人道、博爱、奉献精神。请年满18—55周岁的健康公民积极加入到无偿献血队伍中来，依法履行无偿献血义务。尤其是符合献血条件的青年、现役军人、公务员积极发挥模范带头作用，为普及无偿献血制度，推动文明进步

做出表率。

三、请各县市区人民政府要一如既往地发挥在无偿献血工作中的主导作用，依法组织开展好当地的无偿献血活动，并建立无偿献血应急志愿者队伍，保障用血需求。

让爱心在血液传递，让爱心与真情共鸣。各位领导，各位朋友，让我们携起手来，共同努力，开创我市无偿献血工作更加美好的明天。

咸宁市献血委员会 咸宁市中心血站



献血知识专栏

无偿献血光荣 利国利民利己

献血地址：市中心血站(温泉幸福路1号)、温泉信合(中百)门口
潜山商业街固定献血车 18907248056 献血热线：8265078 18995811036 18971815018

易游天下国际旅行社咸宁分公司

易游天下国际旅行社咸宁分公司是全国品牌连锁旅游机构，总部设在北京，旗下品牌游瓶网：高端旅游定制专家，您身边的商务管家。可提供最专业的私人旅游定制、高端品质旅游、商务考察、国际旅游、国内旅游、会议策划、签证等预定咨询服务。

游瓶网网址：Http://www.yoope.cn 地址：湖北省咸宁市银泉大道288号御龙花园商铺7栋S-10号 咨询电话：0715-8237668