



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**（记者庞贊 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。

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  
李丽位于通城隽水镇某地的家门前，大喊大叫。  
李丽父母无奈之下出来要求周山离开，“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省道通城县隽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  
重特大恶性刑事案件应急预案。副市长、市  
公安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，民警在一旅馆将周山抓获。

## 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疗。  
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）



### 科普知识专栏

咸宁市科学技术协会主办

**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

## 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 1347777016  
地址:咸宁师专前（西河桥）150米戴家岭

## 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.lwgw.com

## 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、夜班两种时  
段学车。

电话:8255491、8271050

地址:咸宁市温泉交通路9号

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。

让爱心在血液中传递，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**

**易游天下国际旅行社咸宁分公司**

游瓶网址: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

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。

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