



记者 周阳 赵志志 通讯员 宋志强

绿树环绕,山水相依;亭台楼榭,鸟语花香。26日下午,天气晴好,市民们趁着周末的好时光,步入市区十六潭公园,仿佛置身于自然清新的山水园林画,如梦似幻。十六潭公园位于市区腹地,西北至十六潭路,西南至银桂路,南侧紧邻淦河,东北临近银泉大道,堪称“城市绿心”。优雅的环境,得益于对绿水青山的保护。自2011年开工建设以来,十六潭公园的施工始终坚持“保护自然,修复生态”的原则,在原有的山水基础上,进行园林艺术的加工,使得这里的风景更加怡人。数据可以说明问题。在十六潭公园1368亩的总占地面积当中,绿化面积874亩,占总面积的64%;水域面积275.8亩,占

总面积的20%。今年9月25日,总投资5300万元的十六潭公园三期工程竣工,建成了常香蝶念等景点,配备了水循环系统、监控系统、背景音乐系统、游客接待中心、公园管理处以及停车场、公厕等设施,能最大限度地满足市民游园需要。提升功能、提炼品质的同时,十六潭公园也提振了自身人气,迅速成为市民们的休闲圣地。在公园的每个角落,都是来来往往的游人,年轻朋友拍照合影、老人们漫步闲谈、自行车爱好者体验绿道,还有孩子们在香城游乐场嬉戏玩耍,公园里时不时传出欢笑声……要说十六潭公园最浪漫的地方,当属常香蝶念景点。走过同心桥,漫步在环水步道上,穿过一见钟情长廊,月季花的芳香扑鼻而来,远处的白堤让人们向往天长地久。继续

前行,走过两情相悦、缘定三生为主题的长廊,便是同心台,一个石雕的同心锁象征着爱情的天长地久。而水循环系统的建成,则使十六潭公园更加富有灵气。将淦河水引入公园后,水由高到低潭潭贯通,再又流入淦河,潭水碧波荡漾,再也不是以前的死水了。“那时也常常过来玩,但是这几年这里变化很大,包括风景、配套设施等,真是太美了!”附近居民回忆,大概10年前,十六潭公园一带还是一片荒山。据悉,十六潭公园还将启动四期工程,进一步完善功能、设施,届时这个城市综合性公园将变得更加完美!

2013年咸宁市“131”工程巡礼

无偿献血者及相关人员
临床用血血费可就近直接报销

近年来,随着我市无偿献血工作不断深入开展,无偿献血者用血后血费返还人数逐年增加,由采供血机构集中报销血费的方式已经不能适应当前需要。献血者用血后报销时因为资料不全来回在医疗机构、居住地和血站之间奔波,既花费了精力,又耽误了时间,形成了献血容易报销难的局面。为了更好地为无偿献血者提供优质服务,为广大

无偿献血者临床用血和血费报销提供便利,我市从2013年11月1日开始,在无偿献血者报销血费时实行医疗机构先行支付,再由医疗机构与血站结算的报销模式。

据了解,血费直报点以方便无偿献血者就近报销为原则设置。直报点设在市中心医院、各县、市、区人民医院。依据相关规定,凡持有无偿献血证(需咸宁市中心血站开具

无偿献血光荣 利国利民利己

无偿献血者报销血费时需出示的凭证:无偿献血证、本人身份证、用血发票和用血清单;献血者配偶、直系亲属报销血费时除准备以上材料外,还需提供与献血者关系证明:指定受益人的凭证、户口本、结婚证、出生证或其他有效证明;用血者的身份证。除此以外,市中心血站血源登记室和血站献血车也可以代理报销,咨询电话8265078。



献血知识专栏

献血热线:8265078 18995811036 18971815018
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

关于组织开展市直参加生育保险女职工
免费妇科专项检查的通知


市直各参保单位:
为了进一步维护参加生育保险女职工的合法权益,根据《咸宁市职工生育保险实施办法(试行)》的规定,近期组织对市直参加生育保险的女职工开展免费妇科专项检查(以下简称妇检)。现将有关事项通知如下:
一、妇检对象
免费妇检对象为市直所有参加生育保险的女职工,妇检当月,未按时足额缴纳生育保险的,不纳入妇检范围。
二、妇检时间和地点
妇检时间:2013年10月21日至12月15日。
妇检地点:咸宁市妇幼保健院体检中心(新楼四楼)。
三、妇检项目及费用

白带常规、宫颈刷片、腹部B超、乳腺B超。
上述妇检项目费用合计180元,由生育保险基金支付。
四、注意事项
1、妇检前48小时内不得使用避孕套,不得有性行为,也不得对阴道进行清洗或者其他治疗;
2、检查时不得使用任何润滑剂;
3、人流后月经未来潮前,不做检查;
4、妊娠期或月经期建议推迟宫颈癌筛查。
医保局联系电话:0715-8235967
咸宁市妇幼保健院联系电话:0715-8137476
咸宁市人力资源和社会保障局
2013年10月15日

适量运动(3)
运动利健康 适量最相宜

早起运动十个“一”
早晨起来,若先闭目养神,然后在床上慢慢做10分钟保健运动,每天都能让你感到精力充沛、精神焕发。若能长期坚持,可让你永葆青春。
1、伸屈四肢一分钟
做法:躺在床上,伸展四肢,做屈伸运动一分钟。动作不宜过快。
功效:伸屈运动可使血液迅速回流到全身,供给心脑血管系统足够的氧和血液,能够预防急性心、脑血管疾病,提高四肢大小关节的灵活性。
2、手指梳头一分钟
做法:用手指由前额至后脑勺,依次梳理。
功效:能增加脑部血流量,可预防脑部

血管疾病,且使头发乌黑有光泽。
3、轻揉耳轮一分钟
做法:用手指轻揉左右耳轮,至发热舒适。
功效:可使经络疏通,尤其对耳鸣、目眩等症,有防治的功效。
4、转动眼睛一分钟
做法:眼球先顺时针转动半分钟,再逆时针转动半分钟。
功效:可锻炼眼肌,提神醒目。
5、左右翻身一分钟
做法:在床上轻轻翻身,先向左,再向右,然后返回重复。
功效:可活动脊柱、关节和腰部肌肉。
(第二十期)



科普知识专栏
咸宁市科学技术协会主办

招租

中百对面,黄金地段,华辰大厦-2楼700平方米实力招租,适合娱乐业经营,另本大厦有多套住宅和办公楼出租,有意者请来华辰大厦物业部面谈。

联系 0715-8898196
电话: 18007240698