

报料有奖  
8264110

荣恩堂®家合酒  
湖北荣恩堂酒业有限公司友情提供奖品



2013年10月28日 星期一 电话:8210000

责编:程统 美编:程统

香城都市报  
E-mail: newb2003@163.com

3  
香城广角

最美十六潭:

# 城市绿心 休闲圣地



记者 周阳 赵忠志 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,建成了常香蝶恋等景点,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园嬉戏玩耍,公园里时不时传出欢笑声……

要说十六潭公园最浪漫的地方,当属常香蝶恋景点。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

的献血证)者,其本人、配偶、直系亲属(父母、子女)或其同胞兄弟姐妹在医疗机构用血的血费均可按无偿献血量的比例直接在医疗机构报销。公民参加无偿献血后,相当于把自己的血液“储”进了“血液银行”,一旦有不时之需可随取随用,且终身有效:无偿献血量600毫升以下(含600毫升),本人免费享用两倍量的医疗用血。无偿献血量600毫升以上(不含600毫升),本人免费享用三倍量的医疗用血。无偿献血量1000毫升以上(不含1000毫升),本人免费享用无限量的医疗用血。无偿献血者配偶、父母、子女可免费享用等量的医疗用血。

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

无偿献血光荣 利国利民利己

## 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,供给心脑系统足够的氧和血液,能够预防急慢性心、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,再逆时钟转动半分钟。

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