

在都市与乡愁之间

这五年,我生活中的每一天都有新变化,优居、畅行、休闲、养老,不再是梦想。是自己努力拼搏,水到渠成,还是享受国家政策的福泽?我想,皆有而有之。

2011年,我36岁,搬进了咸宁青年路的还建新房,这是结婚11年来属于我自己的房子,喜悦之情无以言表,叫上亲戚朋友来新房参观。

漫步小区,绿意盎然,百花飘香,绿地、广场、运动场,健身游乐设施一应俱全,几十年树龄的桂花、银杏,栽下的第二年便成风景。晚上,我也到广场和小区的邻居们跳上几曲,好不惬意。

更庞大的广场舞队伍,沿着城区条条建成通车的新路,汇聚嫦娥广场、桂花广场、青

龙山公园。每晚,在音乐的律动中,大家尽情享受。

享受着优雅、便捷的城市生活,我心里惦记着乡下的老父亲。每逢回乡祭祖,总是踩一脚泥巴,因为这,孩子不愿回梧桐乡下,我也对那难走的路犯愁。“丫头,今年搞村村通,家里的路修好了,村里的公交车一直到咱家门口呢。”电话里,74岁的老父亲高兴地说。放下电话,我和老公、孩子一起飞奔回乡。

乡愁未改,记忆中的乡村焕发出新的光彩。农业机械化,抛荒的土地有人种了;土地入股,坐收红利;乡亲们的生活、生产方式悄然改变……

今年重阳节,我们接父亲等几位长辈游太乙洞、隐水洞、九宫山。70岁以上老人免

门票,让几位老人满脸的皱纹舒展开来。此前,父亲享受了60岁以上老人养老补助以及白内障手术70%的农村医保报销,他说:“我还要多活20年!”

武广高速、城际铁路相继通车,香城泉都与武汉拉近了距离。我们规划着下一次的旅行,带长辈们看看日新月异的大武汉。

这就是五年间,我的都市生活和心底深处的乡愁。我正加倍努力,快乐地奔向明天。

(特约记者 胡剑芳)



我市再现雾霾天

昨天轻度污染,预计后天转良

本报讯(记者庞赞 通讯员袁修彬)享受了几天的好空气后,昨日我市出现雾霾,空气质量达到轻微污染级别。预计今日将达到中度污染,后日转良,市民可以过一个快乐的圣诞节。

本月初,受北方雾霾天气影响,我市曾出

现过5天的污染天气,不过到12月15日,我市天气好转,空气质量从重度污染转良。

昨日下午,记者从市环境保护监测站了解到,从21日晚上8时许,我市空气质量就达到轻度污染级别,这个情况一直持续到昨天。此次出现污染天气,是受全国大范围雾

霾天气影响所致。

根据省环保厅预报,今日我市空气质量将达到中度污染级别,明天为轻度污染到中度污染,预计后日空气质量会转良。

市环境保护监测站工作人员介绍,此次出现雾霾,对市的影响不会很大,市民不用担心。

水表防冻防裂知识

寒冬来临,气温下降,自来水设施防冻防裂尤为重要,咸宁联合水务有限公司提醒各房屋产权所有者、物业公司、住户,提前做好自身小区内管道、楼内立管、水表井、屋顶水箱等用水设施的防冻保暖工作,保证冬季用水正常,以免造成不必要的损失。防冻措施如下:

1、凡裸露于室外的供水管道、闸阀、水表设施可用保温材料如草绳、布、石棉等加厚包裹;水表井内要保持干燥,并用破棉絮、草垫等保暖物品覆盖在水表井内的水表及供水设施上。

2、户外表箱应关闭表箱门,有透风的地方用旧棉织物塞住缝隙,防止水表冻结。

3、天寒时,特别是夜晚应关闭阳台、厨房、卫生间以及所有朝北房间的窗户,以保证室内的温度在零摄氏度以上。

4、在气温低于零下5℃时,夜间可打开水龙头滴水,以促使管内水的流动,滴下的水可以使用合适的容器接着,以节约用水。

5、对于已冻结的水管,要先用毛巾等物包裹水龙头,然后沿水龙头向水管

处浇洒温热水使之解冻,切记勿用火烘烤或开水急烫,以免造成管道或者水表开裂,室内管道冻结可采用提高室温的办法解冻。

6、太阳能热水器水管应安装竖置防冻排水装置,冰雪天及时排空水箱中的水,防止冻坏热水器。

7、如果长期不在家,可在离家之前将水表上的阀门关闭,排空管道内的自来水。采用二次供水的用户,应盖好水箱顶盖,并将水箱的上下水管及阀门等用保温材料裹紧捆扎。

咸安区 打响全民参保登记战

本报讯(特约记者胡剑芳 通讯员郭清芬 吴桂云)近日,咸安区召开全民参保登记计划工作协调会,全民登记计划工作进入了全面实施、稳步推进阶段。

作为全省全民参保登记计划第二批试点单位的工作部署,咸安区主动作为,印发了《咸安区全民参保登记计划实施方案的通知》,明确了目标任务,实施步骤,细化了工作措施。成立了咸安区“全民参保登记计划”工作领导小组和工作专班,形成部门间资源共享和交换机制,确保工作按期完成。

为了提高用人单位和个人对社保政策的知晓度、认可度和参与度,该区通过报刊、电视、网站、显示屏、宣传栏等多方位立体宣传方式,因地制宜开展社会保险法律法规、城乡居民养老保险制度、企业职工养老保险与居民养老保险关系转移衔接办法、现行稳定就业、扶持创业政策等。

目前,该区已将公安、民政、财政、发改、工信、卫生计生、教育、工商、税务、编制部门提交的数据与人社部门参保单位、个人数据进行整理,部门间信息比对工作正在进在进之中。

云区商城

www.yq511.com

网上购物、缴费、充值、订票、招聘……
会员注册,多重优惠!
云区商城,您的贴心帮手!

咸宁服务电话:13907240018

咸宁联合水务有限公司

客户服务热线:8182111

拥抱健康 远离“三高” 关注心血管疾病

高血压患者为什么要戒烟、限酒?

在上一期,我们讲到了高血压患者在饮食中,应少吃盐、少吃甜食、少吃动物脂肪及内脏、戒烟少酒。宜多食含钾、含优质蛋白和维生素、含钙的食物。那么,今天我们就来探讨一下,高血压患者为什么要戒烟、限酒?

随着高血压人群的逐渐庞大,越来越多的人深受高血压及并发症的危害,但是

在面对几十年的“老朋友”香烟美酒的时候,还是有很多人舍不得丢掉常年来养成的吸烟、喝酒的习惯。那么吸烟、喝酒对高血压患者究竟有什么影响?

研究证明,吸一支烟心率每分钟增加5-20次/分,收缩压增加10-25mmhg。这是什么原因呢?因为烟叶内含有尼古丁(烟碱),会兴奋中枢神经和交感神经,从而

是心率加快,同时也促使肾上腺释放大量儿茶酚胺,使小动脉收缩导致血压升高。尼古丁还会刺激血管内的化学感受器,反射性的引起血压升高。长期大量吸烟还会促进大动脉粥样硬化的形成,小动脉内膜逐渐增厚,使整个血管逐渐硬化。同时由于吸烟者血液中一氧化碳血红蛋白含量增多,从而降低了血液中的含氧量,使动脉内膜缺氧,动脉壁内脂的含氧量增加,加速了动脉粥样硬化的形成。因此,无高血压的人戒烟可一定程度上预防高血压的发

生,有高血压的人更应该戒烟。

喝酒也有增加高血压并发心、脑血管疾病的可能。同时酒还会降低病人对抗高血压药物的反应性,也会影响肝脏的解毒功能。因此,高血压病人要戒烟戒酒,戒酒有困难的人也应尽量限制限制饮酒。

综上所述,高血压患者在日常生活中应该戒烟限酒,养成良好的饮食习惯。

下一期,本栏目将刊出:高血压患者在冬天日常生活中应注意哪些事项?敬请市民关注。

心血管疾病早期筛查及干预项目5年为一个试点周期。根据项目实施安排,项目首期试点确定为温泉办事处花坛社区、金叶社区、南昌路社区、泉塘社区、白茶社区、双鹤社区6个社区,目标人群为1.2万人。

每个社区目标人数和具体检查时间为:

花坛社区	2500人	12月10日-18日
金叶社区	1000人	12月21日-23日
南昌路社区	2500人	12月24日-31日
泉塘社区	2500人	2016年1月4日-13日
白茶社区	2500人	2016年1月14日-22日
双鹤社区	2500人	2016年1月23日-2月2日

凡是以上6个社区的常住人口、年龄在35-75岁的社区居民,凭本人身份证,在相应社区项目检查日期前到所在社区居委会报名登记,即可享受免费筛查及干预服务。

心血管病高危人群早期筛查与综合干预项目

Programme of Screening and Intervention Subjects with High Risk Cardiovascular Diseases

项目实施单位: 咸宁市疾病预防控制中心



温泉消防大队
温馨提示

建筑工地防火提示

1、加强明火的管理;2、加强电焊操作管理;3、加强电气设备管理;4、加强施工人员消防安全教育5、施工现场严禁吸烟;6、配备消防设施;7、设置临时消防通道;8、组织专人进行安全巡逻;9、工人宿舍内严禁吸烟,私拉乱接电线和使用大功率电器。

