



尚品生态采摘园消费类众筹

尊享会员权益 免费吃生态水果 亲友消费享5折优惠
更可免费体验博大高尔夫球练习场、羽毛球馆

电话: 0715-8261868

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)

我看“十二五”

我市再现雾霾天

昨天轻度污染,预计后天转良

本报讯 (记者庞贊 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为良。

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为良。

市环境保护监测站工作人员介绍,此次出现雾霾,对我市的影响不会很大,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、石棉等加厚包紧;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。

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

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

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。



**温泉消防大队
温馨提示**

建筑工地防火提示

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

