

咸宁市人才公寓改造升级

198套公寓内外焕然一新

本报讯(记者黄兰芬 通讯员欧阳雪松 李峰)1月16日,市区南外环崇文街旁肖桥小区内,1栋楼的198套人才公寓经过改造提升,从内到外焕然一新。

据了解,市人才公寓建成10多年,出现了个别屋面漏水、外墙渗水、屋内家具家电设施设备老化等问题,影响了公寓的整体形象及居住体验。因此,我市于2024年8月开始对人才公寓进行硬件改造和软件服务升级。

当天记者走进肖桥小区,见到1栋楼东侧阳台全部进行全封闭改造,双银中空玻璃、断桥隔热铝合金主材,不仅具备安全防护、防雨、防噪音、保温隔热、保护隐私等功能,还看着高端上档次。

市人才公寓此次硬件改造,除了阳台全封闭,还对楼顶防水翻新、损坏墙体修复、门窗维修更换、家居软装配齐、

青年共享空间扩展。

市人才公寓楼的1层楼就是青年共享空间,面积扩展到100平方米,内部设有休闲吧、共享自习室和公共会议室,全天候免费开放,能够更好的满足人才交友、学习、工作的需要。

市人才公寓此次还对软件服务进行升级,统一开通了水电气、检查维护设备、整理空置房源、配置生活用具、完善管理制度等,有效增强了入住的便捷性。

“原来开敞式的阳台,风吹日晒雨淋,使用率也不高。现在阳台全封闭,把窗户全关上,房间里干净又保暖,又多了几平方米的使用活动空间。”入住市人才公寓1年半的刘任说,市人才公寓经过改造提升,变得高大上了,他住得更舒适了。

市城发运营公司相关负责人表示,市人才公寓改造提升工程目前已完成



预验收。此次改造提升工程,进一步提升了人才的居住舒适度和生活便捷性,

也让198套人才公寓变得绿色环保和节能降耗。

冬季施工“不打烊”

咸宁淦河绿道示范段一期项目建设加速

本报讯(记者黄兰芬 通讯员梁珊)近期,淦河绿道示范段一期项目全体参建人员正在全力奋战冬季施工,抢工期、赶进度,全力以赴推进项目建设。

1月15日,项目施工现场,绿道路基雏形初显,运土车和挖掘机等车辆

来回运作,工作人员正在紧张施工。挖土、装车、运输、压路等各项工作有条不紊地进行着,为后续建筑施工打牢坚实基础。

目前,项目河堤的平整工序已基本完成,即将进入景观和绿化施工。

据了解,淦河绿道示范段一期起

于大畈陈闸,止于龙潭新桥,规划新建5米宽绿道1565米、新建2米宽亲水步道1380米、新建观景平台及绿化等,完善淦河沿线夜景亮化。

项目明年建成后,将进一步完善淦河沿线绿道体系,为市民创造更加美好的生活、休闲环境。

温泉街道南昌路社区
年味满社区



本报讯(记者黄兰芬 通讯员余娇兰)1月17日,咸安区温泉街道南昌路社区三和小区,市红十字会、区委办、区妇联、南昌路社区、区女企业家协会等单位联合举办“蛇舞迎新春 年味满社区”年货集市暨社区邻里节活动。

活动现场,喜庆热闹的氛围与浓厚的传统文化气息交织,爱心义卖区、农副产品区、手工艺品区等展位琳琅满目,义诊义剪区、春联书写区等活动更是吸引了众多居民参与。

活动中,举办方还为社区困难群众送去了温暖与祝福,并提醒居民注意冬季用火用电安全,切实让群众感受到了节日的关怀与社区的温暖。

返乡安居热

1月20日下午,市城区又见江南售楼部现场,十分热闹。许多市民聚集在此,有的看沙盘,有的选户型,还有的签合同。

据了解,随着市城区购房补贴新政的出台,以及“宜居湖北·咸宁安家”春节返乡安居博览会等系列活动的深入开展,城区房地产市场人气旺盛起来,逐步回暖。

“春节返乡安居博览会以及线上房交会等系列活动开展以来,项目日均访客数量涨了3倍、成交量涨了2倍。”市城区另一房地产项目负责人介绍,随着市场的回暖,公司对在咸宁开发投资充满了信心,目前已启动二期项目建设,计划10月份开盘销售。

(记者黄兰芬 通讯员方鼎)



这些你每天都在做的“好习惯”,正在毁掉健康!

良好的生活习惯是保持健康的关键。然而,很多人并未意识到,有些你认为的“好习惯”,可能是错的。

误区一 冬季泡脚,水越热效果越好

冬季睡前泡脚是个好习惯。如果水太热,即使你不觉得烫,长时间浸泡也会引发低温烫伤,严重时可能会造成组织坏死。

成年人的泡脚最佳水温在38℃~43℃左右。儿童对温度极其敏感,老年人对温度感觉迟钝,二者泡脚的最佳水温在38℃~40℃左右。

误区二 一勺猪油等于五服药,猪油更营养

事实上,“一勺猪油等于五服药”实属无稽之谈。猪油、牛油、羊油等属于油脂,总脂肪含量高,而且动物脂肪中还含有较多的饱和脂肪,摄入过多会增加心血管疾病的风险。饮食应以植物油为主,并且经常更换烹调油的种类,让营养更全面。

误区三 经常腰痛背酸,睡硬板床更好

由于正常人体脊柱存在“S”型生理曲线,仰卧位睡在硬板床会导致人体腰部出现悬空情况,时间一长会导致腰部肌肉无法放松,出现紧张酸痛、脊柱僵硬情况,进而导致劳损或脊柱曲度变直等情况的出现。

建议选择中等硬度的床垫,3:1原则,即每3厘米床垫,用手按压可以向下1厘米。

误区四 刷牙时间越长,牙齿越干净

刷牙时间超过5分钟,并不能清除牙齿表面更多的牙垢。相反,长时间刷牙还可能损伤牙釉质和形成楔状缺损。

因此,想要达到良好的清洁效果,刷牙时间以2~3分钟为宜。2~3分钟的刷牙时间,足够我们充分清洁口腔中的细菌和食物残渣,同时又不会对口腔组织造成过度刺激。

误区五 定期掏掏耳朵,干净又健康

耳屎又叫耵聍,对鼓膜有保护作用,

它能防止异物直接损伤鼓膜。耵聍含有油脂,能保护外耳道的皮肤,防止耳道因干燥而瘙痒。耵聍具有一定黏性,能防止昆虫进入耳道。此外,耵聍还有一定的抗菌作用。

当人们进行咳嗽、咀嚼、吞咽等日常活动,以及睡觉姿势发生改变时,微小的耵聍便会随之掉出耳道。如果耵聍长得很大,甚至堵住耳道,建议去医院取出。自己操作很容易伤害耳道或鼓膜。

(科普中国)

科普在身边

咸宁市科协主办