



市中心医院同济咸宁医院

## 举办学习何青兰主题报告会

本报讯 记者刘晖、通讯员汪娇慧报道:1月30日,市中心医院同济咸宁医院举办以“爱岗敬业 无私奉献”为主题的报告会,以此在全院掀起向何青兰同志学习的热潮,激励全院干部职工争当“何青兰式医务工作者”,全心全意为患者服务。

1月15日,该院神经外科主任何青兰因长期超负荷工作,劳累过度,突发心脏病不幸去世,为群众健康献出了49岁的宝贵生命。他以高尚的医德、精湛的医术、优良的医风和忘我的精神,在平凡的岗位上做出了不平凡的业绩,展现出新时期共产党员的良好形象和医务工作者的崇高风范。

报告会上,昔日同事用朴实的语言、真挚的情感,讲述了何青兰24年如一日为患者操劳的一个个感人故事。何青兰爱岗敬业、无私奉献的事迹感动了会场每一位医务工作者。神经外科的护士陈凤红着眼眶说:“何主任虽然走了,但他的精神会在我院发扬光大,我们将用实际行动忠实履行救死扶伤的神圣职责,视患者为亲人,始终将患者的利益放在首位,为人民群众的健康保驾护航。”



通山

## “计生年货”情暖返乡民工

本报讯 记者徐世聪、通讯员徐唐南报道:16日,通山县计划生育服务中心门前人头攒动,该县计生工作人员一边向过往育龄群众发放计生药具和宣传品,一边宣讲计生政策,忙得不亦乐乎。

该县常年在外务工经商人员11万余人,其中绝大部分为育龄人群。元旦以来,该县抓住春节农民工陆续返乡的良机,大力开展为返乡农民工送计生“年货”的优质服务活动。对返乡农民工免费进行国策宣传,实施“三查四术”,为流动人口办理生育证,并走访慰问计生困难户。

该活动开展以来,共为返乡农民工免费办理《流动人口婚育证明》2276份、办理生育证231份,“三查”1523人,发放避孕药具1.6万份,看望慰问计生困难户20户。

嘉鱼

## 计生便民办证系统启用

本报讯 通讯员张琼报道:1月23日,嘉鱼县8个乡镇的80多名计生工作人员参加了便民办证系统视频培训会。

培训的主要内容为湖北省便民办证系统村级平台的管理及操作流程,包括资料审核、网上登记、网上查验、办证查询等多项内容。

该系统改变了群众由过去从村级到镇级逐级审核证件办证的传统模式,变为只需在村级提交一次原件即可直接办理,从根本上解决了办证难、难办证的问题,有效提高了计生部门的服务质量和工作效率。

嘉鱼县人口计生系统自启用网络便民办证系统后,群众办理相关计生证件更加方便、快捷。

鱼岳镇

## 计生志愿者送服务下乡

本报讯 记者王恬、通讯员陈锦秀报道:适逢流动人口返乡期,1月26日,嘉鱼县鱼岳镇组织新农村建设人口计生志愿者送服务下乡。

志愿者们来到牛头山村,为已婚育龄妇女免费提供技术服务、免费发放避孕药具和宣传册,并为她们讲解有关计划生育政策及计划生育法律法规。为解决外出务工人员后顾之忧,计生志愿者们为留守老人及留守儿童送去了慰问金及慰问品。

铁坡村3组村民李德全与爱人长期在外务工,留下女儿李欢在家上学,托亲戚照顾。得到此消息,志愿者们找到了李欢,与她谈心,关心她的学习及生活问题,还给她买了文具及营养品。

慈口乡

## 计生“三查四术”补漏洞

本报讯 通讯员张维、方声果报道:通山县慈口乡党员干部督促亲属带头实施“三查四术”,成效明显。

该乡常年外出躲避“三查四术”的人不在少数,导致超生现象。今年初,该乡召开专题党员干部会议,要求党员干部自查自报,督促亲属带头实施“三查四术”,若检查查出党员干部亲属未实施“三查四术”的给予经济处罚。

西垅村党员徐能旺的侄媳朱某属计生服务对象,徐能旺在乡党员会后第二天赶往朱某所在地阳新县,劝其实施了计生手术。据统计,该乡元月1日至2月10日,补救9人,上环19人。

春节长假“滋生”节后综合征,会严重影响人们的生活和工作。专家建议:节后饮食要以清淡为主,工作避免太过繁重,此外,提前进行身心调节很有必要。



# 走出节后综合征

□记者 刘漾

所谓清胃通肠降血脂药物等。

工作太过繁重

在温泉某房地产公司上班的陈倩说:“每天7点半就要起床,感觉特别累,眼睛都睁不开,把闹钟按了好几次,最后还是迫不得已爬起来。”

“用笔写字的时候,不知道写什么,脑子里空空的。”另一位上班族小李说。

两位年轻人都是公司的白领,长假结束后,她们似乎都还没从节日的状态中回过神来。

春节长假,亲朋好友聚在一起,聊天打牌看电视,或是外出游玩,晚上睡得晚,早上起得迟,生活习惯全被打乱。一旦上班,突然从懒散中走入紧张的工作,必然无精打采,工作效率也极其低下,甚至可能发生工作事故,出现明显的所谓“职业倦怠”表现。

胡严林强调,这种作息规律被打乱的状态,一般需要好几天甚至是一周以上的时间才能逐步恢复,因此在这段过渡期,工作安排最好不要太过繁重,应循序渐进慢慢增加工作量,既要避免过度放松,也要避免过度紧张劳累,尽快调整生物钟,恢复规律的作息时间。如出现明显的失眠症,可以采用音乐静心,同时睡前不妨用热水泡脚,5至10分钟即可;必要时,可以在医生指导下适当用一些镇静催眠类药物。

提前进行身心调节

很多上班族还出现莫名的上班恐惧症,以至于失眠或是茶饭不思,上班时也极易与人发生争执或容易发怒。

针对这些症状,胡严林说:恢复正常的饮食和作息生活规律,对于上班族来说很重要,还应该进行适当的体育锻炼,让自己逐步适应上班生活,少看电视或网络,除非工作需要;上班时可经常进行慢而深的呼吸,休息时看看书或听听音乐,尽可能远离节日期间的娱乐安排;有时可做些按摩放松活动。

上班后很多人喜欢聚在一起分享节日的各种新鲜事或旅游的收获,这显然对脱离节后综合征不利,建议大家不要急不可耐拿出来分享,待适应了工作后,再拿出来与大家慢慢分享。

一般说来,只要提前一定的时间进行身心方面的调节,比如提前一天有规律地饮食,提前一天有规律地作息,提前一天早睡早起,提前一天少看电视少上网等等,让自己各方面有个适应期和过渡期,大多数人完全可以很快适应上班后的生活安排,远离节后身心不适症状。



难得的长假,恰逢春节、情人节双节碰头,团聚、应酬、出游、玩乐,人人都在抓紧时间“充值”。然而,长假归来,许多人感到不适,食之无味,焦躁不安,精神不振,工作起来总是心不在焉。这就是节后综合征的表现。该如何应对呢?

饮食以清淡为主

家住温泉碧桂园的黄丽燕夫妇去年双双退休在家。这个春节他们打算回崇阳老家过,老家的腊肉腊肠、饺子蛋卷等特有的美味年年不少。想想一年也就能吃它一回,夫妻俩从大年三十到正月初六,天天轮流在亲戚家吃,餐餐大鱼大肉,饭后又是各种点心、糖果,黄丽燕让自己的嘴巴彻底地放纵了一次。

“真没想到,一回到温泉,这肠胃就开始难受了。不仅吃不下饭,看到油腻的食物还恶心。你看,我这嘴巴都上火起泡

了!”黄丽燕着急不已。

“春节过后,出现黄丽燕这种情况的市民不在少数。”18日,市中心医院同济咸宁医院内科主任医师胡严林说,春节期间,最乐活的要算是嘴巴,因为各种山珍海味风味小吃都能尝遍,但最遭罪的是胃肠道,春节长假每天海吃狂饮、暴饮暴食,其后果就是消化不良肠胃不适;节日期间的饮食不规律,节后上班不能马上适应,会出现明显的食欲不振甚至精神倦怠,可能还会伴有恶心厌食感。

胡严林提醒,节后要逐步恢复正常的饮食规律,加强饮食调理,原则上饮食要清淡易消化,少吃油腻油炸食物,少食生冷食物,少辛辣刺激或过咸食物,以减少对胃的刺激;此外,还要注意粗细粮搭配,增加新鲜蔬菜的摄入,餐后适当进食水果;吃些新鲜鱼类蛋类以促进体力恢复,少吃些熏制品或咸制品比如熏肉腊肉;不盲目服用

## 街头搭起 计生服务台

4日,咸安区贺胜桥镇计生办工作人员在人口流动较大的街头搭起服务台,为育龄妇女办理准生证、流动人口婚育证,发放避孕药具,并进行计生知识宣传。

针对外出务工人员返乡人员增多等情况,该镇还开展了计生服务到村组等一系列便民计生服务。

记者 陈红菊 通讯员 蒋俊 摄



## 冬日凉饮威士忌



春节期间,亲朋好友应酬不断,饭局接二连三。而在传统聚餐中,“酒”始终是当仁不让的主角。

如今,市场上各类美酒品种繁多,洋酒,也渐渐成为人们的新宠,而冬日饮酒的风味之选,当属威士忌。作为一种有着悠久历史和复杂工艺的威士忌在饮用方式

上,也是讲究最多的。

威士忌有三种冬日经典饮用方式:最常见的是冰饮法,即在杯中放入大冰块,然后加少许威士忌,大冰块的特点是不易融化,所以既能缓解威士忌的浓烈口感又免于破坏其风味。也正因此,最好在冰块融化之前喝完杯中酒。

第二种方法为水割法,即用冰块、威士忌与适量的纯水混合饮用(也可以不加冰块,只加入纯水来混合饮用)。纯水可以活化威士忌的分子结构,有利于释放威士忌的香味。选择的纯水,应与酿造水水质相近,或者使用酿造水。

最后一种方法称为Highball法,就是在威士忌中加冰和苏打水。因为苏打水里的碳酸能更好地激发威士忌的芳香,也因为碳酸很快就会消失,所以并不会对口感产生影响。现在,Highball已经成为一种很基本和流行的饮用方法。

(刘子川)

## 宝宝也防“综合征”

过春节最开心的当属宝宝们了:平时妈妈不让吃的,过年都可以吃了;平时早早上床睡觉,过年了可以晚点睡;平时妈妈总不在身边,春节也可以天天缠着妈妈了……可春节过后,爸爸妈妈们不由皱起眉头:宝宝因为吃得太多太杂,产生了积食;睡觉没了规律,妈妈上班时大哭大闹……“春节综合征”惹上了宝宝。

专家介绍,春节期间进食过多脂肪、蛋白质食物的孩子,节后应以清淡饮食为主;而对过节期间食欲差、未好好进食的孩子,要注意调整饮食种类,保证蛋白质、碳水化合物和维生素的摄入量。

节假日宝宝的生物钟很容易被打破,假期过后,家长一定要以身作则,调整作息时间。比如家人都尽量在晚10点左右睡觉,营造好的睡眠环境。

另外,专家建议宝宝在睡前至少一小时内,不要玩得太兴奋,建议家长给孩子念念小故事,有助睡眠。

(新浪)



赤壁市神山镇杨西路 临街土地拍卖信息

受委托,赤壁市土地储备交易中心联合我公司定于2013年2月28日上午10时在赤壁市河北大道391号赤壁市招标投标交易中心二楼会议室以公开拍卖方式出让赤壁市P(2013)06号-P(2013)27号地块22宗国有建设用地使用权。P(2013)06号宗地面积152.01平方米,单宗竞买保证金、竞买备用金7万元;P(2013)07号-18号宗地面积199.27平方米,单宗竞买保证金、竞买备用金9万元;P(2013)19号-22号宗地面积199.27平方米,单宗竞买保证金、竞买备用金10万元;P(2013)23号宗地面积261.1平方米,单宗竞买保证金、竞买备用金15万元;P(2013)24号-27号宗地面积139.72平方米,单宗竞买保证金、竞买备用金8万元,有意竞买者请到我公司联系报名手续。 联系方式:神山镇国土所 联系电话:13545584331 曹先生 赤壁市土地储备交易中心 联系地址:湖北省赤壁市赤壁大道559号 联系电话:0715-5359806 林先生 公司地址:湖北省咸宁市温泉路电报1号 联系电话:0715-8269808 13872181110刘先生 公司网址:www.hbcprn.cn

湖北中成拍卖有限公司 2013年2月20日