



阳春三月 健康出游

□ 记者 刘漾

阅读提示:

春天是外出踏青、游玩的好时节。春游不但能愉悦身心、强身健体,还能增长知识、陶冶情操。专家提醒:春游也要注意保健防病。

利用节假日,携全家或约朋友去观赏春景,饱览大自然的旖旎风光,对人们的身体健康大有好处。但与此同时,春游也要注意保健防病,莫因一时疏忽导致身体不适。

穿着要舒适

近日,春暖花开,天气晴好。15日,家住夹皮沟的程先生开车携爱人和孩子,一同前往金桂湖游玩。第二天程先生发现儿子诺诺流鼻涕,还有点发烧,有明显的感冒症状。前往医院就诊才得知,诺诺得了风寒感冒。

俗话说“春天冻人不冻水”,春季天气多变,故外出者应备足衣物,勤穿勤脱。市中心医院同济咸宁医院内科主任医师胡严林提醒市民,春天气候多变,乍暖还寒,不少人去郊游时,都会为穿着煞费苦心,既要

耐脏,又要漂亮,可您别忘记舒服实用才是首要的。要带足衣服,以防感冒。“衣服以宽松、舒适、吸汗的纯毛、纯棉衣物为佳。”胡严林说。

春游,对于鞋子的选择尤其重要,要选一双轻便、大小合适、高帮且有防滑胶底的旅游鞋,鞋子大小合适,以免影响血液循环,防止脚趾挤压和脚底麻木不适。这种鞋既跟脚也不容易进杂物,还可以避免鞋口磨脚,雨天还能当雨鞋穿。

与此相搭配的,袜子以线袜和棉袜为佳,因为它既有较好的吸汗作用,也可以调整脚与鞋的间隙,防止鞋对脚的摩擦。此外,还可准备防风镜和墨镜。

饮食要安全

又到一年春游时,孩子们又开始惦记着那些热量高的垃圾食品了。每每看着孩子们吃着这些含有有害添加剂、人工色素的食品,老师和家长更多的是无奈。

“下周末,我们学校组织春游。不能让春游成为垃圾食品的聚餐时刻,我们拒绝垃圾食品,倡导健康春游。学校给孩子们准备了一瓶矿泉水、一盒牛奶、一份水果、一份主食。”温泉某小学的老师笑着说。“这样的饮食安排对孩子们来说是比

较健康的。”胡严林说,春游时,体力消耗较大,体内所需的能量和各种营养物质较多,所以春游中的饮食是保健的重点。同时,应避免食用不洁、生冷食品,以免消化不良或引起传染病。

“要注意饮水卫生。”胡严林说。一般来说,生水是不能饮用的,饮水以开水和消毒净化过的纯净水最为理想,江、河、塘、湖水千万不能生饮。无合格水可饮时,可用瓜果代替。

最后,还得注意饮食营养。人们通常比较注意旅游中如何玩得高兴,往往忽视饮食,有的人甚至以面包或方便面为主食,以火腿肠、榨菜等佐餐,这样很容易因营养素缺乏而造成体力不支。应多带几盒小包装的牛奶或奶粉,以补充每天必需的蛋白质、钙、维生素A和维生素B,还有旅途中还可多购买些新鲜水果食用。

另外,千万不要将某些甜饮料替代新鲜水果和矿泉水,可随身携带维生素泡腾片,泡入水中饮用。

莫忘防疾

“春季天气变化反复无常,容易使人出现种种不适症状,外出春游时应格外注意。”胡严林说,一定要防患于未然。春天来临,不少草木都会散发出“天然

活性物质”或花粉等,随风飘散,当人们春游踏青时,这些致敏物质随呼吸进入人体,使组织细胞释放出组织胺类物质,产生过敏反应,从而诱发过敏性鼻炎、哮喘、皮炎等。因此,有过敏史者春游时切不可“沾花惹草”,回家则应及时洗手洗脸;同时,应带上抗过敏药品和防晒护肤品,一旦发生过敏反应应及时到医院诊治。

花毒的危害也不容小觑。春季踏青需防花毒,更不能因好奇而误食有毒的花果。有些花草会释放出一种对人体有害的气体,有的花粉含有毒碱,人们久与这些花相伴,会造成慢性中毒。如杜鹃花、夜来香、郁金香、夹竹桃、水仙花、马蹄莲、飞燕草等均含有一定量的毒素,在这些花丛前呆久了,便会出现头昏脑涨、咽喉肿痛等症状。因而,春游时不能太过贪恋花香,以防中毒。

春季,各种传染病的发病率高,特别是流感、百日咳、白喉、猩红热等呼吸道传染病,因而对传染性流行病地区,最好暂停前往旅游。



老人春游六注意

□ 记者 刘漾

对于老年人来说,春游是一种亲近自然的休闲方式。但如果不注意旅行卫生防护知识,很容易发生意外或疾病。老年人出外旅游应注意什么呢?专家建议:

- 1、旅行前要做健康检查,遵医嘱。
- 2、出游最好是参加集体行动,这样能得到多人的互相照顾。在途中或目的地,老年人也不要独自出行,以防发生意外。
- 3、晕车、晕船可提前30分钟吃防晕药,同时尽量避免长时间处于坐位姿势。
- 4、老年人行走要穿防滑、轻便、柔软有弹性的旅游鞋外,尽可能拄一拐杖,以增强身体的支撑能力。
- 5、旅行安排不要太紧,要留有充分的时间休息、睡眠,并要避免夜间乘车。休息不好,疲劳乏力均易诱发疾病。
- 6、有慢性疾病的老人旅行时,不得随意更改服药时间及剂量,要根据身体情况适时调整旅行计划或中止旅行,及时就医。



嘉鱼新院建设正酣

16日,嘉鱼县人民医院新院正抓紧建设。该工程位于茶庵新区发展大道北侧,占地面积100.5亩,总投资1.87亿元。工程预计明年初建成投入使用,新院将极大改善当地群众看病就医条件。
记者 袁灿 摄



马桥镇

“四大”对策夯基础

本报讯 通讯员刘明升、陈政、金良军报道:咸安区马桥镇针对基层基础工作薄弱情况,在全镇开展“大摸底、大三查、大清理、大核对”计生专项活动。

此次活动摸清从2009年10月1日至今的出生、现孕、新婚及流动人口,并在全镇育龄妇女中开展一次以“查环、查孕、查病”为主的大普查。此外,清理社会抚养费征收情况、政策外怀孕及补救落实情况、长效节育措施的落实情况,将下村入户摸到的真实信息与计生办网络信息进行核对,确保各类信息真实一致。

路口镇

“三抓”举措促计生

本报讯 通讯员王志君报道:3月份以来,崇阳县路口镇采取抓服务、抓管理、抓问责的“三抓”举措,促进计生工作上新台阶。

该镇落实住村干部包村、村干部包组包对象的包保责任制,实行名单化管理,倒销号结账。对按时落实长效节育措施、自觉采取补救措施的育龄妇女给予奖励,对抓计生工作措施得力、成效好的镇村干部给予一定的工作经费奖励。对抓计生工作不力的镇、村干部,将对其进行问责。

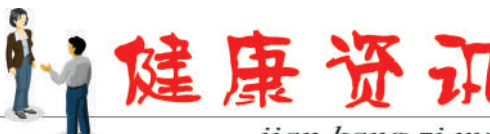
据统计,从8日至今,该镇共发放宣传资料2000余份,生殖健康普查800人次,完成上环31例,对相关对象已兑现奖金两万余元。

南林桥镇

专题培训优服务

本报讯 通讯员张玲、陈兰报道:日前,通山县南林桥镇举办计生专题培训会,开展计生政策知识及避孕节育措施宣传,育龄妇女代表参加了培训。

会上,镇计生办干部就计生政策法规、准生证办理、免费孕前优生健康检查等内容进行了讲解。镇计生服务站医务人员就育龄妇女避孕节育措施等展开了现场培训。



我市重点专科建设结硕果

本报讯 通讯员闵劲华报道:日前,湖北省临床重点专科评审结果出炉,我市临床专科建设收获新成果。市中心医院同济咸宁医院急诊医学科被评为省级临床重点专科,麻醉科、护理和妇科被评为省级临床重点建设专科。至此,我市省级临床重点专科数量居全州市前列。

近年来,我市按照医改的政策要求,从群众医疗保健的需求出发,研究制定了专科建设发展规划和方案,着力加强医疗机构人才队伍建设,落实设施设备和经费保障,积极稳妥地推进临床重点专科建设,促进了我市医疗服务质量和能力不断提高,在全省打造了骨科、消化内科、神经内科、感染内科和儿科等一批叫得响的临床重点专科。

2012年本报好新闻

等次	体裁	标题	日期	作者	编者
特别奖	系列报道	湘鄂赣边区行	7-8月	刘文景、张大乐、向东宁、记者部、摄影部	何泽平、杜先龙、新闻部
一等奖	消息	双丘村一根竹“立”起一条产业链	6.13	甘青	何泽平、陈新
	消息	嘉鱼首开全省农机抵押贷款先河	11.12	甘青	黄胜、陈新
	消息	我市举行首场电视问政	12.21	向东宁、甘青、夏正锋	杜先龙、江世栋
	通讯	“两型”试验的咸宁实践	5.20	刘文景、朱哲	刘文景、陈新
	通讯	一份建议的落地之旅	10.13	甘青	刘文景、江世栋
	通讯	一棒都不能少	12.24	陈新	杜先龙、邓昌炉
系列报道	嘉鱼警嫂范红梅系列报道	3.5-13	李建成、刘晖、张敬	杜先龙、邓昌炉、江世栋	
系列报道	“领头雁工程”通城经验解读	8.3-17	何泽平、陈新、朱哲	刘文景、邓昌炉	
系列报道	记者实习日记	11.5-8	记者部、摄影部	杜先龙、向东宁	
	评论	用铁军精神托起“咸宁梦”	12.3	邓昌炉	何泽平、邓昌炉
生活写真	疏浚工,城市因你而美丽	5.1	袁灿、邓昌炉、王恬	黄胜、邓昌炉	
二等奖	消息	赤壁部门“一把手”接受电视问政	3.22	刘子川	黄胜、陈新
	消息	咸宁成为首批全国旅游标准化示范城市	3.27	邓昌炉、夏正锋	黄胜、邓昌炉
	消息	嘉鱼面向全国招人才	8.18	杜先龙、饶敬、王恬	刘文景、邓昌炉
现场新闻	贫困村“翻番梦”	12.7	刘子川	何泽平、邓昌炉	
通讯	一家容三省	2.19	张敬	何泽平、李建成	
通讯	股权上市,后溪村收获什么	6.9	杜先龙、陈新	何泽平、陈新	
通讯	云南小伙感动咸宁	7.5	甘青	刘文景、陈新	
通讯	拆迁暴富警示录	8.28	马丽	何泽平、李建成、刘漾	
通讯	中国香城的绿色崛起	9.21	刘文景、向东宁	杜先龙、江世栋	
通讯	钨作坊关停记	12.25	甘青	杜先龙、邓昌炉	
系列报道	嘉鱼县建设高标准基本农田系列报道	7.14	杜先龙、饶敬、王恬	何泽平、江世栋	
组合报道	通城一地段屡发生重大交通事故	2.13	朱亚平、王远远	黄胜、陈新、陈真	
组合报道	垄上十日行	3.28	记者部	向东宁	
组合报道	从单打独斗走向联手出击	10.30	邓昌炉、袁灿	杜先龙	
系列评论	奋力实现咸宁科学发展新跨越	2.4-14	陈新、邓昌炉	杜先龙、陈新、邓昌炉	
评论	创先争优不能见好就收	6.29	陈新	杜先龙、江世栋	
系列评论	谈党员干部的精神追求	12.10-17	邓昌炉	何泽平、江世栋	
生活写真	石头上种绿人	3.24	张大乐、夏正锋	黄胜、陈新	
生活写真	30年,王金深山守护烈士墓	4.3	张大乐、李嘉	杜先龙、邓昌炉	
生活写真	配送工:天天在路上	11.17	夏正锋、陈红菊	刘文景、陈新	
图片新闻	高空上演生命大营救	5.17	袁灿	杜先龙、王莉敬	
专栏	桂乡时评	全年	新闻部	新闻部	
策划	咸宁,一座桂花飘香的城市	9.23	李建成、刘晖	李建成、刘晖	

等次	体裁	标题	日期	作者	编者
三等奖	消息	崇阳一沙场老板遭受无妄之灾	4.24		杜先龙、王莉敬
	消息	民警黄治刚自创“小事模式”促和谐	6.7	向东宁、甘青	何泽平、王莉敬
	消息	嘉鱼县保贷款激活一方产业	10.24	甘青	何泽平、江世栋
	通讯	港背湾孩子的艰难求学路	3.13	王远远、王莉敬	杜先龙、王莉敬
	通讯	勇斗病魔的“玻璃男孩”	4.22	马丽	何泽平、李建成、张敬
	通讯	探秘南川地震台	5.12	饶敬	杜先龙、王莉敬
	通讯	“最牛”送气工的“秤杆人生”	5.13	王莉	何泽平、李建成、朱亚平
	通讯	公司上市“破冰”欲出	5.15	饶敬	何泽平、李建成、张敬
	通讯	楠竹,如何做成支柱产业?	5.22	向东宁	何泽平、李建成、张敬
	通讯	我用亲情呵护你	6.1	记者部	刘文景、甘青
	通讯	嘉鱼县陆溪镇印家湾村调研手记	6.18	王莉敬	杜先龙、王莉敬
	通讯	咸宁旅游迈入“卡时代”	6.19	王莉	何泽平、李建成、王莉
	通讯	淡季营销“市”在人为	7.17	李媞	何泽平、李建成、刘漾
	通讯	谈宁厨师与小布巾的一段缘	9.2	王莉	何泽平、李建成、刘漾
	通讯	绿色崛起正扬帆	10.15	刘文景、朱哲	刘文景、江世栋
	通讯	万里茶道新起点	10.15	江世栋	王莉敬
	通讯	唐光友的“精神世界”	11.18	朱亚平	何泽平、李建成、刘晖
	通讯	破茧化蝶	11.20	刘文景、饶敬、闻期骏	刘文景、陈新
	通讯	农民艺术节:乡村里的文化盛会	11.28	刘子川	黄胜、王莉敬
	通讯	街巷命名多点都市气息	12.2	李媞	何泽平、李建成、刘漾
系列报道	嘉鱼县蔬菜产业发展路径解析	3.1-3	王远远、王恬	何泽平、王远远	
系列报道	关注消费者权益	3.14-17	刘子川、朱哲、徐世聪	刘文景、王莉敬	
系列报道	特别报道·旅游节建设巡礼	9.14-20	记者部	何泽平、杜先龙、甘青	
系列报道	数字看咸宁	10.20-29	向东宁	何泽平、杜先龙、陈新、邓昌炉	
系列报道	空中看咸宁	10-11月	张大乐、邓昌炉	新闻部	
系列评论	贯彻落实省委省政府现场办公会和全市三级干部会议精神	5.28-31	陈新、邓昌炉	杜先龙、刘文景	
评论	绿色崛起呼唤绿色政绩观	8.14	邓昌炉	刘文景、陈新	
生活写真	我与新房合个影	1.20	张大乐、夏正锋、李嘉	何泽平、邓昌炉	
生活写真	如歌的拍打	7.24	张大乐、李嘉	何泽平、江世栋	
生活写真	青石板上历史印记	8.13	张大乐、向东宁、陈红菊、夏正锋、闻期骏、饶敬	刘文景、江世栋	
专栏	社会广角	全年	何泽平、李建成	何泽平、李建成	
读者来信	村民昨有等级之分?	4.19	陈新、王莉敬、王远远	刘文景、陈真	
内参	千亩花卉苗木基地缘何难成气候?	5.18	向东宁、程昌宗	杜先龙、饶敬	
内参	咸宁旅游“一卡通”遇卡	8.14	饶敬	杜先龙、饶敬	
内参	市区“上学难”问题亟待解决	9.4	邓昌炉	杜先龙、饶敬	
版面	综合新闻版	2.10		杜先龙、王远远	
版面	法治版	3.25		刘晖	
版面	时事版	6.17		陈新	
版面	旅游节开幕式连版	9.23		杜先龙、陈新	
标题	通城农机合作社成农民“铁哥们”	7.12	李嘉	刘文景、王莉敬	
策划	香城泉都在行动	3.4		何泽平、李建成、刘晖	

赤壁市公务用车拍卖信息

受委托,将在近期公开拍卖赤壁市地税局公务用车一批,具体标的如下:1、宝骏FV7162E4型轿车,注册登记日期:2005年7月11日,行驶里程185万公里;2、长安牌SC63812小型普通客车,注册登记日期:2007年10月26日,行驶里程7.1万公里;3、5座牌L2W6407B3小型普通客车,注册登记日期:2010年2月5日,行驶里程45万公里;4、别克SGM7161LE轿车,注册登记日期:2005年12月15日,车辆检验合格至2012年12月,其准时里程表显示公里数为319447公里;5、东风雪铁龙DC716316V轿车,注册登记日期:2004年12月21日,车辆检验合格至2011年12月6日,奇瑞SOR7160ES轿车,注册登记日期:2005年4月4日,车辆检验合格至2013年4月。有意竞买者请与我公司联系。 联系地址:赤壁市河北大道391号 联系电话:15872056299 徐先生 公司地址:湖北省咸宁市温泉路1号 联系电话:0715-8268088 13872181110 刘先生 公司网址:www.hbzcpm.cn

赤壁市招标投标交易中心
湖北中成拍卖有限公司
2013年3月20日