

今天

是全国第20个防治碘缺乏病日。碘缺乏病对健康的危害是巨大的，  
专家建议,正确认识碘缺乏的危害,科学补碘。



碘是人体“智力元素”

众所周知,碘有“智力元素”之称,碘和蛋白质、脂肪、糖类、维生素等一样,作为一种营养素,存在于人体,为身体重量的两百万分之一,属于70余种微量元素的一种,尽管含量极低,却是人体各个系统特别是神经系统发育所不可缺少的。

市中心医院同济咸宁医院甲状腺科医师陈利琴说,碘是合成甲状腺激素不可缺少的重要原料。甲状腺激素具有影响肌体代谢、生长发育,特别是脑发育的生理作用。因此,如果甲状腺功能异常,分泌激素过量或不足,势必对机体的代谢、生长发育和智力发育造成很大影响,导致种种疾病的发生。

人体内具有足够的碘元素,才能保证正常的甲状腺功能,碘在人体内每天都在进行代谢,在停止碘摄入的情况下,体内储备的碘仅够维持2个月。人体的碘完全依赖自然环境的供应,而且必须每天摄入。

可见维持人体必要的碘量非常重要,它是维持甲状腺功能正常、促进代谢过程、

## 生活顾问

sheng huo gu wen

### 老少皆益的佐餐饮料

佐餐饮料,顾名思义,是在吃饭时一边享受美食一边喝的饮料。在国外,红酒被公认为西方首选的佐餐饮料,有句谚语说:“打开一瓶红酒,就像打开一本书。”在中国,我们的餐桌亦有许多饮品,果汁、碳酸、牛奶、茶等等。但也有专家指出,其实这些都不是真正意义上的佐餐饮料,真正的佐餐饮料不仅要适合大众的口味,要适合国人的体制和脾胃健康,还要融合历史与底蕴的文化资产。

如今,我们在超市和商场可以看到形形色色的各种饮品,随着季节和流行趋势的变化,饮料的种类和口味也在不断地推陈出新。然而,快销品如同它的名字,几乎没有一种饮料能够长期受到消费者的青睐,而醋饮料在兴起之后则有望打破这一陈规。

醋饮料的个性在于关注不同人群的饮料需求,更关注人体生理的健康。其口味酸中有甜,甜中带酸,既消解了纯醋的涩味,还带有果汁的甜香,喝起来清新爽口。据营养学家介绍,常喝醋酸饮料可以使消化器官分泌大量消化液,有助于消化功能的增强,因此能起到开胃、增进食欲的作用,是难得的老少皆宜饮品。(凤仪)



## 咸宁市公安局“转变作风、优化环境”公开承诺书

为深入开展“转变作风、优化环境”活动,促进公安机关精神面貌大改观,民警作风大转变,进而推进发展环境大改善,社会治安大改进。咸宁市公安局向社会各界郑重承诺:

**一、严厉打击犯罪,维护社会正义**

1、严厉打击黑恶势力犯罪,暴力犯罪以及“两抢一盗”多发性犯罪,群众安全感、满意度力争达到95%以上。

2、严厉打击侵害企业合法权益的盗窃抢劫、诈骗等违法犯罪,以及针对企业单位负责人的故意伤害、非法拘禁、敲诈勒索,诬告陷害等违法犯罪,维护正常的工作、生产、经营秩序。

**二、加强治安防控,严防违法犯罪**

3、加强社会治安巡逻,屯警于路,设立流动警务室,提高见警率,降低发案率。

4、完善治安视频监控系統,全面落实人防、物防、技防措施,增强防控效果。

5、开展“平安校园”、“平安社区”创建活动,提高群防群治水平。

6、加强娱乐公共场所治安管理,消防管理,严厉查处“黄赌毒”等违法行为,严防火灾和意外事故发生。

**三、创新社会管理,确保安定有序**

7、围绕实有人口管理,社会矛盾化解,社会组织监督,虚拟社会管理,积极创新便民利民措施。

8、开展“千名民警联企业”活动,安排副科级以上民警“一对一”联系企业,定期上门服务,主动征求意见,帮助解决问题。

9、创新交通管理,预防减少交通事故,公平正义处理交通事故,全力治堵保畅,创建优良的交通环境。

**四、规范行政管理,提高服务水平**

10、擦亮公安服务窗口,在110、户籍室、出入境、车管所等部门,全面推行微笑服务,延时服务,上门服务,预约服务,网上服务。

11、实行首问负责制,按规定权限、时限和程序办理公安业务,对报警、求助、扭送犯罪嫌疑人等紧急情况,一律先处置,再移交,查处结果及时回告。

12、接待群众主动热情,文明礼貌,杜绝冷硬推、吃拿卡要现象。

13、实行警务公开,坚持以民为本,对于人民群众生产生密密切相关,法律规定可以公开的项目程序和收费标准,按规定向社会公开,接受监督。

**五、加强队伍建设,树立良好形象**

14、开展人民警察核心价值观教育,纪律作风教育,认真贯彻落实中央“八项规定”、“省委六条意见”、“市委七条要求”,全面转变工作作风。

15、严格执行咸宁市公安局《五条二十不准》规定,对民警违法违纪行为,不包庇,不袒护,依法依规严肃处理。

市公安局全体民警将认真履行承诺,真诚欢迎社会各界和广大群众予以监督。

**监督投诉电话:0715—8172028**  
**二〇一三年五月七日**

## 嘉鱼县嘉鱼大道西侧地块拍卖信息

嘉鱼,位于湖北省东南部,东邻京广铁路、京沪高速公路和107国道,西望荆襄,南近潇湘,北临武汉。咸宁市下辖县,武汉“8+1”城市圈重要港口城市。全县国土面积1017平方公里,总人口约37万。嘉鱼县有“世界第二、亚洲第一”之称的乾阳山金矿,新农村建设典范的湖北第一组——官桥八组,文庙山烈士陵园等人文景观。目前已经形成三国古战场观光游、三湖连江温泉度假旅游以及乡村生态旅游的格局。嘉鱼的商品房目前均价2500元/平方米左右,高端楼盘售价已超4000元/平米。嘉鱼大道西侧地块,目标定位:住宅小区项目,出让面积约30.79亩,容积率不大于3.0,拍地参考价50万/亩。该地块位于嘉鱼县迎宾大道和嘉鱼大道附近,地块周边居住条件日趋完善(有嘉和明园、东岭尚城小区),县国土局、计生委、供电公司、人民医院等诸多行政办公单位的聚集区域,特别是紧靠嘉鱼县一中,是建设学区房不可多得的地块。本地块拍卖会定于2013年6月4日上午10时在咸宁市温泉楚天瑞池温泉度假酒店七楼会议室举行

嘉鱼县国土资源局土地交易中心 联系地址:嘉鱼县鱼岳镇迎宾大道32号 联系电话:0715-6359072 联系人:周先生 湖北中成拍卖有限公司 联系地址:咸宁市温泉御电路特1号 联系人:刘先生 联系电话:0715-8268088 13872181110

# 健康生活

今天

是全国第20个防治碘缺乏病日。碘缺乏病对健康的危害是巨大的，  
专家建议,正确认识碘缺乏的危害,科学补碘。

# 一“碘”不能少

记者 刘漾

长在这种土壤上的植物含碘也少,吃了低碘饲料的各种动物,如羊、牛、狗和兔等,也会碘营养不足。”因此,陈利琴说,身体的碘营养状况是同环境密切相关。如果人们长期以含碘低的粮食和肉类为食品,就会出现碘营养不足,健康就会或多或少受到影响,所有的人都不能幸免,特别是儿童和妇女。虽然大多数人看上去似乎很“正常”,只有部分人会表现出明显病态——地方性甲状腺肿和地方性克汀病。但实际上,这种“正常”是一种隐藏的病态。

### 食加碘盐预防碘缺乏病

陈利琴说,碘缺乏病的病因十分清楚,是碘缺乏造成的,预防是最重要的措施。只要正确地食用碘盐,就可以预防碘缺乏病。预防碘缺乏病最重要的对象是婴幼儿、儿童,以及准备做母亲或正在给宝宝喂奶的妇女。只要这些人的碘营养水平能够满足生理需要,下一代人的智力发育才能得到基本保障。

补碘最基本的方法是食盐加碘,碘油等其它手段只能起到补充作用。只要我们能够吃到合格碘盐,就能够保证我们的碘营养,不需要再吃任何含碘保健品和碘强化食品。

盐是我们每个人每天都必须吃的一种调味料,把一定数量的碘加在食盐里,便能确保每人每天都能吃得到一定数量的



## 孕妇多食含碘食品

记者 刘漾

而孕期的呕吐反应、食欲低下,也会造成人体对碘元素的摄入少、流失多。所以,准妈妈对碘的需要量比不怀孕时增加三分之一左右。

胎儿时期大脑及全身的生长发育,都与甲状腺素的影响息息相关。在胚胎时期如果缺乏甲状腺素,会影响胎儿大脑的发育,出生后成为一个呆傻、聋哑、身材矮小的克汀病患者。更有准妈妈缺碘严重时,胎儿会生长停滞或出现异常,发生死胎、畸形,引起流产。

在妊娠期,专家推荐的补碘方法是多

## 湖北省赤壁市国有建设用地使用权挂牌出让公告

经赤壁市人民政府批准,现委托赤壁市土地储备交易中心挂牌出让以下国有建设用地使用权,现就有关事项公告如下:

**一、挂牌出让地块的基本情况和规划指标要求**

宗地号	用地位置	面积(m <sup>2</sup> )	规划设计条件 容积率 建筑密度 绿化率	土地用途	出让年限	约定土地条件	竞买保证金(万元)	竞买备用金(万元)	挂牌起始价(万元)	增价幅度(万元)
G(2013)17号	赤壁市中伙镇中伙村和赤港办事处夏龙铺社区社区	32273.84	<1.2 <40% <20%	<18米 工业用地	50年	现状土地条件	150	155	605	10

**备注:出让地块的详细规划条件以赤壁市城市规划管理局出具的《规划设计条件通知书》为准。**

二、中华人民共和国境内外的法人、自然人和其他组织均可申请参加竞买(法律法规限制的除外),申请人可以单独申请,也可以联合申请。

三、本次国有建设用地使用权挂牌出让按照价高者得原则确定竞得人。

四、本次挂牌出让的详细资料 and 具体要求,见挂牌出让文件。申请人可于2013年5月15日至2013年6月13日,到赤壁市土地储备交易中心获取挂牌出让文件。

五、申请人可于2013年5月15日至2013年6月13日,到赤壁市土地储备交易中心提交书面申请。交纳竞买保证金和竞买备用金的截止时间为2013年6月13日17时。

经审查,申请人按规定交纳竞买保证金和竞买备用金,具备申请条件的,我中心将在2013年6月13日17时前确认其竞买资格。

六、本次国有建设用地使用权挂牌地点为

健康资讯

jian kang zi xun

赤壁医师卢建华  
获评“全省群众满意的医务人员”

本报讯 通讯员陈影报道:赤壁市人民医院医师卢建华荣获2013年湖北省“群众满意的医务人员”称号。近日,赤壁倡导广大医务人员向他学习,做病人的“贴心人”。

湖北省“群众满意的医务人员”是全省范围内的医务人员评选,咸宁市唯此一名。“服务好、质量好、医德好”是“群众满意的医务人员”的评选标准。赤壁市人民医院普外科副主任卢建华,以病人为中心,急病人所急,想病人所想,爱岗敬业,乐于奉献,以高尚的医德、精湛的医术、良好的医风荣获了此项殊荣。

通城人民医院  
成功实施腹腔镜取胆结石

本报讯 通讯员吴林艳报道:日前,通城县人民医院外一科成功开展腹腔镜下胆总管切开后胆道镜探查取石术,患者愈后效果良好。

通城县地处湘鄂赣交界,为有效满足三地广大患者需要,该院在鄂南地区率先开展了该项手术,填补了胆总管结石手术无法微创治疗的空白。

据悉,该项技术推广以来,已成功实施手术近5例,患者均已治愈出院,无一例并发症发生。

健康关注

jian kang guan zhu

人口与计生

ren kou yu ji sheng

“四转变”“四坚持”  
北港加大计生工作力度

本报讯 通讯员周子逸报道:5月8日,通城县北港镇召开人口与计划生育工作会,着力围绕“四个转变”、“四个坚持”,推进人口计生工作上水平。

该镇明确“要我抓”转变为“我要抓”、“突击抓”转变为“经常抓”、“事后抓”转变为“事前抓”、“领导抓”转变为“基层抓”的工作要求,坚持计生月例会不动摇,坚持奖惩制度不动摇,坚持严格督办不动摇、坚持结果兑现不动摇的工作方法,加大计生工作力度,成立了13个工作专班,抓好各项工作落实。据了解,该镇已对上季度人口计生工作的示范村、落后村实行了奖惩。

## 因计生工作不力 官桥一村支书被诫勉谈话

本报讯 通讯员熊铁山、高涵报道:5月9日,赤壁市官桥镇对计生突击月活动开展情况进行核查汇总,对综合考评前3名的村给予奖励,对考评靠后的朱砂村党支部书记予以诫勉谈话。

自3月29日开展计生突击月活动以来,该镇通过信息比对、现场核查、座谈了解等方式,做好总人口、出生人口、流动人口的清理。截至4月30日,该镇共完成上环115例,结扎对象落实长效节育措施84例。

## 独生子女户意外伤害险入保 新街一计生户获赔2万元

本报讯 通讯员刘蒙、李妮报道:5月10日,赤壁市新街镇王家月村村民胡凤收到2万元意外保险赔偿金。

去年8月份,胡凤的丈夫不幸意外身亡,新街镇计生办获悉后及时将情况反映给咸宁市人寿保险公司,原来2012年3月,该镇计生办为该户在人寿保险公司购买了独生子女家庭意外伤害险。

据了解,从2008年起,该镇已连续6年为农村独生子女家庭免费购买意外伤害保险。截至目前,全镇共有247户独生子女家庭入保。

咸宁碧桂园:  
精雕细琢筑美墅 生态美景享人生

别墅之所以在住宅产品中享有尊贵王者地位,在于其凝神奇造的筑就过程。从选址到设计,从建筑到配套,每一步都精雕细琢。于细节处见功夫,咸宁碧桂园建在半山腰的氧吧小别墅,可传品质显示非同一般的世家风范。

享有“美墅专家”之称的碧桂园集团,以“给您一个五星级的家”为目标,经过二十年的历练和沉淀,目前共推出了五代别墅产品。每一代别墅产品都引起了市场的追捧和推崇。居于香城的咸宁碧桂园,是碧桂园集团在咸宁打造的首座成熟山水大城。碧桂园二十多年的造房经验和精湛的设计水准,在此体现的淋漓尽致。

依山伴水,居于山水之滨。咸宁碧桂园紧邻城市绿肺双龙山、孝子山,被“川”字形的淦河环绕。山峰上草木葱茏,满山皆翠,空气中充满

茶山、桂树之清香。居于大自然中的咸宁碧桂园就如居住在“天然氧吧”,美墅也成了“会呼吸的房子”。

尊贵大气,百年传承豪宅,咸宁碧桂园中的西班牙风情别墅采用现代建筑立面,外立面由高档干挂石材铺陈。这种材料相比其他别墅产品的涂层外立面更为坚固,也更显尊贵高档,可流传百年。

方正气派,舒适户型设计。咸宁碧桂园美墅的内在设计也非常经典出色,走进G146双拼别墅样板房,迎接您的首先是宽大落地窗映衬下的明亮客厅,格局方正气派大度。南北私家庭院,烧烤、嬉耍、种植……轻松上演自然风情。花园式庭院拥景入户,三层挑高设计,尽享舒适人生。

咸宁碧桂园紧邻城市名校旁的氧吧小别墅,150—230㎡半山美墅邀您品鉴。咨询热线:0715—8818888。

湖北中成拍卖有限公司  
2013年5月15日