



吴晓莹 绘

### 把握最佳喝水时间

市民王女士每天早上7点准时起床,10分钟整理完便匆匆忙忙赶去上班。“每天早上起床就觉得很渴,但要赶着去上班,每次都不记得喝水。”

“像王女士这样的情况很多见,但清晨再忙也一定要喝一杯水。”25日,市疾控中心健康管理中心主任钟平接受采访时表示,人体经过一夜的代谢之后,身体的所有垃圾都需要一种洗刷。而在晨起之后饮用一杯水,可降低血液黏度,增加循环血容量。

而早晨起床的“第一杯水”也是有讲究的,白开水最佳,柠檬水或淡盐水也是不错的选择。因为白开水可以降低人体血液黏稠度,柠檬水中的柠檬酸能够提升早晨的食欲,淡盐水则对便秘的人非常有益。

早晨的第一杯水过后,便开始一上午忙碌的工作,但一定要注意,再忙也要随时补水。“上午10点左右,下午4点左右都是最佳时间,每天饮水不少于1500毫升,不仅可补充由于工作流汗及经尿排出的水分,而且体内囤积的废物也会因此顺利排出。”钟平说。



市中医医院协办

阳春三月,赏花正当时。每逢周末,市民纷纷外出赏花踏青。不过,因花粉去医院看皮肤病的市民也明显增多。

上周末,市民邓女士和朋友一起去婺源看油菜花,看到漂亮的油菜花后便情不自禁地凑上去合影,没想到回家后,发现脸又红又肿,还很痒。邓女士立即前往医院就医,医生诊断为花粉过敏引起的皮炎。

花粉过敏,确实让人烦恼不已。市中医医院皮肤科专家表示,如果自身是过敏体质,花粉就会成为一种过敏原,一旦接触,就会出现皮肤瘙痒、红肿,甚至呼吸困难等症状。如果不是过敏体



记者 吴晓莹



质,一般情况下不会发生过敏现象。

踏青赏花,我们该如何预防花粉过敏呢?专家建议,外出赏花郊游时最好穿长袖衣物,戴口罩和帽子,尽量少去花丛密集的地方,更不要随便去闻花草,回家后及时用温水洗手、洗头,换一身干净的衣服,如有不适症状应及时就医,不要随意服药或外涂膏药,以免加重病情。

“少吃高蛋白质、高热量的食物,保持健康的生活方式,加强运动,养成良好的饮食习惯,平常多喝蜂蜜也可以消除花粉过敏之苦。”专家提醒。

健康,

## 从喝水开始

记者 吴晓莹

首先是经常便秘的人。便秘的人每天多喝水,可使肠道内的大便软化,蠕动并加速工作,有利于毒素的排出。其次,就是坐班族。在单位、公司上班的白领们经常一坐就是一整天,不喝水也不上厕所,久而久之,尿道中的细菌增多,不及时排出会对身体造成较大的危害,多喝水可冲走身体内部分的细菌。

最后是爱喝酒的人。喝完酒后多喝水不仅可冲淡酒精的浓度,保持比较清醒的状态,还可保护肝脏,远离酒精肝。

### 改变不健康的喝水习惯

现在用热水壶的家庭越来越多,很多人烧的水一次喝不完,过一会儿又重复烧开,这样烧了又烧的水最好别喝。

“一般来说,这种水里亚硝酸盐含量会更高。大量亚硝酸盐可使人直接中毒。”钟平告诉记者,当亚硝酸盐在人体内达到一定剂量时可致癌、或致突变的物质,严重危害人体健康。

所以,尽量不要将水反复烧开。饮水机的热水也最好随喝随烧,不要使其一直循环加热和保温。

“另外,经常清洗饮水机也是关

键。”钟平表示,每当打开饮水机龙头时,听到“咕噜”的声音,桶里翻出一串气泡,这就是有空气进入,灰尘及微生物就会被带入。所以,长期不洗的饮水机其实是含有大量繁殖细菌,如大肠杆菌、葡萄球菌等。所以,饮水机一定要定期清洗。

“每天只有口渴才会想到喝水,不渴可以一天都不喝。”市民张先生表示,自己从来都是口渴就不喝水的人。

“喝水不是为了解渴,而是让其参与新陈代谢,被人体吸收。”钟平建议,不管渴不渴都要及时补水。

“我每天吃饭都会喝很多汤,这不就代替了水吗?”上班族小丽说。

其实,汤中除了水,还富含盐分和脂肪。所以,虽然可以以喝汤的形式来补充水分,但是同时也会食用较多的盐和脂肪,不仅会没了好身材,过多的食用盐分对健康也有害,因此喝汤不是代替喝水的好方法。



健康关注



### 家门口看病

3月17日,嘉鱼县人民医院到高铁岭镇高铁社区、广济堂村、石泉村等地,为群众免费提供健康体检、健康咨询、诊疗等服务,赠送健康药包。当天共义诊200多人,赠送药物近万元。

通讯员 陈琳 郭袁 摄

## 怎样预防高血压

车、登楼、登山、太极拳、交际舞、健身操等有氧运动为宜。每周3~4次,每次10~15分钟。注意持之以恒。

选择低盐低脂食物。高血压患者饮食要以“淡”为原则,一般每日食盐摄入量应在3~5克。要多吃新鲜蔬菜和易消化食物,少吃肥甘厚味之品,特别是动物脂肪和内脏。每日三餐定时定量,不应暴饮暴食。

戒烟、戒酒。烟中的尼古丁和酒精均可致血压升高。

消除紧张刺激,保持心理平衡。日常生活中良好的心态和自我调节能力,是保持血压稳定不可缺少的一环。

### 咸宁健康教育



健康资讯

### 全市卫生技能竞赛

## 嘉鱼代表队夺冠

本报讯 特约记者耿海军、通讯员熊铁山、张耀辉报道:3月19日,在刚刚落幕的咸宁市“突发急性传染病防控技能竞赛”及“突发中毒事件应急处置技能竞赛”活动中,嘉鱼代表队均获得了团体冠军,同时斩获五个单项中的两项个人冠军。

本次竞赛,采取理论笔试和技能操作两种方式,传染病防控

竞赛分流行病学调查和实验室检测2类专业进行,中毒应急处理竞赛分中毒现场调查、中毒检测和中毒诊疗3类专业进行。

嘉鱼代表队成员全部由该县疾控中心业务骨干组成。其中,获得流行病学第一名的陈海兵,获得中毒检测第一名的张红兵将分别代表咸宁市参加省级比赛。



人口与计生

### 赤壁招录乡镇公务员

## 计生干部表现优异

本报讯 通讯员熊道明、张齐清、邓念山报道:3月18日,经笔试、面试、体检和公示,赤壁市正式录用10名乡镇公务员。其中村级专干3人、村级副职分管计生干部3人、村党支部书记4人,计生干部录取率达60%。

近年来,赤壁市注重村级计

生干部的选拔任用,要求年龄轻,有文化,有一定的工作魄力和群众基础,并将这些热爱农村工作的青年作为培养对象。每年组织村级计生专干集中进行政策法规、业务培训;并将村级计生专干工资纳入市财政预算等,打造一支精干高效的基层计生专干队伍。

### 崇阳卫计局党员进社区

## 送医送药送服务

本报讯 通讯员苏鹏、宋璐报道:3月21日,崇阳县卫生计生系统近百名党员到天城镇大集社区和白泉社区,为群众送医送药和政策咨询服务。

听说有医院的专家要来义诊,社区群众都早早地排队等候。刚到目的地,医务人员就开始忙碌起来。专家们为前来就诊的群众逐个耐心细致地看病,仔细询问病史,并为他们免费发放药品与健康教育宣传资料,同时详细讲解药物的作用及

用法。68岁的王菊保老人经检查血压很高,医生在开具处方取药后,叮嘱她一定要到医院再做进一步检查。对行走不便的老人,医护人员还亲自来到家里为他们进行身体检查,详细了解老人们身体状况。

当天,共义诊300余人次,发放价值两万元的常用药品,发放计划生育政策、常见疾病、卫生防疫知识等各类宣传资料3000余份,政策咨询服务200人次。

### 官桥镇“三改”举措

## 促计生工作上台阶

本报讯 通讯员吕新林报道:日前,嘉鱼县官桥镇作出调高计生专干待遇,增加计生办公经费,计生月例会领导参与的“三改”新举措,有力促进了计生工作上台阶。

为改变计生专干待遇低、办公经费少、参会领导不多的现状,官桥镇年初加大计生工作力度,推出“三改”新举措,即:计生专干在发放基本工资前提下,今年每人每月新增200元工资;行政村和社区每年新增2万元办公经费;计生月例会由过去镇计生办和各村计生专干参会,改

为镇党委书记、镇长和各村、社区书记、主任参加。

同时提出联村党委干部每月下村指导计生工作不少于3天;联村镇干部每月进村指导计生工作不少于10天;部门联村干部每月进村协助和指导计生工作不少于1天的工作要求,在全镇上下形成“多方联动,齐抓共管”的计生工作新局面。

截至目前,该镇13个行政村和3个社区分批追加计生工作活动经费26万元,16名计生专干分批新增工资6.34万元。

# 湖北赤壁印象国际大酒店(筹建)休闲、体育健身中心招商公告



酒店效果图

湖北赤壁印象国际大酒店(筹建)坐落于赤壁市瑞通大道“赤壁·印象”项目之内,是由湖北赤壁瑞通投资置业有限公司斥巨资,精心打造的赤壁市首家具有荆楚和赤壁文化特色的五星级酒店,拟定于2014年年底试营业。

因经营发展需要,现面向社会发布休闲、体育健身中心项目招商公告,具体情况如下:

### 一、休闲、体育健身项目

酒店裙楼三楼设置为独立的休闲、体育健身项目,总面积3000平方米左右;有酒店裙楼电梯(3部)和主楼电梯(3部)直达;拥有位置优越的独立进出口(东洲大道);设有地上和地下停车场;具有良好的经营位置。

1、定位:高星级酒店配套、高端健身项目  
2、产品:羽毛球馆、篮球馆、健身

器械房、动感单车、健身操房、跆拳道、瑜伽房、台球室和乒乓球室等项目。

3、酒店产品介绍:酒店客房244间,近600平米的全日制餐厅、近700平米的宴会厅、餐饮包房17间、棋牌、茶室20余间及户外近600平米的成人泳池和儿童戏水池;附楼三层全部设置为KTV,总面积近3000平米。

### 二、优越的招商环境

高品质小区:赤壁·印象五号公馆、三号公馆和别墅群、交通小区、地税小区、国源小区等。

日新月异商业:新街口步行街、永邦欧洲城、火车站商业圈。

周边知名学校:赤马港小学、赤壁第二实验小学、赤壁市第二实验幼儿园。

职能单位:国土资源局、行政服务中心、交通局、住建局、人民政府、财政局、人民医院等。  
交通优势:距离火车站步行5分

钟,距离高铁站车程5-10分钟,距离市客运中心步行约10分钟,公交车2路、4路、9路均可达到。

### 三、招商要求

1、招商对象应具有休闲、体育健身项目的经营经验,必须具有独立法人资格和良好的信誉度,产品及服务健康并具有特色,有一定经营规模和资产,具有一定的品牌知名度,连锁品牌优先;

2、招商对象应按接近高星级酒店标准,对所经营区域按需要项目进行装潢、装饰并配置相应的设备和设施,以满足市场和经营需求。

3、双方商合理的租赁期限及租金,在租赁期间严禁转包,并在开业前办理好相关营业证件;

4、招商对象内部管理规范,能达到和服从赤壁印象国际大酒店的管理要求。

### 四、招商方式

招商方式:清水房租赁,独立经营及管理。

### 五、洽谈方式

如有合作意向的单位或个人,请在近期到酒店筹备处电话联系或面谈,酒店提供招商位置平面图及至现场查看。联系人需提供单位介绍信、公司简介、法人证明、营业执照副本、卫生许可证和业绩情况介绍等(个人需提供个人身份证件和业绩情况介绍等)。

联系电话:0715-5272888

联系地址:湖北赤壁市瑞通大道

赤壁印象国际大酒店筹备处

湖北赤壁瑞通投资置业有限公司

网站: http://rtzy.com.cn

特此公告

湖北赤壁瑞通投资置业有限公司  
2014年3月24日