

立秋后保健重在“养”

记者 赵晓丽

立秋过后,我市气温骤降,连绵的阴雨不绝,寒气骤生。根据中医“天人感应”的原则,专家提醒:立秋后,饮食起居、运动锻炼,皆以养阴为重;饮食上滋阴防燥,忌寒凉、受冷;规律起居,适度运动。

饮食调养:少食辛辣,适度进补

立秋后,刮风时人们会感觉凉爽,此时的风已不同于暑天中的热风。虽然今年的立秋仍处在“三伏天”内,“秋老虎”不可不防,但是天气总的趋势是逐渐凉爽起来。

根据中医说法,立秋是由热转凉的交接节气,也是阳气渐收,阴气渐长,由阳盛逐渐转变为阴盛的时期,是人体阴阳代谢出现阳消阴长的过渡时期。

因此,市中医医院治未病中心主任王先锋表示,此时,饮食要推翻夏季养生的一套标准,根据中医“春夏养阳,秋冬养阴”的原则,多吃一些能够养阴的食物。例如百合、萝卜等。

此外,秋季燥邪当令,饮食上要注意防燥。对于一些辛辣的食物,例如辣

椒、葱、姜、蒜等,要尽量少吃,适当多吃酸味水果和蔬菜。

此时,市民开始流行“贴秋膘”。不过王先锋提醒市民,贴秋膘、吃肉进补要适度。对于一些患有胃肠道疾病、高血脂、慢性中风等疾病的人,不宜摄入太多肉食。

对于坊间流传的立秋之后不能进行刮痧、艾灸、拔罐等中医疗法的说法,王先锋予以否定。不过,他表示,秋季的刮痧部位,以及轻重程度会相对改变,具体问题需要具体分析。

他说,中医注重根据个体差异来进行科学养生。因此,这些饮食上要注意的问题是大的方向,具体的调养方法最好能根据每个人的身体情况进行微调。

运动调养:轻松平缓,不要过度

近几天,到市中医医院就诊的人增多,而在众多患病人群中又以中老年人居多。王先锋解释,立秋后心血管病易多发,因为逐渐转凉,皮肤和皮下组织血管收缩,心脏、血管负担加大,易导致血压增高、心肌梗塞等疾病。

而有些老人发病的原因就在于天气凉爽后加大了运动量,导致老病复发。王先锋提醒市民,秋季养生不能离开“养阴”这一原则,要把保养体内的阴气作为首要任务。运动也应顺应这一原则。

因此,运动量不宜过大,可以适当延缓运动时间,但最好选择例如散步等轻松平缓的运动。尤其对于老年人、儿童和体质虚弱者来说,要防止出

汗过多。

由于这个时节仍处于未伏之内,太阳仍在直射北半球。所以即便外面温度不高,或者阳光温柔,也最好不要在中午这样阳光直射的时候去运动。

对于运动者来说,每次锻炼后应多吃些滋阴、润肺、补液生津的食物,如梨、芝麻、蜂蜜、银耳等,如果出汗较多,可适量补充些盐水。运动前可以先进行热身,以舒展肢体,运动中不应突然加大运动量。



起居调养:适当“秋冻”,早睡早起

这几天温度骤降,在温泉某事业单位上班的25岁女孩王某把秋天的毛衣外套都拿出来穿在身上。然而,在办公室又热得脱下来。一穿一脱,王某有了轻微的感冒症状。

王先锋表示,初秋时节,应当注重“秋冻”,这样可保证身体从夏热顺利过渡到秋凉,提高身体对气候变化的适应性和抗寒能力,对于预防秋冬季常见的各种疾病,尤其是呼吸道疾病能起到积极作用。

因此,他建议,在温差变化不是很大的初秋,市民们不要马上增减衣物,特别是青壮年,可以让身体感到凉意,得到锻炼。

对于王某这样的年轻人来说,适当

秋冻对身体有好处。对于好动的孩子们来说,穿太厚出汗了也容易伤风感冒。不过具体情况具体分析,每个人的体质状况不一样,幼儿、老人、患有气管炎、胃炎、慢性病等人,要根据情况适当“秋冻”。原则上是不让自己太过寒冷。

此外,王先锋表示,立秋时节,天气变化无常,早晚温差大。因此秋季应当早睡,坚持养阴原则。据中医说法,晚上的11点之前最好能入睡,早上在太阳初升之际起床最佳。

对于体质寒凉的人来说,立秋后若天气寒凉,睡前温水泡脚,驱除寒气,有助睡眠。同时,可吃些养阴的食物,如冰糖百合莲子羹、小米红枣粥等,增进睡眠。

秋季吃土豆有三大好处

○ 欣浪

豆对预防感冒也会有帮助,对消化不良,肠胃不好的人也有好处,是胃病和心脏病人的优质食品。

虽然土豆的淀粉含量很高,但和山药差不多,即使吃多了也不会发胖,口感清脆或粉质,适于炒、炖、烧、炸等,且易为人体消化吸收,因此在欧美等国被认为是“第二面包”,还称其为地球“未来的粮食”。

土豆可减肥

吃土豆不必担心脂肪过剩,因为它只含0.1%的脂肪,是所有充饥食物中脂肪含量最低的。每天多吃土豆,可以减少脂肪摄入,可以让身体把多余脂肪渐渐代谢掉,消除你的小腹之患。土豆对人体有很奇妙的作用。瘦人吃能变胖,胖人吃能变瘦,常吃身段会变得苗条起来。认为自己身材不够理想的人,只要将土豆列为每

日必吃食品吃上一段时间,不必受节食之苦便能收到“越食吃越美丽”的效果。不过,减肥者要注意的是要将土豆做主食而不是做菜来吃。每次吃中等大小的1个就好了。

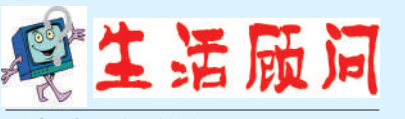
土豆是天然的美容佳品

土豆有很好的呵护肌肤、保养容颜的功效。新鲜土豆汁液直接涂敷于面部,增白作用十分显著。人的皮肤容易在炎热的夏日被晒伤、晒黑,土豆汁对清除色斑效果明显,并且没有副作用。土豆对眼周皮肤也有显著的美容效果。将熟土豆切片,贴在眼睛上,能减轻下眼袋的浮肿。把土豆切成片敷在脸上,具有美容护肤、减少皱纹的良好效果。年轻人皮肤油脂分泌旺盛,常受青春痘、痤疮困扰,用棉花沾新鲜土豆汁涂抹患处可以解决这个问题。

土豆能调整虚弱的体质

土豆不仅不会使人发胖,还有愈伤、利尿、解痉的功效。它能防治淤斑、神经痛、关节炎、冠心病,还能治眼痛。土豆含有丰富的钾元素,肌肉无力及食欲不振的人、长期服用利尿剂或轻泻剂的人多吃土豆,能够补充体内缺乏的钾。

高含量的蛋白质和维生素B群可以增强体质,同时还具有提高记忆力和让思维清晰等作用。夏季没有食欲的朋友,坚持吃一段时间土豆,会收到令你满意的效果。



咸宁职业技术学院成人学历教育、网络教育招生简章

一、成人高等学历教育

招生专业:涵盖理工、文史、经管、师范、法学、外语等专业大类。

专科报名条件:具有高中、中专毕业文化程序或同等学力者。专科学历为咸宁职业技术学院成人教育专科学历。

本科报名条件:具有国民教育系

列专科毕业证书者。本科联办高校有武汉轻工大学、华中农业大学和湖北经济学院。

报名时间:8月30日前。

二、网络高等学历教育

招生专业:会计、土木工程、计算机技术、建筑工程技术、模具设计与制造、机电一体化、物流管理、经济管

理、行政管理等。

专科报名条件:年满18周岁,具有普通高中、中专毕业证书或同等学力者。

本科报名条件:具有国民教育系列专科及以上学历证书者。

报名时间:秋季为8月30日前。

春季为2月28日前。(网络高等教育学历为华中科技大学学历,参加入学

测试即可取得学籍)

咸职继教院网: http://jxjxy.xnec.cn

电子信箱: xneccn@163.com
报名电话: 8251555

8217042(继教院)

报名地点:咸宁职业技术学院继续教育学院

税务文书送达公告

12月27日及2013年10月24日采取特快专递形式将《税务处理决定书》(咸地税稽罚[2011]30号)及《税务行政处罚决定书》(咸地税稽罚[2011]30号)邮寄你公司法人彭勇刚,专递人员多次电话通知,但彭勇刚未领取,邮局于2013年1月6日、2013年1月23日及2013年11月2日将上述文书退回。由于无法与你公司联系,我局依照《中华人民共和国税收征收管理法实施细则》第一百零六条规定,向你公司公告送达该《税务处理决定书》(咸地税稽处

[2011]30号)及《税务行政处罚决定书》(咸地税稽罚[2011]30号),自本公告发出之日起满30日,即视为送达。

以上应缴税款限你公司自上述处理决定送达之日起十五日内到咸宁市地方税务局经济技术开发区分局清缴入库,并从滞纳金之日起,按日加收滞纳金万分之五的滞纳金。加收滞纳金的起止时间,为法律、行政法规规定或者税务机关依照法律、行政法规的规定确定的税款缴纳期限届满次日起至纳税人、扣缴义务人实际缴纳或

者解缴税款之日止。

你公司如对我局作出的补征税款及加收滞纳金的处理决定有争议,必须先在《税务处理决定书》送达之日起15日内缴纳税款及滞纳金或者提供相应的担保,方可自上述款项缴清或者提供相应担保被税务机关确认之日起六十日内依法向咸宁市地方税务局申请行政复议。如对处罚决定不服,可以自《税务行政处罚决定书》送达之日起六十日内依法向咸宁市地方税务局申请行政复议,或者自《税务行政处罚决定书》送达之日起三个月内依法直接向咸宁市咸安区人民法院起诉。

咸宁市地方税务局稽查局

2014年8月11日

注销公告

咸宁百安勘测规划设计有限公司(注册号:422300000004117)经股东会决议,拟向公司登记机关申

请注销登记,请债权人于本公告见报之日起45日内向本公司清算组申报债权。特此公告

咸宁百安勘测规划设计有限公司
2014年8月14日

遗失声明

赤壁市惠群果蔬农民专业合作社遗失国税税务登记证正本,证号:鄂税赤农国税国字421281055428100,特声明作废。

父亲向焱军,母亲邓翠琴,遗失向立恒(男,出生日期:2011年4月2日)出生医学证明,编号:K420575416,特声明作废。

崇阳县房地产管理局补发房屋权属证书公告

崇房公字[2014]005号
房屋所有权人纪玉梅声称,其座落于崇阳县天城镇解放路59号的房屋,证号为1401号《房屋所有权证》因不慎遗失,现向本局产权交易所申请补发。依据《房屋登记办法》,我局已受理补发申请,若有异议者请自本公告之日起2个月内以书面的形式向本局提出,否则期限届满该房屋所有权证作废,并按有关规定办理补发手续。特此公告
崇阳县房地产管理局
2014年8月14日

咸宁市房地产管理局补发房屋权属证书公告

咸房公字[2014]55号
房屋所有权人邓艳声称,其座落于咸宁市咸安区南大街的房屋,证号为00014128号《房屋所有权证》因不慎遗失,现向本局产权交易所申请补发。依据《房屋登记办法》,我局已受理补发申请,若有异议者请自本公告之日起2个月内以书面的形式向本局提出,否则期限届满该房屋所有权证作废,并按有关规定办理补发手续。特此公告
咸宁市房地产管理局
2014年8月14日



赤壁高考加分政策

惠及农村独生女

本报讯 通讯员熊道明报道:近日,赤壁市胡杏同学被湖北工业大学录取。消息传来,胡永全夫妇高兴地说:“多亏计生奖励政策,助我女儿上了高校。”

从赤壁市教育局传来喜讯:根据2014年高考农村独生女加10分政策,赤壁市符合加分资格45人,其中袁瑞玉同学加分晋级录取二本高校、胡杏同学加分晋

级录取一本高校。

该市新店镇花亭桥村8组袁晓春夫妇的独生女袁瑞玉理科高考成绩466分,第二批本科线471分,加10分后录取了黄冈师范学院。赤壁镇东凤村7组胡永全夫妇的独生女胡杏理科高考成绩531分,第一批本科线533分,加10分后她成功被湖北工业大学录取。

嘉鱼实施“幸福工程”

帮扶计生家庭

本报讯 通讯员周文广、邹显红、章亚楠报道:嘉鱼县陆溪镇邱家湾村“幸福工程”网箱养鳊基地,养殖户们正忙碌地穿梭在一个个网箱间给鳊鱼苗喂食。邱家湾村今年网箱养鳊9000多口,比去年新增1000多口,这些都得益于嘉鱼县开展的“幸福计生·关爱关怀”行动。

刘泽文是村里的二女户,两个女儿都在上大学,家里条件比较困难。今年,从“幸福工程”行动中他获得两万元资金,发展网箱养鳊100多口,预计年底每口网箱可盈利300元至500元。目前,陆溪镇30户计生家庭得到了中国人口基金会30万元的周转金,帮助他们发展特色养殖和大棚蔬菜种植。



赤壁中医医院吴忠廉

全国研究生学术论坛获奖

本报讯 通讯员罗小民、张亚莉报道:8月10日,从省卫计委传来喜讯:赤壁市中医医院医学硕士、副主任医师吴忠廉撰写的论文获得全国中医药传承与创新研究生学术论坛三等奖。

吴忠廉是赤壁市中医医院中医内科专家。他长期坚守临床一线,勤于运用祖国中医医学

理论,结合现代医学知识,在临床实践中不断研究和探索。在武汉大学基础医学院副院长、博士生导师何立教授的指导下,他独自完成了中医药治疗血吸虫病肝纤维化的科研课题,撰写的论文《益气化痰汤治疗血吸虫病肝纤维化的临床研究》获学术论坛三等奖。

通城县人民医院

开展科主任急救技能考核

本报讯 通讯员吴林艳报道:“快来人!有人晕倒了!快来帮忙急救!”只见急救人员半跪在“晕倒者”旁边,轻拍他的肩膀,并迅速解开他的上衣,检查呼吸道通畅与否。通过心肺复苏等一系列急救措施,“晕倒者”渐渐恢复了“心跳”。这是通城县人民医院科主任急救技能考核现场的一组模拟演练。

为进一步加强急救工作,提高医护人员应对各种突发事件的能力和急救水平,该院组织了一次科主任急救技能考核,全院30余名科主任参加了考核。此次考核,参加人员沉着应对,妥善处理,展现出了良好的应急处置能力。

该院相关负责人介绍,组织科主任急救技能考核,旨在进一步促进科室管理,强化医务人员及相关临床科室对急救流程的掌握。

据悉,该院将在下一阶段进行全体医务人员急救技能考核,保障应急体系协调联动运转有效,共同提高防范和应对各类突发事件的能力,更好的为湘鄂赣周边群众健康保驾护航。