



冬季,进入咳嗽高发期。咳嗽是人体清除呼吸道内的分泌物或异物的保护性呼吸反射动作,不是大病,却对人们的正常生活有着极大影响。近日,记者就该病症采访了温泉城区花坛社区卫生服务站全科医生苏红艳。苏红艳介绍,咳嗽的形式不同,病因也各不相同,市民须针对自己的症状,求医问诊,对症下药。

上呼吸道感染引起的咳嗽

病例:“这孩子一感冒就咳嗽,都快咳一个星期了。不仅白天咳,大晚上也咳嗽,孩子难受不说,还睡不好。有时候咳得太急了,都咳吐了。”22日,在温泉花坛社区卫生服务站,市民田女士带着四岁的儿子在问诊。

田女士担心孩子会咳出肺炎,连忙带他来
 看医生。

专家建议:

咳嗽时间在3周以内的为急性咳嗽,这类咳嗽大部分是由于上呼吸道感染引起的,多数属于病毒感染。病程一般持续5-7天,是由于病毒经过鼻腔和咽喉进入到人体,引起上呼吸

道黏膜发炎。小儿患上感冒时,一般都会出现咳嗽的症状。

这种病毒引起的疾病是不需要服用抗菌药物的,感冒引起的发烧、头疼、鼻塞等症状,可以口服一些复方感冒药对症治疗。

如果不是肺炎,拼命口服抗菌药物,不仅对感冒和咳嗽无益,还容易导致抗菌药物的不良事件,造成细菌对抗菌药物的耐药性,也浪费了医疗资源。感冒的罪魁祸首多是病毒,抗菌药物主要是针对细菌感染,对病毒无效,只要对症下药一些止咳药物,如止咳糖浆就可以了。

过敏性咳嗽

病例:市民丁晓梅最近两个月被咳嗽所困扰。对于自己的病情,她比较困惑:平时也比较注重保暖,不存在受寒着凉的情况。最近对刺激性气味特别敏感,一闻到烟味、油漆等气味,都会很咳一阵子。为此,丁晓梅也去医院拍过CT,肺部也没有什么异样,自己也服用过一些咳嗽药,但不见好转。她不明白自己的咳嗽为什么持续这么久?

专家建议:

遇到这种无原因的慢性咳嗽,患者应该检查自己是否患了过敏性咳嗽。该类型咳嗽的临床特征是超过两个月的无原因的慢性咳嗽,咳嗽呈阵发性刺激性干咳,或有少量白色泡沫样痰;在吸入烟雾或油漆、敌敌畏等化学气味

可加重;应用多种抗生素无效,拍片或CT检查无明显异常。40%的患者合并打喷嚏、流鼻涕等过敏性鼻炎症状。

针对该病症,苏红艳建议先治疗过敏,再辅以咳嗽药治疗。不过,因为过敏用药有讲究,患者须到医院就诊治疗。

异物性咳嗽

病例:前一秒钟,他还在快速地吃东西,后一秒,他便开始哭天抢地地咳嗽起来!原来,因为吃饭太快,异物呛进气管,导致剧烈咳嗽。近日,说起咳嗽,市民刘敏说起了她朋友的遭遇。

专家建议:

异物掉入气管而引起的咳嗽。表现为突然发作的呛咳,阵发性加剧,咳得脸红脖子粗、鼻涕长流,直到异物咳出为止。最常见在喂奶或喂食时。

针对此类咳嗽,苏红艳建议:孩子进食时不要逗笑,以免干扰他的注意力,导致食物误入气管。进食过程中突然出现呛咳,应暂停喂食,帮助孩子咳出异物,必要时请医生处置。

异物性咳嗽有特异性和非特异性两种。前者如尘螨、花粉、真菌、动物毛屑等;非特异性吸入物如硫酸、二氧化硫、氯氨等。职业性咳嗽的特异性吸入物如甲苯二异氰酸酯、邻苯二甲酸酐、乙二胺,此类咳嗽患者建议去专科医院就诊。

慢性咽炎引起的咳嗽

病例:“我本来就有慢性咽炎,平时嗓子就不舒服,最近嗓子更难受了,咳嗽加剧。”22日,在花坛社区卫生服务站,市民苏亚一边咳嗽,一边讲述病情。

原来,苏亚平时就觉得喉咙不舒服,老是想咳嗽,但又咳不出来。前段时间,因为受凉,她开始咳嗽,但是没有痰,就是干咳。为此,她选择多喝水,也用了一些食疗方子:吃冰糖炖雪梨。可是,梨子吃了几斤,也没见咳嗽好转。无奈,她只得向医生求助。

专家建议:

苏亚的咳嗽,尽管是感冒引起的,但是她有慢性咽炎病史,所以,服用一般的咳嗽药或者治疗咳嗽的土方效果不佳。

针对苏亚的病情,苏红艳建议她服用镇咳药物和咽炎片,辅以雾化治疗。同时,还要多喝水,呼吸新鲜空气。咳嗽治疗痊愈后,可以向医生咨询治疗慢性咽炎的中药,用中药泡水喝,日常饮用,就会慢慢缓解慢性咽炎对咳嗽的潜在诱因。不过,孕妇或哺乳期妇女慎用镇咳药物。



冬天,别让脂肪上身

记者 朱亚平

白质还可抑制促进脂肪生成的荷尔蒙分泌,能有效减少赘肉的产生。

早睡早起有利于减肥。睡觉时间拖得越晚,就越容易感到肚子饿,会让你不自觉地吃进多余热量,而睡眠期间新陈代谢会变慢,不利于消耗,所以晚上还是少吃东西早点睡觉吧。

缺水也会减慢你的新陈代谢,多喝水才是健康减肥之道。每天喝3000毫升左右的水,这样能避免你的身体因为缺水而混淆干渴和饥饿感,对减少热量摄入有很大的帮助。而想要减肥的女性可以适量增加喝水量。

如果急于减肥,还可以配着喝些绿茶。研究表明,每天喝3杯绿茶能让身体额外燃烧卡路里,通过燃烧身体热量,由内而外对身体进行调理,从而达到瘦身的目的。

蛋白质的消化时间长,能给人持久的饱腹感,适时补充蛋白质,让你不容易感到饥饿,有助

减肥热量摄入。另外,蛋

取暖,慎用电热毯

记者 吴晓莹

市民周女士特别怕冷,冬天一到便整晚电热毯不离身,从天黑开到天亮。最近,周女士老感觉皮肤干燥、发痒、咽喉肿痛,头上还长出一些红色的小包。到医院检查得知,这些症状都是由于电热毯使用不当导致。

23日,市中医医院治未病科专家王先锋告诉记者,电热毯虽是冬季家庭常备的取暖工具,但不能乱用,否则会引起疾病。

“一般情况,人的身体都是通过皮肤和呼吸来散热,使用电热毯后,被子里内热外冷,会使鼻、咽喉、支气管等上呼吸道黏膜的毛细血管处于扩张状态,容易出现咽喉炎、喉炎、支气管疾病。”王先锋表示,不仅如此,有些人用了电热毯以后,全身皮肤干

痒,甚至会引发过敏性皮炎。长一些大小不等的丘疹,抓破后可出现结痂和脱屑等症状。这种情况多发于体制过敏者或有糖尿病、肝胆胃肠疾病的患者。由于长时间通电后,电热毯持续散热,使人体皮肤中的水分不断蒸发而变得干燥,是热原体对皮肤的刺激所引起。

“其实长时间睡电热毯并不舒服,如果温度过高将会降低睡眠质量,第二天起床后精神不振。有些劣质电热毯在使用时间长时,还可能
 会发生漏电的现象,所以入睡时要关掉电源,不要通宵使用。”

王先锋提醒。



咸宁爱尔眼科医院协办 0715-8687222

提升队伍严格执法 依法监管服务发展

市食品药品监督管理局

近年来,市食品药品监督管理局在市委、市政府的坚强领导下,以“六五”普法为契机,认真落实普法依法治理工作责任,做到普法依法治理工作与食品药品监管工作有机结合,全力推进法治政府和法治单位建设,取得明显的成效。连续多年荣获“法治单位”称号。

一、强化学习培训,提升干部队伍素质
 (一)健全制度,做到学习教育制度化。制定了《法制学习培训计划》,明确学习任务,将法制在线学习纳入年度工作要点、季度学习计划和每周学习例会内容,干部职工全年学法超过40学时。

(二)拓展形式,做到学习教育多样化。采取集中培训、远程学习、测评考试、在线学习等形式开展学习。由工作经验丰富的划转人员讲授食品生产、流通和餐饮服务环节相关法律法规和监管方法技能;组织局领导和干部职工参加全省学法用法无纸化网上考试;在市局管理处网站开辟“法律法规”和“学习之窗”专栏,方便干部职工和群众开展法制学习、查阅资料。

(三)强化管理,做到学习教育常态化。

学习党的十八大、十八届三中、四中全会精神和习总书记系列讲话精神,开展行政执法人员业务培训工作,利用中心组学习、局长办公会、月工作例会、职工大会和学习日,组织干部职工集中学习宪法、行政许可法、行政处罚法等和食品药品监管相关的法律法规。

二、狠抓普法宣传,增强公众法制意识
 (一)开展“法律六进”宣传活动。开展了食品药品安全法律知识“三进、六个一”活动,使食品药品安全知识走进乡村、走进农户、走进课堂。全市935个行政村聘任了食品药品安全信息员、建立了食品药品宣传站、设立了食品药品安全宣传栏,深入农户开展清理家庭小药箱活动,回收过期药品100余盒;每学期开展一次校园及周边食品药品专项检查。全市共开展食品药品知识校园授课300余次。

(二)通过“行风热线”,开展法制宣传。近年来,局主要领导亲自带队到市广播电台直播室,与广大听众互动交流,介绍我市食品药品监管体制改革工作情况以及承接新职能后工作开展情况,并以听众咨询和反映的问题为载体,加强食品药品法律的宣传,开展相关

专项整治行动,社会反响较好,宣传效果明显。

(三)通过重要活动日开展法制宣传。一是以活动强宣传。充分利用“3.8”化妆品安全宣传日、“3.15”、食品安全宣传周、“安全用药月”、“12.4法制宣传日”等活动载体开展宣传。二是借媒体广宣传。利用《咸宁日报》、《香城都市报》等报刊和市局政务网、咸宁动态网、咸宁食药监局网站、咸宁食药监局官方微博和节日食品药品安全消费警示等。三是创新载体助宣传。将法律知识以百姓喜闻乐见的方式予以宣传,通过手机短信普及外出就餐和服药方法等注意事项,深受群众欢迎。

(四)通过从业人员业务培训开展集中宣传。采取对食品生产企业负责人和质量管理负责人进行约谈和开展培训等方式,讲解食品安全法律法规和食品安全知识,提升企业管理和从业人员的法制意识、质量意识和责任意识,先后组织开展学习培训10余次。

三、坚持依法行政,服务产业发展
 (一)深化行政审批制度改革。一是清理行政权力,做到权责明晰。全面清理市局行政许可和政务服务事项,共清理规范保留行

日,市人大常委会组织人大代表视察我市食品安全工作,对我局工作给予充分肯定。二是在全市系统开展规范基层执法专项行动,进一步规范自由裁量权和执法程序。三是开展规范性文件清理,废止文件2件。四是结合党的群众路线教育实践活动,通过召开企业负责人座谈会、发放征求意见表、上门走访等形式对行政许可、行政执法重点科室履行行政执法职责的情况进行检查。

(四)服务产业健康发展。为了助推咸宁茶产业做大做强,我局开展砖茶生产经营规范监管执法工作;并协助赤壁市政府制定出台了《茶产品质量安全管理办法(试行)》。我局先后深入向阳湖兴兴奶业、湖北嘉品生物科技有限公司、八月花食品有限公司、开泰酒厂等企业进行现场指导,目前这些企业均已顺利取得生产许可证并投产。通过依法监管,净化食品药品市场,大力营造公平正、竞争有序的发展环境,吸引了武汉谷都生物科技有限公司、湖北福崇无纺科技有限公司等一批企业落户咸宁。



咸安区国有建设用地使用权出让公告

根据《中华人民共和国土地管理法》、《中华人民共和国城市房地产管理法》、《招拍挂出让国有建设用地使用权规定》的有关规定,经咸宁市咸安区人民政府批准,咸安区国土资源局以挂牌方式公开出让G(2015)03-05号国有建设用地使用权,现就有关事项公告如下:

一、地块简介(各宗地的四至见挂牌宗地图)

地块编号	G(2015)03	G(2015)04	G(2015)05
宗地位置	咸安区城投公司地块(龙潭地块一)	咸安区城投公司地块(龙潭地块二)	咸安区城投公司地块(龙潭地块三)
宗地面积(m ²)	22438.1 (33.7亩)	69135.74 (103.7亩)	78355.33 (117.5亩)
主要规划指标	容积率	≥2.0	1.0≤容积率≤2.0
	建筑密度	≤35%	≤25%
	建筑高度	-	-
	建筑层数	-	-
	绿 地 率	≥30%	≥35%
规划用途	商业用地	住宅用地	住宅用地
出让年限	商业40年	住宅70年	住宅70年
履约保证金	620万元	1900万元	2200万元
挂牌起始价	2056万元	6222万元	7050万元

二、竞买人资格

中华人民共和国境内外的法人、自然人和其他组织除法律、法规另有规定外,均可参加竞买。竞买人可以独立竞买,也可以联合竞买(联合竞买应明确联合竞买所涉及的企业出资比例、签订《国有建设用地使用权出让合同》的受让人),参加竞买须提出竞买申请,并提供<<竞买须知>>中要求提供的相应文件资料。

三、本次国有建设用地使用权出让按照价高者得的原则确定竞得人。

四、领取竞买文件与报名的时间和地点:有意竞买者请于2014年12月25日至2015年元月23日到咸安区国土资源局土地交易中心报名登记,交纳竞买保证金(以帐为准),索取有关竞买资料。报名截止时间为2015年元月23日16时整。经审查,申请人按规定交纳竞买保证金,具备申

请条件的,咸安区国土资源局土地交易中心将在2015年元月23日17时前确认其竞买资格,发给其竞买资格确认书。

五、现场踏勘和地块情况介绍:咸安区国土资源局土地交易中心对本次挂牌出让不另行组织现场踏勘和地块情况介绍,竞买人可在公告期间自行踏勘现场。

六、挂牌交易时间和地点:G(2015)03-05号宗地的挂牌交易时间从2015年元月17日8时至2015年元月27日10时并于2015年元月27日10时在咸安区公共资源交易中心(区财政局附三楼)举行挂牌现场会。

七、其他需要公告的事项:挂牌时间截止时,有竞买人表示愿意继续竞价,转入现场竞价,通过现场竞价确定竞得人。

八、本公告如有不详之处见咸安区国有建设用地使用权G(2015)03-05号挂牌出让文件。

联系人:周主任

联系电话:13907248777

0715-8386566

开户单位:咸宁市咸安区财政局非税

收入汇缴账户

开户行:农行咸安区南山支行

帐户号:685201040007151

咸安区国土资源局

2014年12月25日

崇阳县国有建设用地使用权网上挂牌出让公告

崇土网挂G[2014]018至029号

根据《中华人民共和国土地管理法》(招标拍卖挂牌出让国有建设用地使用权规定)和《咸宁市国有建设用地使用权网上挂牌出让规划》等有关规定,经湖北省崇阳县人民政府批准,湖北省崇阳县国土资源局定于2014年12月25日至2015年1月23日,在湖北省咸宁市国土资源局交易系统公开挂牌出让十二幅地块国有建设用地使用权,现将有关事项公告如下:

一、出让地块的基本情况和规划指标要求

宗地编号	土地位置	土地面积(平方米)	土地用途	容积率	建筑密度	绿地率	投资强度(万元/公顷)	出让年限(年)	竞买备用竞买保证金(万元)	竞买保证金(万元)	挂牌起始价(万元)
G[2014]18号	下潭大道北侧	4281.6	工业	≥1.0	≥20%	≤20%	≥590	50	50	21	103
G[2014]019号	青山镇青山村	4266.9	工业	≥1.0	≥20%	≤20%	≥590	50	30	12	59
G[2014]020号	精武路西侧	35854.7	工业	≥1.0	≥20%	≤20%	≥590	50	275	110	549
G[2014]021号	丰日大道南侧	23191.7	工业	≥1.0	≥20%	≤20%	≥590	50	178	71	355
G[2014]022号	丰日大道南侧	16076.8	工业	≥1.0	≥20%	≤20%	≥590	50	123	50	246
G[2014]023号	丰日大道北侧	19730.3	工业	≥1.0	≥20%	≤20%	≥590	50	151	61	302
G[2014]024号	丰日大道北侧	16436	工业	≥1.0	≥20%	≤20%	≥590	50	126	51	252
G[2014]025号	丰日大道南侧	39622.5	工业	≥1.0	≥20%	≤20%	≥590	50	304	122	607
G[2014]026号	崇阳县北街	15414.3	工业	≥1.0	≥20%	≤20%	≥590	50	118	48	236
G[2014]027号	丰日大道南侧	13295	工业	≥1.0	≥20%	≤20%	≥590	50	102	41	204
G[2014]028号	太和路和发展大道交汇处	48622.1	工业	≥1.0	≥20%	≤20%	≥590	50	372	149	744
G[2014]029号	丰日大道南侧	40141.8	工业	≥1.0	≥20%	≤20%	≥590	50	308	123	615

二、竞买人资格及其他要求:

中华人民共和国境内外的法人、自然人和其他组织除法律、法规另有规定外,均可通过网上注册参加竞价竞买。申请人可以单独申请,也可以联合申请(联合申请应

明确联合竞投所涉及的企业或个人出资比例、签订《国有建设用地使用权出让合同》的受让人),参加竞买须提出竞买申请,并提供

竞买须知中要求提供的相应文件资料。

遗失声明

徐望枝遗失坐落于咸宁市咸安区双溪正街

的房屋所有权证,证号:17522,特声明作废。

彭晓,2012年6月湖北科技学院毕业,不慎

遗失毕业证,编号:109271201205611846;学士

学位证,编号:1092742012048769;教师资格

证,编号:20124217022000196。特声明作废。

咸安区桑乐太阳能门市部段建平遗失国税税

务登记证正、副本,税号:422301196407172016,

特声明作废。

晏朋,身份证号码:422301197906011123,

遗失保险代理从业人员保证金收据和展业证/执

业证原件,特声明作废。



赤壁卫计局

文明创建树新风

本报讯 通讯员熊道明、江剑荣报道:今年,赤壁市卫计局坚持一手抓改革发展,一手抓文明单位创建,全局干部职工精神风貌焕然一新。

该局今年将卫计改革与文明单位创建有机结合起来,做到“两促进、两不误”。整合后的十五个股室实现制度融入、工作融合、职责融入、人员融合。同时,该局强化文明创建硬件,在局办公楼一楼建立20平方米的电子显示屏,宣传文明单位创建、办事指南等;在家属小区内建两个文明创建宣传栏。强化文明创建舆论氛围,在赤壁电视台开辟卫计文明创建宣传专栏,在市卫计网及时宣传创建动态信息,在省级新闻媒体刊发文明单位创建作法。丰富创建载体,在卫计系统相关纪念日开展相应活动。

目前,该局干部职工工作热情高涨,文明服务活动精彩纷呈。爱眼日、爱耳日、防艾宣传日还举办科技宣传进校园、进社区活动。

嘉鱼

全额兑现计生奖励

本报讯 通讯员丰鹏、章亚楠报道:今年,嘉鱼县对972名符合条件的企业退休职工和符合条件的181名城镇无业居民全部兑现了计划生育奖励金。

为奖励执行国家计划生育政策,终生只生育一个孩子的城镇企业退休职工和无业居民,嘉鱼县自2012年开始发放计划生育奖励金。奖励对象为企业退休职工和男满60周岁、女年满55周岁的城镇无业居民,发放标准为每人3500元,分三年兑现。