



省儿科学术会在我市召开

本报讯 通讯员汪姣慧报道:7月3日至4日,省儿科学会学术会议暨专题讲座在市中心医院同济咸宁医院召开。出席会议的全省儿科界代表超过300人,省医学会秘书长潘旭初等出席会议并致辞。

会议期间还召开了市儿科学会常务委员会和成立咸宁市儿科质量控制中心、新生儿科质量控制中心筹备会,这将对市儿科的标准化、规范化建设产生深远的影响。

此次会议给我市儿科工作者提供了一个良好的学习和交流平台,将有力促进我市儿科事业的建设和发展,标志着我市儿科事业发展进入新的时期。

市中心医院同济咸宁医院

加强社会监督履职尽责

本报讯 记者刘晖、通讯员刘金艳报道:7月7日,市中心医院同济咸宁医院聘请来自各行各业的10位代表为医院社会监督员,并举行座谈会,进一步加强履职尽责工作。

为促进履职尽责工作开展,不断提高服务能力和服务水平,医院成立了工作专班,并召开了动员会。结合自身工作特色,医院拟定了服务承诺书,充分利用网络、媒体、宣传栏等进行了院内、院外广泛宣传,向社会及广大群众公开承诺。同时,全院1400余名在职工签订了服务承诺书。

各部门进一步改善医疗服务。护理部深入推进优质护理服务活动;门诊部结合智慧就医,开展微导诊服务,分时段预约挂号,改善门诊就医秩序;眼科开展免费白内障手术,把光明梦想送进千家万户;党办践行“三严三实”精神,开展基层义诊调研活动。

此次聘请社会监督员,旨在多渠道听取社会各界对卫生工作的呼声和要求。社会监督员对医院开展的履职尽责工作给予了充分肯定,并根据自己的所见所闻对医院进一步改善服务提出建设性意见和建议,并表示在今后认真履行监督员职责,搭建医患沟通桥梁。

据悉,医院下一步将发放问卷调查表,设举报电话,公开举报邮箱,及时听取群众意见,接受群众监督,认真梳理问题,狠抓整改落实。

永安办事处

推进流动人口公共服务均等化

本报讯 通讯员刘向南、孟文利报道:近年来,咸安区永安街道办事处坚持“公平对待、服务至上、合理引导、完善管理”原则,加快流动人口市民化进程,确保实现“市民化待遇,亲情化服务”。

永安街道办事处出台《永安街道办事处流动人口基本公共服务均等化实施方案》,扎实推进流动人口基本公共服务均等化,做到流动人口与户籍人口“同”、即:宣传同开展、服务同享受、人口同管理、权益同维护、免费同项目、就业同安排、就医同保障、技能同培训、子女同入学、困难同扶助,确保流动人口计划生育基本公共服务不缺位、不留死角。

重点建立健全流动人口健康档案、开展流动人口健康教育工作、加强流动儿童预防接种工作、落实好流动人口传染病防控措施、加强流动孕产妇和儿童健康管理、落实好流动人口计划生育基本公共服务六项工作。

今年以来,永安办事处共为流动人口免费体检1700人次,发放纪念品495份,奖励资金15900元,发放避孕药具400盒。

嘉鱼县妇幼保健计划生育服务中心

免费为基层计生专干体检

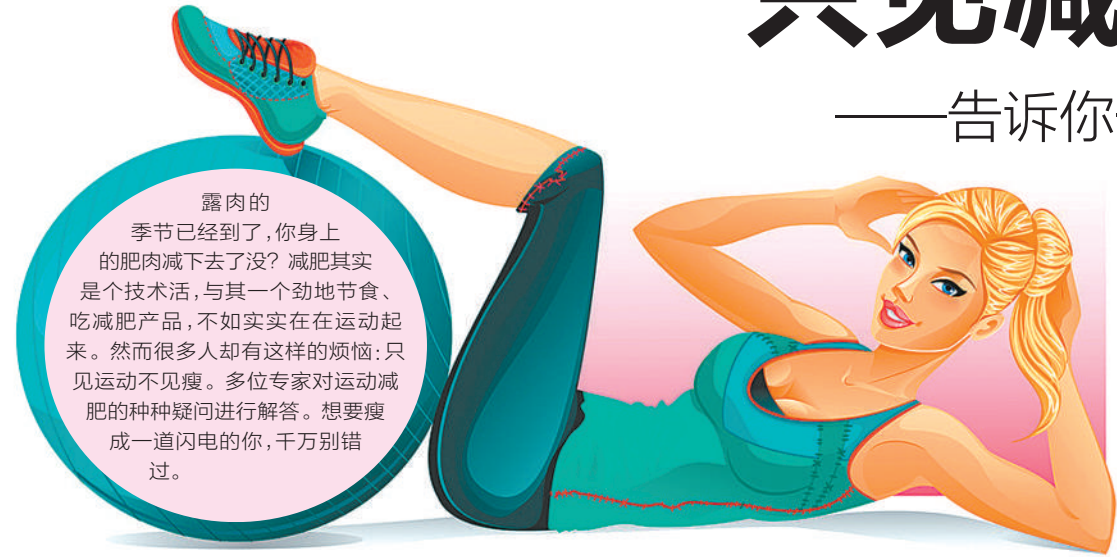
本报讯 通讯员周文广、章亚楠报道:连日来,嘉鱼县妇幼保健计划生育服务中心投入近6万元,免费为镇、村140余名计生专干进行了健康体检。

此次检查包括肝胆、妇科、乳腺等检查内容,共查出肝脏疾病、妇科疾病共158例,对检查出疾病的女性均进行了科学的指导和合理的治疗。

这次活动,不仅提高了基层计生专干的健康意识,增强了妇科常见病的防治知识,对一些妇女常见病做到早发现、早治疗,也为进一步做好基层妇幼计生工作奠定了基础。

只见减肥不见瘦?

——告诉你一些关于减肥的真相



哪种运动最减肥?

运动够30分钟才能减肥



对于繁忙的上班族来说,每天抽20分钟锻炼,是比较常见的选择。但也有不少人纳闷,为啥我天天坚持运动,可就是不见瘦,有的甚至比以前更胖了?

专家表示,之所以坚持运动不瘦反胖,可能是犯了3个错误。

1、有氧锻炼时间在30分钟以下,达不到减肥效果。锻炼的前30分钟,消耗的是体内的水分和糖分,30分钟后才会开始消耗脂肪。水分和糖分减少只能暂时减轻体重,而只有消耗脂肪才能真正达到减肥的目的。

这就好比前30分钟花的是钱包里的现金,30分钟后刷卡花的才是银行里的存款。短时间锻炼会使体内血糖降低,产生饥饿感,锻炼后如果大吃大喝,反而会长胖。

2、很多人的运动方法混乱,不科学。运动减肥要有完整的计划,方能事半功倍。

3、运动强度也是影响因素。运动减肥就是促进能量消耗,同样时间的运动,强度大的消耗能量肯定比强度小的多,因而减肥效果更明显。

专家建议靠运动减肥的人,每次运动1至2个小时,在身体能够承受的范围内,不低于中等强度运动,以中速跑、跳绳等有氧运动为主,再配合适当的力量训练。有的人为了追求减肥效果,一味增加运动时间和强度也是不可取的,那样只会使人无比疲惫,甚至导致失眠。

走走跑跑,减肥效果好

耐力不好,跑几步就得走几步……你是不是因为自己跑步时连半小时都坚持不了而感到羞愧,甚至懊恼着急呢?其实这种走走跑跑的运动方式并不见得不好。

北京体育大学体育教育训练学副教授孙卫星指出,走走跑跑的运动有两种:一种是专业运动员的交替跑训练。这种训练可以起到增强心肺功能的效果;另一种就是针对普通的锻炼人群,通过慢跑和快走交替的方式,增加身体耐力,并达到减肥的目的。

要通过运动减肥,必须要满足两个条件。一是要保证运动心率维持在规定的范围内,另一个就是要保证持续运动的时间。可是需要减肥的人往往身体素质差,刚开始跑步时,不到几分钟就气喘吁吁跑不动了。这个时候可以把跑步改为快走,等到呼吸稍微平缓,觉得又有劲儿的时候再接着跑,跑不动了再改为快走。



一般而言,老年人、长时间不运动的人都更适合走走跑跑的运动方式。初锻炼的人,一般是先走1分钟,再以每分钟100米的速度慢跑1分钟,如此交替进行。每隔2周增大一些运动量,改为先走2分钟,再以每分钟100米的速度跑2分钟。

运动前后该咋吃?

运动减肥,别饿着肚子

很多减肥的人都有一个疑问,就是运动前后该不该吃饭呢?该如何补充营养呢?

专家建议,运动前一定要吃一点容易消化的东西,如香蕉、葡萄干、含高碳水化合物

运动饮料等,这样也能达到减肥的效果,而且不会因为低血糖而产生不适。而且,应该进食30分钟之后再运动。不要吃脂肪和蛋白质类等不易消化的食物。

运动后,如何控制食欲

大家普遍认为,运动时消耗的能量,是食欲降临的罪魁祸首,其实不然。国家体育总局运动营养研究中心副主任方子龙告诉记者,运动和食欲控制之间的关系耦合是很弱的。很多研究证明,即使消耗大量能量,也不会使人立即食欲大增。

一般来说,运动后的体温才是“罪魁祸首”。如果在剧烈运动后感觉很热,你会感到暂时的食欲下降。但是如果感觉冷,比如游泳后,你可能会异常“渴望”吃东西,这种体会大家应该都有过。因此,对于那些希望通过运动来减肥或控制体重的人来说,以下运动和饮食策略会有一些帮助。

- 1、选择合适的运动强度。应该选择中小强度的运动,特别是耐力运动,比如行走、慢跑和体操等。一方面有利于改善脂肪代谢,另一方面不至于增加食欲。
- 2、掌握好运动后进食的时间。运动后可以吃30分钟内进食为宜。运动后15-30分钟进餐,与等到运动后1小时以后再进餐相比,受试者摄入的能量较少。
- 3、养成多喝水的习惯。每天喝大约7杯水的人比那些喝水少的人,每天能少吃大约含200千卡路里的食物。
- 4、食物选择有讲究。运动后可以吃一些含糖和蛋白质的小吃,如脱脂酸奶、全麦饼干、瘦肉制品等。但要注意减少脂肪,特别是饱和脂肪酸的摄入,甜点和汉堡之类的最好别吃。



运动后为啥会更重?

大家都说运动能减肥,可有的人反倒运动一阵子之后更重了,这是怎么回事?北京体育大学运动医学研究室教授陆一帆对此的解释是,严格意义上的减肥应该是减少身体脂肪的比例,而非整体的体重。恰当的运动带来的只是脂肪的减少,而体重减轻还要受到其他因素的影响。

陆一帆说,如果一次运动后发现体重增加,那可能是运动完喝水较多造成的;如果是运动一段时间后体重增多,则可能是肌肉比例增加了,脂肪比例减少了。由于肌肉的密度大,相同体积的肌肉比脂肪重得多,所以尽管体重有所回升,事实上

还是达到了减肥效果。“运动减肥应该是一种坚持不懈的生活方式,体重的降低也该是平缓的过程。”陆一帆说,“只要每天坚持半小时以上强度足够的体育运动,心率保持在每分钟120-150次,最终还是会见成效的。一般来说,每周体重下降1公斤以内比较合适。”

陆一帆特别提醒,有一种增加体重的原因应该避免:运动后暴饮暴食。减肥的原理是能量的负平衡,即消耗大于摄入。运动后吃得过多,不仅会影响减肥效果,而且对胃肠道、肝脏代谢不利。(本报综合)

电风扇不宜直吹

本报讯 记者赵晓丽报道:在温泉某事业单位上班的小郑住在单位宿舍。因宿舍没装空调,她只得吹电风扇。她把电风扇摆在床上,对着直吹,试图降温。晚上睡觉时,也没关电风扇。这几日,她都感到腰背疼痛、疲乏无力等。

6月30日,温泉花坛社区卫生服务中心全科医生苏红艳表示,这是典型的夏季“电扇病”。人体能吹到风的一面汗水蒸发很快,体表温度显著下降,血管收缩;而另一侧皮肤表面温度仍然较高,汗水蒸发慢,血管仍处于舒张状态。

而血管状态的这种不平衡,会导致汗液排泄不平衡,可能引起头痛、头晕、全身

不适等症状,严重的还会诱发中风、心绞痛、心肌梗塞或脑血栓。

苏红艳建议,电扇不要对人直吹,直吹,这样风邪易侵入体内,尤其是在身体虚弱或大汗淋漓时;风速也不宜过大;电扇最好能吹吹停停,或是用摇头电扇;出汗较多时,不要立即在静坐或静卧情况下吹风,因为此时全身体表血管扩张,突然遭到凉风吹拂,往往会引起血管收缩,汗液立即停止,从而造成体内产热和散热失去平衡,多余的热量反而排泄不出;对于小儿、老人、身体虚弱的人,更要少用电扇吹风。

长痱子可用温毛巾敷

本报讯 记者朱亚平报道:“天气热起来后,我家宝宝身上起了很多痱子,奇痒难忍!每天给他洗完澡都抹花露水和痱子粉,但还是没有用。”6日,家住金叶社区的张女士苦恼不已。

近日,市疾控中心全科医生钟平介绍,夏季温度高、湿度大,如果汗腺分泌过多,汗液蒸发不畅,又渗透到毛孔周围的组织里,就会刺激皮肤出现疹子,这是长痱子的主要原因。

婴幼儿之所以容易长痱子,是由于他们的皮肤娇嫩,汗腺发育和通过汗液蒸发调节体温的功

能较成年人差一些,汗液不易排出和蒸发。较胖的宝宝出现痱子更是平常的事情。

钟平建议,做好婴幼儿皮肤的日常护理很重要。宝宝从外面回来后,可用温水进行洗浴,水过热或过冷都容易造成张开的毛孔突然闭塞,导致汗液滞留,容易导致婴幼儿长痱子。

孩子已经长痱子的,可以用温毛巾敷,汗腺一通,痱子就自然消退了。具体做法是:用温水浸湿毛巾,毛巾尽量热一些,以皮肤能耐受为度,敷在起痱子处。毛巾凉了再换温的,隔2至3个小时敷一次,一般敷两三次就可见效。如果皮肤表面已出现了大面积痱毒,应及时到医院治疗。

咸土网挂G[2015]008、018-024号国有建设用地使用权出让结果公告

经咸宁市人民政府批准,咸宁市国土资源局委托咸宁市土地交易中心对咸土网挂G[2015]008、018-024号国有建设用地使用权进行公开出让,现将出让结果公告如下:

地块编号	G[2015]021号	G[2015]022号	G[2015]023号	G[2015]024号
宗地位置	三江南路南侧	咸宁经济开发区永安路西侧	温泉路西侧	咸宁高新技术产业园区横三路南侧
土地面积(m ²)	27730.94(41.60亩)	94884.89(142.33亩)	2830.87(4.25亩)	43329.52(65亩)
容积率	≤3.0	≥1.0	≤4.9	≥1.0
规划用途	住宅用地	工业用地	商服用地	工业用地
行业分类	/	化学制品制造业	/	专业设备制造业
投资强度(万元/公顷)	/	≥3000	/	≥3000
出让年限	70年	50年	40年	50年
供地方式	网挂	网挂	网挂	网挂
起始价	3120万元	1530万元	350万元	690万元
交易结果	流挂	流挂	350万元	690万元
成交时间	2015年7月3日	2015年7月3日	2015年7月3日	2015年7月3日
受让人	无申请竞买人	金士达医疗(咸宁)有限公司	湖北天兆置业有限公司	中电华基电缆股份有限公司



咸宁爱尔眼科医院协办 0715-8687222

提倡一次献血400毫升



在献血车献血过程中,经常会有献血者询问为什么最好一次献血400毫升,一次献血400毫升对身体会不会有影响?

我们首先必须明确一点,献血就是为了让更多的人拥有健康。所以献血者的安全是放在第一位的。一次献血400毫升是有充分的科学依据的。我们人体血液平时只有80%参与血液循环,另有20%储存在我们的肝脏、肾脏、皮肤等储血器官中。一个体重50公斤的人,体内有4000

毫升血液(血液大概占人体体重的8%)。一次献血400毫升,约占人体血液的10%,不会影响人体正常的血液循环,当然对人体也没有任何不良影响。事实上,与我们体型一样或接近的很多亚洲地区和国家一次献血量都超过400毫升,如我国台湾、尼泊尔献血量都达到了500毫升,马来西亚为550毫升,香港为430毫升。

一次献血400毫升对人体没有不良影响,对病人却有很多好处。首先,一次献血400毫升可以减轻病人输血反应,降低病人感染疾病的几率。但是,就像没有任何两个人的指纹是相同的一样,也没有任何两个人的血液是相同的。当献血者的血液进入患者体内时,两者的血液会互

相排斥(我们称为输血反应),血液来源越多,输血反应越严重。输用400毫升一袋的血液会减少血液的来源,这样就减轻了输血反应,减少了病人的痛苦,成倍降低同种免疫反应和免疫排斥的几率。另外,由于医学检测水平的限制,目前还无法保证血液百分之百安全,减少血液来源也会降低病人经血液感染疾病的风险。其次,一次献血400毫升可以帮助更多的病人。限于目前技术手段,血站一般只会对400毫升一袋的血液分离冷沉淀,而这是血友病患者终生必须输注的。

既然一次献血400毫升对自身没有不良影响,还能有利于促进人体的新陈代谢,又能更好的帮助病人,我们为什么不选择一次献血400毫升呢?

无偿献血光荣 利国利民利己 献血热线:8265078 18995811036 18971815018 献血地址:市中心血站(温泉幸福路4号)、中国信合(大南城对面) 市中心血站热忱欢迎广大市民踊跃参加无偿献血,奉献爱心!