



科技改变生活,但似乎改变得太多了,过度使用手机易造成人体损害,也容易让人们失去思考动力和能力——

手机五桩罪 一来应对

约有2600万美国人的听力损耗来自噪音。事实上,使用手机听音乐、打电话便是罪魁祸首之一,过大的音量会直接损害内耳细胞,导致听力损耗。

数据显示,经常暴露在85分贝以上的环境会造成永久听力损耗,将其具象化,交通拥堵噪音为85分贝、演唱会则高达105分贝,也就是说如果你习惯使用手机连接耳机听音乐,同时声音过大的话,无异于长时间暴露在演唱会环境。

如何应对:首先,自然是降低音量,如果手机内置了听力保护或音量平衡模式,最好开启防止某些音源声音过大。另外,一款支持降噪、高品质的耳机也有利于缓解耳朵压力。还有一些数据显示,多吃包含抗氧化剂和镁的食物有助于减少听力损耗,如坚果、牛奶、香蕉等。

2.肥胖

根据一项数据表明,“屏幕时间”是导致现代人肥胖的一大原因,2012年全球肥胖人群相比1980年翻了一倍。在电子设备不发达时期,人们热衷于运动等娱乐项目,而现在则是被电视、游戏、手机所占据,再加上垃圾食品的盛行,自然更容易肥胖。

2.肥胖

同时,由于手机的功能越来越全面,甚至完全改变了一些人的生活方式,使得以前需要使用肌肉完成的事情全部由技术所代替(比如用手机支付水费),也使得现代人越来越容易肥胖。

如何应对:吃饭时不要使用手机,同时每天保持固定的运动量。同时,可以使用手机健身应用,来监测、提醒运动,这是其健康的一面。

3.视力损害

毫无疑问,任何需要使用眼睛长时间观看的事物,都会带来一定的视力损害,包括读书、手机、电脑、电视等。手机最主要的问题是在于液晶屏幕,通常来说液晶屏幕更倾向于发射蓝紫色光线,测试显示人类眼睛过度暴露于蓝紫色光线下容易导致视力下降。

另外,长时间将眼睛注意力集中在小屏幕上,要比大屏幕更容易导致眼疲劳。所以即便你的手机拥有5.5甚至6英寸屏幕,使用它来看一部长达3小时的电影,所导致的疲劳都要比在55英寸电视上来得多。

如何应对:遵循20/20规则,即每观看屏幕20分钟,休息20秒,并适当远眺放松。

4.睡眠

相信看到这个部分你会感同身受,比如睡前刷微博、朋友圈,直到入睡。事实

上,导致睡眠质量不佳的罪魁祸首依然是手机屏幕,蓝紫色光线会影响褪黑素生成,而褪黑素则是关系到睡眠质量的关键。虽然电视屏幕也会发出蓝紫色光线,但由于电视屏幕离面部较远,所产生的影响不及手机、平板更大。

第二个因素则是大脑活动。如果你喜欢睡前用手机玩游戏,实际上是激活了本应该放缓的大脑细胞,即便感觉到倦意,但激活的大脑细胞显然无法很快放缓,从而影响深度睡眠。

如何应对:通过各种有效形式实现自律,减少睡前使用手机的情况。另外,通过一些智能灯泡所产生的助眠光线,也能够中和蓝紫光影响,提升睡眠质量。

5.心理健康

最后一个部分则是“手机焦虑症”,这显然是对心理健康的明显影响。频繁的消息通知会增加对手机的依赖,导致频繁查看、手机不在身边明显焦虑等情况,对于情绪的影响是完全负面的。同时,多种电子设备共用,也会增加情绪负担。

如何应对:集中时间处理一些内容,如电子邮件、社交内容等,在睡前或一些时段设置勿扰模式,尽量不去使用手机。(本报综合)



近日,为认真贯彻“三严三实”精神,切实转变工作作风,市中心医院同济咸宁医院团委组织行政后勤部门40余名职工,每周一、周二上午8时至10时开展志愿者义务导医活动。通过志愿者义务导医活动,进一步提升医疗服务,改善患者的就医感受。

通讯员 汪姣慧 摄

市疾控中心下基层服务群众

本报讯 通讯员李远宁报道:7月28日,市疾控中心赴通山县黄沙镇源头村开展“千名干部下基层”活动。

在履职尽责、“三严三实”专题教育工作中,市疾控中心将开展“千名干部下基层”作为密切联系群众、服务基层的载体。

当天,市疾控中心班子成员与源头村党支部书记阮家兴等进行了深入的交流,了解该村党支部一班子人带领群众脱贫致富的情况,并送上扶助资金2000元。

针对源头村卫生状况较差的问题,疾控中心向源头村赠送了一批除四害药品。健管中心医生为前来求医问诊的村民听心肺、测血压,耐心解答群众提出的各种医疗保健问题,并为村民开展慢性病知识讲座。

崇阳县医院入村扶贫义诊

本报讯 通讯员宋璐报道:7月30日,崇阳县人民医院组织外科、内科、骨科等12位专家深入桂花泉镇双港村开展义诊活动,为偏远村民送医送药。

到偏远农村定期开展义诊活动是该县人民医院开展履职尽责的一项重要举措。据统计,县人民医院此次义诊活动,惠及桂花泉镇双港村及周边村约400名群众,发放免费药品3万余元。

义诊的同时,医务人员特地为前来求医的妇女举办了一场“预防妇科疾病知识”讲座。义诊结束后,大家还到结对帮扶的困难家庭中走访慰问,并制定针对性的帮扶措施。

开窗通气远离空调病

本报讯 记者朱亚平报道:“一人夏,我们家空调24小时开着,长期下去,家人会不会因此生病?”7月28日,正在市中医医院咨询的市民周先生表示,家里老人孩子都特别依赖空调,怕因此患上“空调病”。

市中医医院治未病中心主任王先锋介绍,长时间在空调环境下工作、学习、生活的人,因空气不流通,环境得不到改善,会出现鼻塞、头昏、打喷嚏、耳鸣、乏力、记忆力减退等症,以及一些皮肤过敏的症状等。这类现象在现代医学上称之为“空调综合症”或“空调病”。

在中医看来,“空调病”是因为人们先

受暑湿之邪侵袭,又感受寒邪,导致暑湿被寒邪遏制。

使用空调必须注意通风,建议每天定时打开窗户,让新鲜空气流通,每两周清扫一次空调机最佳;长期在空调室内者,应该到户外活动,多喝开水,加速体内新陈代谢;空调室温和室外自然温度不宜过大,以不超过5度为宜;空调环境下注意衣着保暖,不要让通风口的冷风直接吹在身上;经常使用消毒剂杀毒,防止微生物生长;不要在静止的车内开空调,以防汽车发动机排出一氧化碳污染。

同时,由于手机的功能越来越全面,

吃什么水果看体质

本报讯 记者赵晓丽报道:连日来,气温节节攀升,因为天热,市民选择吃水果降温解渴。

市疾控中心健管中心主任钟平指出,夏日吃水果时应尽量根据自身的体质选择相应的水果种类,同时还需要控制一定的量,这样才能吃出健康。

“有人因为吃了荔枝感觉燥热不已,晚上难以入睡;还有人本身体质寒凉,却爱吃西瓜,结果吃得肚子疼、腹泻。”钟平说。

中医认为,水果具有寒、凉、温、热四种性质,

其中脾胃虚寒、容易腹泻的人,不宜多吃西瓜、荸荠等寒凉性的水果;湿热体质或阴虚火旺的人如果多吃荔枝、龙眼等温热性的水果,则容易上火。橙子、葡萄等平性水果的寒热性质都不太明显,作用比较和缓,因此,寒性体质和热性体质的人都可以食用。

此外,钟平建议,平时吃水果一定要在种类方面保持多样化,每天最好能够吃两种不一样的水果,这样由于每一种水果所含的营养成分不一样,食用起不同的水果能够更好地帮助身体摄取所需要的营养物质。



关于启动湖北省涉密信息系统集成资质审批工作的通知

各有关拟申请涉密信息系统集成资质的单位:
接省国家保密局通知,按照国家保密局《关于开展涉密信息系统集成资质审批工作的通知》(国保局字〔2015〕3号)要求,定于近期开展我市涉密信息系统集成资质(以下简称涉密集成资质)的资质审批工作。现将有关事项通知如下:
1、拟申请乙级涉密信息系统集成资质的单位,请于2015年8月10日起,向市国家保密局提交申请材料。
2、国家保密局已授权国家保密科技测评中心,通过其门户网站(www.isstec.org.cn)向社会公开发布了《涉密信息系统集成资质管理办法》及审查工作规程、申请条件、保密标准等配套文件,请资质申请单位遵照执行。
市国家保密局联系人:肖斌发
地址:咸宁市行政服务中心625室
联系电话:0715-8896606
咸宁市国家保密局
2015年8月5日

遗失声明

黄明海遗失位于崇阳县天城梅冲一组的集体土地证,证号:1902041号,面积:48.44平方米,特声明作废。
黄水清遗失位于崇阳县天城梅冲一组的集体土地证,证号:1902022号,面积:80.76平方米,特声明作废。
谭金龙遗失坐落于咸宁市咸安区永安大道63号的房屋所有权证,证号:2183-2,特声明作废。
咸宁市城市建设投资开发有限公司遗失行政事业单位资金往来结算票据,号码:00893851-00893900,其中00893851-00893858已使用,特声明作废。
咸宁市福睿汽车有限责任

整形美容医讯

8月8日同济医院整形美容科叶子荣教授来咸宁市中心医院 同济咸宁医院医学美容中心坐诊、手术,欢迎前来咨询、手术。
联系电话:8896118
地址:市中心医院门诊大厅一楼 东侧医学美容中心
叶子荣教授:资深整形美容外科专家。手术解剖清晰,手法细腻,既遵循传统又刻意创新,在业内备受推崇,在广大求美者心中有极高的美誉度。其面部年轻化系列手术,面部轮廓整形及Medpor耳再造等手术已成为同济医院整形美容外科的技术标杆。

崇阳中医院骨伤科
湖北省重点专科
咸医广〔2015〕第04-10-1号
电话:3066175 3066171 13971802002
地址:崇阳县天城镇程家巷36号

三胜·印象
成熟旺铺
18元/m²/月起租
另有30-50m²小金铺 5.6米挑高 夹一层两层 火热租售中
财富热线:187 7125 6661
项目地址:长安大道文笔大道交汇处(咸安武商量贩斜对面)



赢在当下 绘就未来

公司金融服务

您所关注 倾心相助

有序的财务管理,高效的资金运作,是成就卓越企业的基础。中国邮政储蓄银行公司金融服务,依托遍布城乡的网络优势,以专业的金融管理团队,为企业客户提供方便、快捷的资金结算、公司理财、现金管理、信贷融资、外汇业务、网上银行等一站式金融服务。让企业发展增值动力。

公司存款

中国邮政储蓄银行为企业客户提供单位活期存款、单位定期存款、单位协定存款、单位通知存款等多样化存款服务,使客户存款资金安全无忧,流动性与收益性得到更好的兼顾。

单位活期存款
存款单位在邮储银行开立单位结算账户,办理不规定存期、可随时存款。
存取款灵活方便,自由分配;
适用于单位日常收支和存放暂时闲置的资金需要。

单位定期存款
企业、事业、机关、部队和社会团体等将一段时间内闲置的资金按约定的存期和利率存入银行,存款到期后支取本息,按存款日中国人民银行挂牌公告的定期存款利率计付利息。目前,单位定期存款的期限分为三个月、半年、一年、二年、三年、五年六个档次;起存金额1万元,多存不限。
存期可选性多:存款人可按资金运用需求适当选择存期;利率较高:可以为存款人长期闲置的资金带来可观收入;收益稳定:存期内按存款日挂牌利率计息不受利率调整影响;支取较灵活:到期一次性支取本息,并可以提前支取。

票据业务

中国邮政储蓄银行票据业务依托强大的资金实力、完善的服务网络、经验丰富的专业团队、完善的票据操作系统以及热忱专注的服务理念为企业客户提供高效的票据业务服务,助力企业成长。

承兑业务
邮政银行作为承兑人,根据出票人(即承兑申请人)的申请,承诺在商业汇票到期日对收款人或持票人无条件支付汇票金额的一种票据行为。可靠的银行信用保证,流通范围广;减少资金占用,降低使用成本;融资成本低。

直贴业务
商业汇票的持票人在汇票到期日前为了取得资金,贴付一定利息并将票据权利转让给银行的票据行为。
手续简便、高效快捷;价格灵活、融资成本低;机构遍布全国、团队热忱专业。

转贴业务
商业汇票转贴现业务包括商业汇票转贴现买断和商业汇票转贴现卖断。商业汇票转贴现买断是邮储银行买入其他金融机构(转出方)已合规办理贴现手续,尚未到期的商业汇票,并负责到期收款的票据行为;商业汇票转贴现卖断是邮储银行持已合规办理贴现手续,尚未到期的商业汇票,转让给其他金融机构(转入方),并由转入方负责票据到期收款的票据行为。

咸宁市分行营业部	温泉路92号	8233037	通城县支行	通城县集贤镇解放路37号	4069628
咸宁市温泉路支行	温泉路56号	8233043	崇阳县支行	崇阳县沿河大道361号	3398011
咸安区支行	咸安区长安大道66号	8876963	通山县支行	通山县通羊镇洋都大道兴业国际B栋	2882396
嘉鱼县支行	嘉鱼县凤凰大道5号	6322557	赤壁市支行	赤壁市沿河大道168号	8233111

中国邮政储蓄银行咸宁市分行 温泉路92号
公司业务部 8233124