

# 8月楼市量价齐升

成交总金额4.79亿,较上月增加1亿元

本报讯 记者贺春音、通讯员周鹏报道:8月,我市城区楼市延续了7月份反弹回升的势头,成交量持续增加,价格也开始回升,形成了量价齐升的局面。

据我市房地产信息分析系统数据显示:8月咸宁城区房地产市场住宅和非住宅成交套数1264套,较上月增加113套,环比增加9.82%,同比增加17.47%;销售面积14.42万m<sup>2</sup>,较上月增加3.15万m<sup>2</sup>,环比增加27.95%,同比增加50.84%;成交总金额4.79亿元,较上月增加1亿元,环比增加26.39%,同

比增加26.05%。

据分析,8月份,我市城区房地产市场运行有如下特点:

一、价格低位徘徊,成交进一步放量。8月份,各开发企业受资金压力持续影响,在7月销售整体稳步上涨的势头下,依旧坚持以价换量策略,促使成交大幅放量。据我市房地产信息分析系统数据显示:8月份市城区楼市销售均价3319元/m<sup>2</sup>,较上月减少45元/m<sup>2</sup>,环比减少1.34%,同比减少16.55%,但成交总套数达到1264套,较上月增加113套,环比增加9.82%,

同比增加17.47%;销售面积达14.42万m<sup>2</sup>,较上月增加3.15万m<sup>2</sup>,环比增加27.95%,同比增加50.84%;

二、中、大户型住宅销售成主力。8月份,市城区住宅销售均价较7月份略有上涨,但与去年同期相比,仍处低位。受此影响,各类需求者在出手速度进一步加快的同时,在户型选择上逐渐偏向中、大户型。据统计:8月份住宅均价2966元/m<sup>2</sup>,较上月增加133元/m<sup>2</sup>,环比增加4.69%,同比减少4.63%;住宅销售966套,较上月增加100套,环比上涨11.54%,较去年同期

增加275套,同比上涨39.8%;其中121m<sup>2</sup>以上户型占总销量的54%,环比上涨10%,达历史同期之最。

8月,城区楼市价格依旧低位徘徊,加上央行再次降准降息、公积金首付两成等新政刺激,加快了市民入市步伐,促使成交量较大幅度回升,市场呈明显回暖迹象。面对即将到来的“金九银十”行情,各开发商比去年更加理性,没有出现集中推盘现象,仍以消化存量为主,但相反消费者观望情绪渐淡,出手速度明显加快,“金九银十”行情仍值得期待。

## 市建工处

### 开展“三严三实”集中学习

近日,市建工处党总支结合实际,以“四突出四增强”为抓手,扎实开展“三严三实”集中学习。

一是安排上突出“细”,增强学习的规范性。市建工处制定了集中学习安排表,将学习内容细化到每一周、每一天,实行了三定:即定时间、定内容、定地点,确保在规定的时间内学完规定的内容。

二是内容上突出“实”,增强学习的针对性。集中观看《县委书记风采录》、警示教育片《偏离坐标的人生》、《较量无声》,认真学习相关文件,做到规定动作一个不少,创新动作突出特色。

三是形式是突出“活”,增强学习的主动性。采取专题辅导和学习讨论相结合、座谈交流和领导点评相结合、集中学和自学相结合等方式,组织党员干部学习,确保学习效果。

四是要求上突出“严”,增强学习的实效性。建立了集中学习考勤登记制度,要求做到三不:即不请假、不迟到、不早退,确保学习时间。(廖朝阳)

### 服务咸宁经济建设 确保工程质量安全

咸宁市建设工程管理处  
地址:银杏大道575号 电话:8131335



## 银泉广场 开启优惠顾客登记

银泉广场项目是由湖北云祥置业有限公司开发的一座城市综合体,坐落于银泉大道与金桂路的交汇处。项目共有8.6万m<sup>2</sup>,其中住宅有6.4万m<sup>2</sup>,4栋建筑高度都达到了近100米,是目前规划中心片区内最高的住宅楼,建成后将与项目对面的咸宁标志性建筑传媒大厦一起,成为银泉大道靓丽的风景。

在项目启动之前,湖北云祥置业有限公司邀请专业公司对项目的定位、可行性进行了充分的论证,对项目在区域内的地位及周边居民的需求有着详尽的了解。基于此,除了4栋住宅,项目还配套了2.2万m<sup>2</sup>的商业,致力打造中心医院、传媒大厦周边200万生生活社区内的首个综合性商业中心,方便周边几万居民的吃、喝、玩、乐等各种生活需求,实现“1分钟生活圈”的生活理念,只要1分钟,住户就可以从30层到达商场,买到想要的各种生活用品,或者打发一下悠闲时光。

银泉广场将于本周开启优惠顾客登记活动,登记的客户,开盘时均可享受优惠。

1.4%。库存规模已连续6个月出现环比下跌,并为54个月以来首次同比下跌。

“8月份环比下跌,虽然有季节性的推盘放缓习惯、房企看涨房价而刻意捂盘等因素,但本质原因是,部分大城市此前投资节奏放缓,导致可售房源开始变得不足”。易居研究院智库中心研究总监严跃进分析认为。

## 我市开展建筑节能生产企业安全检查 下达《整改通知书》25份

本报讯 通讯员王涛报道:近日,市散装办、市墙革节能办按照市住建安全生产工作会议要求及关于加强安全生产工作的系列决策部署,组成检查组,深入辖区建筑节能产品生产企业进行安全生产检查。

检查组重点检查了预拌混凝土、预拌砂浆、新型墙体、节能门窗、保温材料、可再生能源应用等行业领域,检查内容包括:企业有无设立安全生产管理机构和配备专(兼)职安全生产管理人员;主要负责人、分管负责人、安全专职人员、各岗位安全生产责任制建立和落实情况;安全生产规章制度、操作规程设立

情况,是否及时上墙,安全警示是否设立到位,是否定期进行安全培训,安全生产台账设置和记录情况;锅炉、压力容器、安全阀、起重机械、场内机动车辆等特种设备是否定期检验合格;消防器材是否配备并完好有效等。

针对存在的隐患问题,及时提出整改要求,下达了《整改通知书》25份,同时,检查组对整改落实情况进行了跟踪督办,敦促相关单位按期整改完毕。

### 建筑节能 圆低碳居家梦想

咸宁市墙体材料革新与建筑节能办公室  
地址:咸宁大道168号市住建委七楼 电话:825137

## 拍卖公告

受委托,湖北华星拍卖有限公司将通山奔阳公司综合楼(通山县中心客运站西侧)按现状进行公开拍卖,现将有关事项公告如下:

### 一、标的物基本情况

通山县中心客运站西侧奔阳运输公司综合楼,共七层,建筑面积1780.69m<sup>2</sup>,占地面积405.58m<sup>2</sup>。

二、参考价:340万元。

三、拍卖时间及地点:2015年10月21日上午10时在通山县公共资源交易中心(教育局10楼会议室)。

四、展示时间及地点:自公告之日起在标的物所在地展示。

五、注意事项:竞买人须于2015年10月20日17时前将竞买保证金68万元人民币汇至指定账户,并持银行进账单和有效证件到通山县公共资源交易中心办理报名及竞买登记手续。

户名:通山县公共资源交易中心  
开户行:中国建设银行股份有限公司通山县支行  
账号:42001696508053003941  
联系人:李女士 13329994616 0715-8209633  
联系地址:湖北华星拍卖有限公司(咸宁银泉大道劲风大厦A座16楼)  
湖北华星拍卖有限公司 2015年9月16日

# 咸宁市中医院

## 呼吸训练可健肺 缩唇呼吸是关键

### 肺病科简介

咸宁市中医院肺病科成立于2002年,通过10余年的打造,该科已经成为咸宁市中医药优势明显、疗效突出的特色科室,在市内外产生了良好的社会效益。

在临床方面,本科以国家中医药管理局制定的肺病科相关疾病诊疗常规为指导,以哮病、喘病、肺胀、咳嗽为优势病种,在临床实践中不断完善诊疗规范,并突出中医特色。2009年肺病科引进国家中医药管理局推广的中医肺病诊疗技术,结合本地区人群体质特点加以改进和优化使中医特色更加鲜明,疗效更加显著。

在科研方面,“参芪止哮胶囊对支气管哮喘缓解期下丘脑-垂体-肾上腺皮质轴的调节作用”、“参蛤定喘胶囊治疗支气管哮喘的研究”为省级科研课题。

慢性阻塞性肺病已经是威胁人们健康的慢性呼吸道疾病,且随着大气污染的日益加重,其发病率、死亡率也逐步攀升,特别是在疾病中晚期肺结构和功能受损后会导致患者日常生活能力及生活质量严重下降。咸宁市中医院肺病科主任吴平路介绍,呼吸训练是帮助这些患者改善心肺功能、提高生活质量的重要治疗方法。

### 呼吸训练 缓解慢阻肺

慢阻肺的病人一般在活动后呼吸困难,严重时心肺功能衰竭。面对慢阻肺的强大来袭,我们有没有方法改善呢?吴平路主任介绍,患者可以进行呼吸功能训练,达到减轻呼吸困难、提高机体活动能力、预防呼吸肌疲劳、防治发生呼吸衰竭及提高病人生活质量的目的。

“呼吸功能锻炼包括缩唇呼吸和腹式呼吸。”吴平路主任表示,缩唇呼吸是从鼻孔吸入空气,嘴唇紧闭,然后撅起嘴唇,慢慢呼气如同吹口哨,可以增加气道内压,防止小气道过早陷闭,改善肺泡的有效通气量,提高动脉血气饱和度和降低呼吸时的耗氧量。要把握呼气力度,保持缩唇姿势缓慢呼气,吸与呼时间之比为1:2或1:3,不需要用力将肺排空,吸与呼之间可稍作屏气。

而腹式呼吸,则可增加膈肌和腹肌的活动,改善呼吸功能,使呼吸阻力减少,提

高呼吸效率,减慢呼吸频率,可加大肺活量和最大通气量,改善缺氧状态。“患者在吸气时要放松腹肌,膈肌收缩,位置下移,腹壁隆起。呼气时腹肌收缩,膈肌松弛,腹部凹下。”吴平路主任强调。

### 简便易行 助患者康复

慢性阻塞性肺疾病患者坚持缩唇呼吸训练,能够增加呼气时气道阻力避免外周小气道的提前陷闭,有助于肺泡内气体的排出从而减小呼气末肺容积、改善肺通气功能和提高血氧饱和度水平,减轻患者喘气、呼吸费力和呼吸困难等症状,并有利于缓解患者呼吸肌的疲劳。吴平路主任称,

长期坚持,还能提高慢阻肺病人的生活质量。

据了解,缩唇呼吸一方面可以减轻肺泡闭合,让气道较长时开放,增加通气时间及肺内残存气体的释放,提高潮气量,每分钟通气量和血氧饱和度,减轻气促等症状,另一方面,也可以减少呼吸功耗。

“应该注意的是,慢阻肺患者在进行缩唇呼吸训练前,如果有气道痉挛,就应该先使用药物如吸入支气管扩张剂以扩张支气管;如果气道分泌物较多,就要先进行有效的咳嗽或体位引流以充分排痰。”吴平路主任强调。

### 慢阻肺患者 注意事项

“慢阻肺患者在日常生活中尽量多注意保持空气流通,有条件的可安装空气净化装置。室内陈设力求简洁,最好不要铺地毯。”吴平路主任强调,一旦患者病发,要尽快寻找诱发因素,在他看来,常见诱发因素有吸入变应原、有害粉尘、病毒、细菌、气候变化、饮食、精神等。其中最主要的是变应原、病毒、细菌感染。所以,一旦患者感冒必须及时到医院治疗。此外,慢阻肺患者还要慎重选择花草,尽量不养宠物。

饮食方面,吴平路主任建议,患者应避免过咸、过甜、辛辣。此外还要适当进行耐寒锻炼,如游泳、冷水洗脸等,但要注意循序渐进。吴平路主任最后建议。

### 慢性阻塞性肺疾病之——康复锻炼

#### COPD患者的康复训练

慢性阻塞性肺疾病(简称COPD)患者在急性发作期后,临床症状虽然有所缓解,但肺功能仍在继续恶化。所以,COPD稳定的康复训练非常重要,可以预防急性发作,改善日常活动能力,尽可能恢复受损的心肺功能,防止或减缓心肺功能继续减退。很多患者虽然有进行康复锻炼的愿望,但对具体的训练方法并不十分清楚。我们在这里向大家介绍一些简单而实用的方法。

#### 呼吸体操 简便易行

呼吸体操的作用包括两方面:其一是呼吸肌力和耐力锻炼,各种呼吸体操都可

在一定程度上达到此目的。其二为提高呼吸效率,改善气体交换。

#### (一)缩唇呼吸



缩唇呼吸可以帮助你控制呼吸频率。它使更多的气体进入你的肺,减少呼吸功耗。

方法:

1、通过你的鼻子缓慢深吸气直到无法吸入为止。

2、缩唇,如吹口哨那样。

3、保持缩唇姿势缓慢呼气。

4、作两次呼吸呼出吸入的气体。

5、不需用力将肺排空。

#### (二)屏住呼吸



屏住呼吸可延长肺内氧气和二氧化

碳交换时间,使更多氧气进入血液中。

方法:1、吸气。2、屏住呼吸3秒钟3、呼气。

#### (三)腹式呼吸

腹式呼吸主要是靠腹肌和膈肌收缩而进行的一种呼吸方式。肺气肿患者胸式呼吸效率差。通过腹式呼吸锻炼,加强膈肌运动,可以增加肺通气量。膈肌位于胸腔底部,呈穹隆状向上隆起。当膈肌收缩时,穹隆部下降,从而使胸腔上、下径增大,肺随之扩张,产生吸气。在吸气时腹肌放松,腹部隆起;呼气时腹肌收缩,膈肌复原,腹部凹陷。

方法:

1、放松双肩。

2、左手置胸部,右手置腹部。

3、通过鼻子吸气时腹部膨出。

4、收紧腹部肌肉。

5、缩唇呼气,感觉腹部下沉。

6、每次休息两分钟,重复三次为一组。

7、每天重复此练习多次。

锻炼时取仰卧位,也可坐位或站立位,身体稍向前倾。



### 专家介绍:

#### 吴平路

副主任医师,咸宁市内科学会呼吸内科分会常务委员、湖北省中医药大学兼职副教授,《中华现代中西医结合杂志》编委。师从我国著名哮喘病治疗专家孟庆云教授,擅长中西医结合治疗慢性支气管炎、慢性阻塞性肺气肿、肺心病、支气管扩张等肺系疾病,在《中国针灸》、《中国中西医结合杂志》等国家级刊物发表论文十余篇。

官方微博公众号:

咸宁市中医院

官方网站:WWW.xnzyyy.com

咨询电话:0715-8252845

地址:

温泉滨河西路17号(新二号桥旁)

