



春运开幕 健康回家

核心提示

春节越来越近,“回家过年”成为当下最热的话题。然而春运人潮涌动、舟车劳顿,再加上在各种交通工具里空气不畅,难免会有各种不适。专家提醒,春运途中要警惕各种健康隐患,保证健康到家。

不要赶在清晨出门

为了早点回家,很多人都会选择一大早出门。但是广东省第二中医院心血管内科主任医师李典鸿提醒,老年人不宜赶得太早,特别是高血压患者要注意清晨血压,以免发生意外。

临床发现,清晨是一天中心脑血管疾病的最高发时段。在清晨,血压会明显升高,同时血小板活性也会增强,交感神经兴奋增加,发生心脑血管事件的

能性也大大增加。加上赶春运的老年人心里也会特别兴奋,容易诱发血压升高,如果这时候又起得太早,正值清晨血压的高峰,就有可能造成心脑血管事件,乐极生悲。

李典鸿建议,老年人长途出行宜尽量选择早上9-10时后,将清晨血压控制好,并且吃好早餐再出发,以免出现高血压或低血糖等意外。

盯着屏幕容易晕车

长时间颠簸和过度疲劳,会让人感到眩晕,对于一些容易晕车的人来说,不适感就更加严重了。李典鸿介绍,其实晕车并不是病,而是一种应激反应。

经常晕车者在出发前的头天晚上应保证充足睡眠,别吃得太饱,别吃得油腻,可吃一些易消化的食物。在必要情况下,提前半小时服用防晕车药,在路上闻橘子皮也可以缓解不适。

晕车人群在乘车时应尽量减少头部活动,避免看

窗外移动的景物。由于现在移动设备的普及,很多人在乘车或坐飞机时,都会在手机、平板电脑中下载好电影、电视剧来消磨时间。但专家提醒,这样长时间用眼,会给眼睛带来伤害,造成眼干、眼涩、眼疲劳等不适。特别是坐夜车的人,车厢中光线较暗,如果长时间对着书籍或屏幕,对眼睛的伤害更大。

另外,在移动的工具上长时间盯着屏幕,会让眼睛感觉不舒服,导致眼花、头晕等不适,加重晕车感。

常用药物随身备好

中山大学附属第六医院药理学部主任、副主任药师黎小妍表示,建议在出发前,旅行者可以准备好一个小药箱以应对旅途中出现的意外病情。

晕车药:对于容易晕车、晕船的旅行者而言,晕车药往往是需要常备的一类药物。常用的晕车药有苯海拉明、茶苯海明(晕海宁)、东莨菪碱、晕车贴等。

感冒药:旅途中可能因感冒、发烧而引起不适,抗感冒退烧药往往也应常备。常用药物有酚麻美敏(泰诺)、布洛芬(芬必得)、对乙酰氨基酚(日夜百服宁)

等。需要注意的是,一次只能吃一种感冒药,不能混吃。

过敏药:过敏反应在旅途中也较为常见,应在小药箱中备好抗过敏药物。常用的有氯雷他定(开瑞坦)等。

肠道药:人在旅途,由于各种因素的影响,往往容易引发胃肠道疾病,可预备蒙脱石散(思密达)、整肠生等预防腹泻。为了预防便秘,还可以准备乳果糖口服液和麻仁软胶囊。

慢病药品格外重要

对于患有高血压、糖尿病、心脏病、慢阻肺等常见慢性病的人来说,需要长时间服药来控制病情,因此,出门前记得要准备相应药物,旅途上也不要忘服漏服。

如果上述慢病患者在旅途上出现突发情况,可先按照以下方法服用药物,若症状没有缓解,应立即求助他人积极寻求救治。

高血压:高血压患者如果在旅途上出现头痛头晕,怀疑血压突然增高,可加服一粒药物,但只能加服一次。

冠心病:如果出现胸闷胸痛等不适,可舌下含服硝酸甘油。

痛风:出现急性痛风发作,可先服用止痛药,先将疼痛缓解。

糖尿病:为了防止低血糖,应随身携带一些糖果,

以免出现低血糖。

呼吸道疾病:除了预备抗过敏药物外,还应带好缓解症状的药物,特别是应急的气雾剂等。

除此之外,为了保证旅途的睡眠质量,降低其他疾病发作的风险,为了预防失眠,可以准备一些安眠药,如阿普唑仑、安定等。在服用安眠药时需避免喝酒,以免加重其中枢抑制作用,反而产生危险。

若在半夜醒来最好不要再追加药物,以免药量过大而抑制呼吸以及中枢。

小贴士

周身关节痛教你解疲劳

广州中医药大学第一附属医院针灸推拿科治疗师刘杰凯表示,在回家的过程中,人们需要长时间地维持同一个姿势久坐,关节酸痛是常见的“长途病”之一。对于久坐所引起的关节酸痛,可以通过按摩一些“触手可及”的穴位,来缓解疲劳。

颈百劳 颈百劳穴也称“百劳穴”,可治疗由多种劳损引起的病症,就如在春运的过程中,颈椎非常容易“闹情绪”。此时,按摩颈百劳能够在一定程度上缓解颈椎不适。

大椎穴直向上2寸的水平位置,颈后正中线上左右旁开1寸处就是颈百劳。颈百劳善治颈项牵强引痛,有活血通络、醒脑通窍之效。

按摩方法:两手手指互交叉放于颈后,轻柔地来回摩擦该穴大约50次,直到颈部发热,直到有放松和舒适的感觉为止。

环跳穴 环跳穴的穴名是有寓意的,“环”为圆形、环曲之意;“跳”即跳跃。意思是说,这个穴在臀部,能保证我们的下肢跳跃如常。因此,如果这个地方瘀堵了,腿脚就变得不利索。

临床上,环跳穴多用于治疗腰腿痛、坐骨神经痛、髋关节及周围软组织疾病等。老年人出现腰酸背痛的现象,可以通过敲打环跳穴来疏通气血,最终达到“通则不痛”的目的。

按摩方法:现将两手伸直于体后,用手指摸两侧臀横纹,此时掌根部所触及之处,就是环跳穴。按摩时,可用掌根扣打穴位处30-50次。

委中穴 中医针灸学中有“腰背委中求”之说,意思就是,委中穴是治疗腰酸背痛的要穴,疼痛发作时按摩一下委中穴,症状就会缓解许多。

委中穴具有舒筋通络、活血散瘀的功效,位置也很好找,就在膝盖窝的正中。

按摩方法:用两手指指端按压两侧委中穴,力度以稍感酸胀为宜,一压一松为1次,连做10-20次。然后,两手握空拳,用拳背有节奏地叩击该穴,连做10-20次。

(本报综合)

嘉鱼县卫计局联手工商联 接嘉鱼老乡回家过年

本报讯 通讯员格红超报道:2月1日晚23:35,2018“暖冬行动·爱心专列”从广州到达武昌站,等候已久的县卫计局、县工商联工作人员接到了十位嘉鱼老乡,一番嘘寒问暖之后,几位老乡踏上了回嘉鱼的专车。

在车上,工作人员为老乡准备了热乎乎的白开水及新鲜的水果,并为每人分发了一份健康大礼包,里面有春联、健康知识手册、毛巾、围裙等物品。

春节日益临近,与家人在一起过个团圆年,是在外省务工及求学的人们最迫切的愿望。在深圳务工的小陈接过县卫计局党组成员孙建华送去的健康大礼包,激动地说:“真是太感谢你们了,如果不是你们,我们今天还回不了家呢,马上就能和家人团聚了,真是太高兴了。”经过两个多小时的路程,工作人员将这十位老乡一一送回到了自己的家中。

据悉,“暖冬行动·爱心专列”是广东省湖北商会为贯彻落实国家、湖北省委省政府“精准扶贫”的战略部署,于2016年开始开展的一项行动。今年,爱心专列帮助1600余名在粤湖北籍贫困大学生、农民工、弱势群体等人员踏上回家路,嘉鱼有10位老乡乘坐这趟列车,为解除老乡们从武昌到嘉鱼这“最后一公里”后顾之忧,嘉鱼县特地组织爱心专车,迎接他们回家。

赤壁市卫计局 为流动人口发放健康包

本报讯 通讯员舒俊杰、刘纯报道:“现在健康包里面药品准备很充足,处理小伤既安全又方便,在外面打工磕碰伤啥的,再也不用担心了。”6日,赤壁市卫计局、计划生育协会联合市妇幼保健院、市疾控中心、市生殖健康服务站等单位,在市汽车运输总公司客运中心开展“把健康带回家”为主题的流动人口卫生计生关爱活动。

“我们希望这个健康包能最大限度起到‘救急、应急’的作用,为辖区返乡流动人口提供更大便利。”在活动现场,工作人员设置了咨询台,现场为流动人口免费称体重、量血压,并提供义务卫生计生咨询服务,大力宣传国家基本公共卫生、全面两孩、药具、优生优育、孕产保健、健康素养等卫生计生政策。同时,结合流动人口特点和健康需求,免费向流动人口发放卫生计生健康知识宣传手册、折页、健康包等,让以农民工为主体的流动人口在春节期间将“将康身体、健康知识、健康用品”带回家。

本次“把健康带回家”流动人口卫生计生关爱活动,共向流动人口发放健康包50余个、宣传手册200余套、宣传单1300余份、红霉素软膏3100支、尿素软膏1000支、计生药具400余盒。

公示

根据湖北省新闻出版广电局(鄂新广办发(2018)3号)文件精神的要求,我单位对已申报记者证人员的资格进行严格审核,现将我单位需年检检验人员名单进行公示,公示期:2018年2月13日—2月22日。监督举报电话:省新闻出版广电局:027-68892510。需年检检验人员名单:

- | | | | | |
|-----|-----|-----|-----|-----|
| 张大乐 | 黄胜 | 王莉敏 | 查生辉 | 刘国华 |
| 朱封金 | 陈新 | 饶敏 | 向东宁 | 江世栋 |
| 柯常智 | 刘晖 | 刘文景 | 邓昌炉 | 饶红兵 |
| 何浩 | 李婷 | 马丽 | 詹晓江 | 袁小翠 |
| 胡永康 | 朱忠民 | 胡洪 | 盛勇 | 甘青 |
| 袁灿 | 黄柱 | 陈小彬 | 洪伟 | 李嘉 |
| 陈红菊 | 夏正锋 | 杜立 | 陈凯 | 朱哲 |
| 杜先龙 | 吕华 | 李建国 | 周荣华 | 刘丁维 |
| 刘华芳 | 张敏 | 朱亚平 | 王恬 | 刘子川 |
| 吴晓莹 | 游锐 | 唐继峰 | 何伟 | 贺春音 |
| 程慧 | 姜明助 | 董敏 | 朱萍 | 汪俊东 |

咸宁日报社
2018年2月13日

通城县G[2017]001号地块国有建设用地使用权挂牌出让公告

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》、《招标拍卖挂牌出让国有建设用地使用权规定》的有关规定,经通城县人民政府批准,受通城县国土资源局委托,通城县土地储备交易中心联合湖北恒源拍卖有限公司对通城县G[2017]001号地块国有建设用地使用权进行公开挂牌出让,现就有关事项公告如下:

地块编号	G[2017]001号
土地位置	通城县姜市镇天岳村
土地面积(平方米)	7288
土地用途	商服用地
出让年限	40年
容积率	0.32
建筑密度	16.5%
绿地率	等于30%
要求	
起始价(万元)	196.44
竞买保证金(万元)	100
竞买准备金(万元)	10

(备注:因该宗地上有新建房屋面积2519.17平方米,评估总价为226.97万元,所以竞得人除支付土地价款外还应支付房屋资产价款226.97万元。)

二、竞买人资格:中华人民共和国境内外的法人、自然人和其他组织均可参加竞买(法律法

规限制的除外),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申请所涉及的出资比例、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《挂牌出让须知》中要求提供的相应文件资料。

三、本次通城县G[2017]001号地块国有建设用地使用权挂牌出让按照价高者得的原则确定竞得人。

四、本次挂牌出让的详细资料和要求,见挂牌出让文件。申请人可于2018年2月12日至2018年3月14日,到通城县土地储备交易中心或湖北恒源拍卖有限公司获取挂牌出让文件。

五、申请人可于2018年2月12日至2018年3月14日下午17时,到通城县土地储备交易中心或湖北恒源拍卖有限公司提交书面申请。交纳竞买保证金和竞买准备金的截止时间为2018年3月14日下午16时。

经审查,申请人按规定交纳竞买保证金和竞买准备金,具备申请条件的,通城县土地储备交易中心和湖北恒源拍卖有限公司将在2018年3月14日下午17时前确认其竞买资格。

六、通城县土地储备交易中心对本次通城县G[2017]001号地块国有建设用地使用权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。

七、本次通城县G[2017]001号地块国有建设用地使用权挂牌地点为通城县政务服务中心五楼开标厅,通城县G[2017]001号地块国有建设用地使用权揭牌时间为2018年3月15日上午9时整。

八、联系方式:
通城县土地储备交易中心
(一)联系人:李长征
联系地址:通城县国土资源局一楼土地储备交易中心

联系电话:0715-4355528 13886505055
(二)湖北恒源拍卖有限公司
联系人:成辉
联系电话:027-87819350 18627839765
网 址:www.hengyuanpm.com

地 址:武汉市武昌区中北路109号铁建1818中心

(三)竞买保证金的指定银行账户
户 名:通城县非税收入汇缴结算户
帐 号:8201000000151536
开 户 行:湖北通城农村商业银行银山支行

(四)竞买准备金的指定银行账户
户 名:湖北恒源拍卖有限公司
帐 号:578157524250
开 户 行:中国银行武汉体育场馆支行

通城县国土资源局
2018年2月13日

冬季坐月子,真的保暖就好了?



冬季坐月子,光保暖还不够,市妇幼保健院专家提醒,您还要注意以下事项:

一、通风

室内空气要新鲜。新妈妈分娩后身体虚弱,需要有新鲜的空气,使尽快改变身体的虚弱状况,恢复健康。通风是一件简单、方便、有效的空气消毒方法。通风后室内细菌数可大大减少。通风时应将新妈妈与孩子换到另一个房间,或盖好被子,且不要让风直吹。一般通风20-30分钟,每天一至两次。

二、保温

新妈妈和宝宝的居室温度

要适中,一般22℃—26℃为好,太冷容易使新妈妈、宝宝患上感冒,甚至肺炎。北方冬天在没来暖气之前加冷的一段时间里,应注意室内温度的保持,可以用空调、电暖器等使室内的温度升高到理想的状态。

室内相应湿度以50%—60%为好,太干燥可使鼻黏膜受损、咽部发干、太湿皮肤不能排汗,使人感到气闷不畅,且易产生细菌,侵害人体。新妈妈和婴儿都处于身体虚弱的时期,抵抗力差,经不起细菌的侵害,极易得病。

三、运动

分娩次日就可以在床上翻身半坐位与卧式交替休息,以后可在床边和房间内走动,并练习产后体操,以便尽早恢复体形,同时也可减少便秘。

新妈妈身体虚弱,气血不

足,各种器官恢复原位,子宫要排除恶露,因此,产后需要适当的运动。活动能使人体的气流通,使五脏六腑功能旺盛。

四、睡眠

月子期间新妈妈睡眠应保证每天10小时,有助于乳汁分泌。

必须提醒新妈妈的是,无论是什么样的季节坐月子,新妈妈都应该注意室内通风。新鲜空气对新妈妈和宝宝是非常有益的。但在开窗时,应注意新妈妈和宝宝的保暖。洗头、洗澡应该是积极提倡的。同时,休息也是坐月子头等大事。产后的新妈妈一定要在家里静养,注意休息,不要让自己疲劳。但也不等于整月躺在床上,适当的锻炼对新妈妈身体的恢复是有利的。(妇产科 叶青)

(咸)医广[2017]第10-9-2号(广告)

遗失声明

湖北万达东航国际旅行社有限责任公司咸宁分公司遗失营业执照正本,注册号:422300000015079,特声明作废。
湖北迈威环境工程有限公司遗失行政公章一枚,特声明作废。