



赤壁市医务人员无偿献血

本报讯 通讯员陈影报道 3月16日,在赤壁市人民医院多功能厅,一场大型无偿献血活动正在进行。由于春节期间献血人数减少,咸宁市血液中心血库全面告急。得知情况后,赤壁市卫计系统呼吁广大群众积极开展义务献血,医务工作者纷纷响应号召,集体参与献血活动,许多党员干部带头献血。

赤壁市人民医院院长饶志强带头献血,他说,无偿献血是我们每个公民应尽的义务,当群众有需要的时候,我们党员干部更应该最先站出来,为群众尽一份微薄之力。

赤壁市人民医院工会副主席宋军才生日献血,去年和今年,他都献血这种方式庆祝生日,他感到非常光荣。

赤壁市人民医院门诊药房负责人石焕阶、中西医结合科医生郑冬、后勤中心副主任马继军多年献血,每人累计献血量已达6000ml!

嘉鱼部署今年卫生计生工作

本报讯 通讯员格红超报道:3月8日,嘉鱼县卫计局召开2018年度卫生计生工作会议。会上宣读了《嘉鱼县卫计局2017年度获得各级荣誉情况通报》和《关于嘉鱼县卫生计生系统2017年度“十佳系列”评选结果的通报》,并为“十佳系列”称号人员颁发了荣誉证书,“十佳系列”代表、综合监督执法局负责人、渡普镇卫生院负责人分别作了典型发言。

会议总结了2017年工作,部署2018年工作,动员全县卫计系统干部不忘初心、牢记使命,扎实工作,为全县卫生计生事业发展开创新局面。

嘉鱼县中医院为“嘉马”保驾护航

本报讯 通讯员邓丹、格红超、王业勤报道:3月18日,嘉鱼县举办2018年湖北嘉鱼“环三湖连江”四分马拉松比赛,嘉鱼县中医院医疗救护队及时提供医疗保障。为确保医疗保障工作万无一失,该院针对活动性质,提前制订了各项应急预案,备好医疗设备和急救药物。并于3月14日召开电除颤技术操作和心肺复苏培训会,进一步强化医护人员的应急处置能力。

比赛在乍暖还寒的风雨中开始,嘉鱼县中医院医疗队在指定的路段早已设置好了急救点,随时密切关注运动员的健康状况,对比赛过程中出现外伤和腿部痉挛的几位运动员快速进行了处理,并安全转运至休息处进一步救治。整个比赛中,各项医疗保障工作都有条不紊进行。



青少年贫血

青少年也是贫血人群中的一部分,只是由于贫血症状比较隐蔽,多表现为头晕、失眠等,而人们对青少年身体健康的关注更多在于一些显性疾病,如感冒、发烧等。殊不知,贫血中的典型症状——头晕、失眠、厌食、注意力不集中,才是青少年学生中最大的绊脚石。

人们认为贫血一般多见于女性及中老年人群,其实,青少年也是贫血人群中的一部分,只是由于贫血症状比较隐蔽,多表现为头晕、失眠等,而人们对青少年身体健康的关注更多在于一些显性疾病,如感冒、发烧等。殊不知,贫血中的典型症状——头晕、失眠、厌食、注意力不集中,才是青少年学生中最大的绊脚石。由全国中小学生保健所提供的资料表明,钩虫病,缺铁症(即缺铁性贫血)一直是中小学生学习中最大的绊脚石。

缺铁症主要是由于血液中的红细胞、血红蛋白低于正常水平引起的。人体中的血红蛋白担负着向全身组织细胞供氧的任务,青少年由于学习、考试压力大,精神高度紧张,从而导致神经、消化、内分泌等系统功能失调,血红蛋白减少,血液输氧能力就降低,造成组织缺氧,使身体不能得到足够的氧来维持生命的代谢活动,尤其是脑部缺氧,引发了一系列的临床表现,如头晕、头痛、记忆力减退,精神不集中,人体免疫力降低等等。

因此,对青少年贫血要给予足够重视,家长应在饮食结构上注意搭配,做到营养平衡,在选择保健品时,应选择针对性的补铁类产品等,促进青少年全面健康发展。

关节、肌肉得到了活动,睡意皆无,这样也激发了肝脏技能,使肝脏得到“锻炼”,从而达到保健效果。肝气郁结时,要使身体尽量舒展,四肢要伸直,全身肌肉都要用力。伸展时,尽量吸气;放松时,全身肌肉松弛,尽量呼气,效果会更好。对老年人来讲,经常做这一动作,还可以增加肌肉、韧带的弹性,延缓衰老。

保证良好的睡眠。肝经当令是在夜晚23时到次日3时之间,人在这时候应该入睡。多吃绿色食物,中医认为五色食物养五脏,绿色食物养肝。

豁达、精神愉快,要尽可能排遣沉闷、抑郁等不良情绪,尤其是遇事戒怒。

要想保持精神愉快,还要培养开朗豁达的性格、幽默感以及“知足常乐”的生活态度,保持好的人际关系,可帮助人产生安全感、舒适感和满意感,心情自然恬静舒畅。(本报综合)



春光美如斯 养护正气时

《黄帝内经素问·四气调神大论篇》载文曰:春三月,此谓发陈,天地俱生,万物以荣,夜卧早起,广步于庭,被发缓形,以使志生,生而勿杀,予而勿夺,赏而勿罚,此春气之应,养生之道也。逆之则伤肝,夏为寒变,奉长者少。

这段话的意思是,春季的3个月是推陈出新、生命萌发的时令。天地自然都富有生气,万物显得欣欣向荣。此时,人们应该入夜就睡觉,早起起床,形体舒缓,放宽步子,在庭院中漫步,使精神愉悦,胸怀开畅,保持生机。不要滥兴杀伐,多施与、少敛夺,这是适应春季时令、保养生发之气的方法。如果违逆了春生之气,便会损伤肝脏,使提供给夏长之气的条件不足,到夏季就会发生寒性病发。

因此,春季调理得当,会给“春生、夏长、秋收、冬藏”开个好头,使人一年受益。

温补阳气肝为先

当其时。保持心情愉悦。肝喜条达,养肝首先要保持心情愉悦。肝气抑郁不舒,就会双肋胀痛。一个人如果郁郁不得志,有可能肝也不好。中医说“怒伤肝”,即人在大怒的时候,气血上涌,严重的时候可能会导致昏厥。所以保持心情愉悦,调和五志,保持中庸,也能养肝。

敲胆经。胆经位于身体外侧,是十二

经脉之一。每天敲打胆经,即双手握拳稍微用力敲打左右大腿外侧各50次,能加速胆汁分泌,提升肝脏的功能,还能缓解压力、放松心情,对养肝有益。

伸懒腰。人体困倦疲乏的时候,气血循环缓慢,这时若舒展四肢,伸腰展腹,全身肌肉用力,并配以深呼吸,有吐故纳新、运气活血、通畅经络关节、振奋精神的作用。伸懒腰后,血液循环加快,全身肢体

增甘少酸护好脾

以养脾气”。中医认为,脾胃是后天之本,人体气血化生之源,脾胃之气健壮,人可延年益寿。而春天是肝旺之时,多食酸性食物会使肝火偏亢,损伤脾胃。应多吃一

些性味甘平,富含蛋白质、维生素和矿物质的食物,如瘦肉、禽蛋、牛奶、蜂蜜、豆制品、新鲜蔬菜、水果等,帮助人体发寒散邪,扶助阳气。在此,推荐一款养脾胃的

亲近绿色调心神

的所在。常到绿色环境中呼吸新鲜空气,以及常食含叶绿素的蔬菜、水果,是人生长寿秘诀之一。这一点在春季调神中,尤为重要和突出。

随着春天的到来,闭藏了一个冬天的阳气也渐发于外,人的精神情志活动普遍活跃起来,大有“久静思动”之意。春光明媚、风和日丽的春天,应外出到大自然中,登高赏

花,踏青问柳,置身于鸟语花香的春光中,呼吸一下新鲜空气,舒展一下浑身的筋骨,这会使人神清气爽,精神为之一振。此时,不宜独眠独处,自生郁闷,以免扰乱心神。

传统养生观点认为,肝主升发,与春天万物萌发之机相应。在精神调养方面,应着眼于一个“生”字,一定要让情志生机盎然,务必保持思想开朗、积极向上、乐观

核心提示

中医认为,随着气候、节气等环境状况改变,人体五脏六腑的运行状态也会随之改变,人的饮食起居也要相应调整,这就是所谓的“天人合一”。在春天,肝气旺盛而升发,人也应精神焕发。可是,如果肝气升发太过或是肝气郁结,就容易损伤肝脏,到夏季会发生寒性病发;女子会出现面色无华、长斑长痘等症;男子会萎靡不振、毫无生气。

因此,顺应天时变化,对自己的日常饮食起居及精神调养进行相应调整,“未病先防,有病防变”,加强对肝脏的保健正

春天既要养肝,又要护脾。春季有人经常腿抽筋,有人会腹泻,有人会困倦,这种情况叫做“肝旺脾虚”。五行中肝旺属木,脾旺属土,二者相克。肝气过旺,气血过多的流注于肝经,脾经就会显得虚弱,脾主血,负责血液灌溉全身,脾虚必生血不足,供血无力。《千金方》载,春季饮食宜“省酸增甘,

春季人体肝阳偏旺,肝木生心火,容易导致心神失养。中医讲“心主神明”,其功能正常,则精神振奋、神志清晰、思考敏捷,对外界信息的反应灵敏和正常;阴阳失调、心血瘀阻或是肝火大动、痰火扰心时,心神就会失去安宁,表现出来心悸、恐慌或者烦躁、抑郁。因此,春季应重视养心调神。

调神,最主要的方法就是接近大自然。绿色,乃大自然的本色。草坪、翠林、绿叶、红花、谷物、蔬菜、瓜果等植物构成的绿色世界是世人返璞归真、回归大自然的

春季如何科学补钙?

本报讯 记者朱亚平报道:入春后,家住希望桥社区的聂女士买了很多补钙冲剂,食品给孩子补钙,但她也担心,这样给孩子补钙是否对孩子身体好。她咨询:“如何科学补钙?”

希望桥社区卫生服务中心相关负责人表示,每年的3月至5月,是给孩子补钙的好时节。给孩子补钙钙剂,最好是在吃牛奶后30分钟左右。不要在孩子吃完植物性的食物后补钙,这样会降低钙的吸收率。此外,钙、锌的补充都要根据孩子的具体需要定量,而且不要同时补充,最好相隔4个小时以上分开补充,否则两种元素会互相拮抗,影响吸收。

孩子在不同的年龄段,身体发育所需钙的数量并不一样。最为稳妥的方法就是

带孩子到医院,进行相关的检测,然后再根据医生的要求适当补充钙质,千万不能觉得孩子可能缺钙就跑到药店买一堆钙片给孩子吃,这样很有可能起到反作用。补钙必须要加维生素D,不要服用含磷的钙补充剂。要以食补为主,推荐补钙的菜品有:虾皮鸡蛋羹、煎炸小黄鱼、大骨汤等。

家长在孩子补钙时一定要注意低盐饮食,少吃或不吃在加工制备过程中加入太多钠的食物,如腌制肉或烟熏食品、酱菜、咸味零食等。喝牛奶、吃钙片最好能距离吃饭时间2小时左右,减少钠和钙的相互影响。想要通过喝排骨汤来补钙的话,在熬排骨汤的时候更应少放盐甚至不放盐。

推拿按摩该注意啥?

本报讯 记者陈希子报道:家住咸安吴女士工作劳累,平常喜欢去理疗店推拿按摩,既可以舒缓疲劳,又可以放松心情。吴女士想咨询,日常推拿按摩该注意啥?

永安办事处卫生服务中心相关负责人表示,久坐的上班族,肌肉容易出现过度劳累,颈椎不稳,很多人都会去推拿按摩来治疗,有时候确实可以起到效果。但脊柱肿瘤、结核、骨折、脱臼及类风湿、痛风等症状患者,不宜做推拿,这些疾病都被称为推拿之禁忌。而且要结合X光片作出诊断,避免误诊误治。

若某些身体部位患有毛病,如

急性发炎、创伤、皮肤病、癌症,或近期动过手术,按摩时便要特别避开这些部位。此外,孕妇和患有糖尿病、心脏病、多发性硬化、静脉曲张、及关节活动受阻的人,一定要与按摩师商讨后再做按摩。

推拿会直接接触皮肤,若局部皮肤破损、溃瘍、骨折、结核、肿瘤、出血等,不宜做推拿按摩。

推拿保健的时间,每次以20分钟为宜。最好早晚各一次,如清晨起床前和临睡前。推拿后有出汗现象时,应注意避风,以免感冒。

推拿的保健功效很好,但不建议天天进行,只需要随着时间、季节变迁,通过推拿做相应的调养即可。



定量适量献血有好处

生急性心肌梗塞的比例,比未献过血的低86%。美国一心血管病研究小组的研究亦表明,在3年中,献血者(男性)患心血管病的危险仅为未献血者的一半。

男子献血还可减少癌症的发生率。(国际癌症)报道,体内的铁含量超过正常值的10%,罹患癌症的几率就提高,适量献血可以调整体内铁含量,预防癌症。该文还提到,中青年女性因月经周期性失血损失了一定量的铁质,故未发现这类女性的含铁量与癌症发生有明显关系。

有研究表明,定期献血的人比不献血的人更不易衰老,一旦遇到意外事故也有较强的耐受力 and 自我调节功能。曾有学者对66岁以上的332人(献血者)与同龄、性别的399人(未献血者)作前瞻性对照研究,结果显示,献血组平均寿命为70.1岁,高于未献血组的平均67.5岁;遇到意外事故,献血组的存活率为67%,高于未献血组的40%。从上述分析来看,献血者由于血液新陈代谢

较快未献血者旺盛,其寿命会延长。大量研究表明,健康的情绪可通过神经、体液、内分泌系统沟通大脑及其他组织与器官,使其处于良好的状态,有益于人体免疫力的增强,抵抗力的提高。而献血是救人一命的高尚品行,献血者在助人为乐、与人为善的同时,情绪也处于最佳状态,对健康有益。

目前,咸宁市各级医院每天都有数百名病人急需输血救治,每年临床用血量达7吨。为满足救死扶伤所需血液,每天需要100余名健康适龄的爱心人士参加无偿献血。适龄健康公民一年内每人可献血两次。血液的宝贵还体现在另一方面,它不能永久保存,它的“保质期”仅有35天。因此,血液不能大量采集,长期储存。为了给那些躺在病床上的父老乡亲,兄弟姐妹献上“生命的礼物”,我们希望献血者的热情永续不断、连绵不绝!

官塘驿镇打好葛仙山樱花旅游牌

本报讯 通讯员王文海、张敏报道:3月21日,和风习习。赤壁市官塘驿镇葛仙山上一片花海,该镇几十万亩樱花漫山遍野,吸引了众多游客纷至沓来。这是该镇多年来始终打好万亩樱花旅游牌的结果。

葛仙山地处幕阜山北麓,为幕阜山余脉,山上石林壁立,环境优美,是一座有着文深厚文化底蕴的山。史书记载晋代道家学家、炼丹家、医学家葛洪晚年遍游江南名山,并于葛仙山上起寺建庵,修行炼丹,济世度人。面对逐年递增的游客,官塘驿镇坚持“绿水青山就是金山银山”的生态理念,精心打造出一条葛仙山旅游安全绿色通道。修成了全长36公里,从官塘驿镇大竹山村经随阳、葛仙山,跨越陆水湖水库连接S214省道全域旅游专线公路。开通了从市区到葛仙山的“赏花直通车”,一举解决了葛仙山旅游的行路难问题。将游青路一直修到半山腰,道路两旁加装护栏,行车也安全。据统计,2017年葛仙山赏樱的游客多达8万人次。今年,预计赏樱游客将突破10万人次。今年,该镇在芳世湾大桥、葛仙山脚下等转运点设置了限行卡口,组织了交警、配备了清障车,随时处置可能发生的交通安全事故;组织了卫生部门对现场食品卫生进行监控,确保游客出行舒心。

遗失声明

杨君遗失高新温泉爱尚衣橱个体工商户营业执照正本,注册号:4223013600145667,特声声明作废。

杨君遗失高新温泉爱尚衣橱国税税务登记证正本,证号:42230119780304124X,特声声明作废。

湖北联乐床具集团有限公司遗失建设用地批准书,编号(2007)嘉土建字第302号,面积8105.14平方米,位置:鱼岳镇连江大道,用途:商业、住宅用地,特声声明作废。

湖北赤壁永兴工贸有限责任公司遗失行政公章一枚,特声声明作废。

何业文遗失温泉一分利广告部个体工商户营业执照正本,统一社会信用代码:92421200MA49UM9F6B,特声声明作废。

注销公告

兹有我镇金塘村原十三组村民李云生,于1992年在我所登记了集体土地一宗,面积171.85平方米,证号110713016号,该宗地原至湾头村一组插花地,土本结构,于2008年倒塌。经本人申请,村组同意,对该宗地予以注销,原土地使用证作废。特此公告

通城县国土资源局五里国土资源所
2018年3月23日

崇阳中医院 骨伤科

(咸)医广【2017】第4-7-1号(广告)

电话:3066175 3066171 13971802002

地址:崇阳县天城镇程家巷36

无偿献血光荣 利国利民利己

献血热线:8265078 18120380679 18971815018
献血地址:市中心血站(温泉幸福路1号)、中国信合(大商城对面)、光谷广场、市中心血站热枕欢迎广大市民踊跃参加无偿献血,奉献爱心!