

## 引起肥胖、妨碍骨骼发育 碳酸饮料宜少喝



### 市中心医院 通过三级甲等医院复审

本报讯 记者朱亚平、通讯员汪焜慧、余经盛报道:近日,记者从市中心医院获悉,该院已正式通过三甲复审并授牌。

“三级甲等医院”是一块金字招牌。这标志着市中心医院作为咸宁市医疗事业的龙头老大,以过硬的技术实力和一流的软、硬件设施,成为咸宁市唯一的综合性三级甲等医院。

为建设规范化、标准化、科学化的三级甲等医院以及区域医疗中心,该院干部职工团结一心,攻坚克难,发扬“5+2”、“白加黑”精神,取消了休息日,加班加点,迎接三甲复审;建章立制,严格规范操作,变书面为实际;加强学习,改变培训方法,变形式为效用;强化责任,合力落实分工,变条款为责任,对照复审的637项条款逐条落实;坚持以评促建、以评促改的方针,压实工作任务、分解条款指标,把等级评审与日常工作有机结合,把PDCA持续改进的理念贯穿在各项日常工作中。

据了解,市中心医院创立于1966年。50年来,该院由6名医务人员组成的专署医务室发展成现在1600多人组成的现代化医院;50年来,该院从局部的医疗护理发展到学科建设的全面布局,从单一陈旧的设备设施发展到科研教学的全面发力;50年来,该院经历了整体搬迁、同济托管,一个环境优美、设备优良、技术精湛、服务一流的三甲医院拉开了医院发展史上崭新的篇章。

下一步,该院将构建以病历内涵质控为核心、三级质控为架构、信息支持覆盖全程的病历质量管理体系。建立病历质量从格式到内涵、从科室自查到专家审查、运用PDCA管理手段持续改进病历内涵质量的管理模式,通过贴近临床、注重逻辑、提高效率、奖励优秀等手段,使病历内涵质量成为规范临床诊疗的抓手。

### 横沟桥镇 开展计生宣传服务

本报讯 通讯员饶婧兰报道:为纪念中国计生协会成立38周年暨全国计生协会第20个“会员活动日”,5月29日,咸安区横沟桥镇计生办联合镇卫生院,利用第二届“横沟好人 最美家庭”评选表彰暨文艺展演活动,在横沟镇广场人流密集处设立政策宣传服务台,积极开展横沟桥镇流动人口基本公共卫生服务均等化、计划生育政策知识的宣传服务活动。

在活动现场,该镇设立了计生咨询点、妇幼保健咨询点、血压量测点、血糖测试点、避孕药具免费发放点、叶酸免费发放点,积极引导群众树立科学、文明、进步的婚育观念。计生协会工作人员耐心向群众解释“全面二孩”政策,消除“全面放开”的误解;同时,大力宣传服用叶酸片、孕前优生健康检查、优生优育、避孕节育的好处,积极宣传计生惠民政策,倡导婚育新风,并向来往的群众提供政策解释和优生优育及健康咨询,发放计生政策问答、孕前优生健康检查需知、服务手册等政策法规知识宣传画册,让群众了解计生新政策、新形势,引导群众合理生育、优生优育。

### 鱼岳社区 宣讲家庭医生签约服务

本报讯 通讯员邓丹、杨红超、周凌峰报道:在第八个“世界家庭医生日”来临之际,5月18日,嘉鱼县鱼岳社区卫生服务中心在辖区内开展宣传活动,今年宣传的主题是“我与家庭医生有个约会——关注重点人群”。

活动中,鱼岳社区卫生服务中心通过设立咨询台、摆放宣传展板、悬挂横幅和发放宣传资料等形式,向过往群众宣传讲解家庭医生签约服务内容,让他们了解签约家庭医生的好处。

“居民在签约后,将享受到家庭医生团队提供的基本医疗、公共卫生和约定的健康管理服务。如果是小病就能当场治疗,若是大病或疑难杂症也能及时转诊。在转诊方面,家庭医生团队将拥有一定比例的医院专家号、预约挂号、预留床位等资源,方便签约居民优先就诊和住院。”该中心副主任陈慧说。当天活动现场,不少居民与家庭医生进行了签约。

### 核心提示

碳酸饮料具有一定的清凉解暑、补充水分的功能。在炎热的夏天,经过冰镇的各种碳酸饮料,更是深受广大青少年的喜爱。

但是,保健专家提醒:喝碳酸饮料要讲究个“度”,尤其是处在生长发育期的青少年不宜过多饮用。因为,碳酸饮料的主要成分为糖、色素、甜味剂、酸味剂、香料及碳酸水等,一般不含维生素,也不含矿物质,更没有蛋白质、脂肪等营养素。青少年经常喝这种碳酸饮料,不仅得不到营养物质,还可能给健康带来多种危害。

碳酸饮料大部分都含有磷酸,而磷酸会潜移默化地影响骨骼生长,常喝碳酸饮料,骨骼健康就会受到威胁。大量磷酸的摄入会妨碍钙的吸收

研究表明,碳酸饮料中含有的足量二氧化碳能起到杀菌、抑菌的作用,还能通过蒸发带走体内热量,起到降温作用。但过多地饮用碳酸饮料,对肠胃没有好处,而且还会影响消化。

英国科学家发现:碳酸饮料是腐蚀少年儿童牙齿的重要原因之一。研究报告显示:常喝碳酸饮料会令12岁孩子齿质腐蚀的几率增加

碳酸饮料的甜香是吸引小朋友的重要原因,可乐一般含有10.8%的糖分。夏季天气炎热,人体每天的补水量

许多青少年在吃了巧克力、碳酸饮料(尤其是可乐)或其他甜食后,情绪高昂、跳来蹦去,显得极度活跃。

专家认为,饮料中的糖和食品添加剂(如香精、色素、防腐剂和咖啡因等)令少年儿童过度兴奋、注意力无法集中。特别是某些人工色素对神经介质发生作用,影响神经传导而导致少年儿

### 妨碍骨骼发育

利用,引起体内钙、磷比例失调。一旦钙缺失,对于正处在骨骼发育重要时期的少年儿童的身体危害极大,无疑意味着骨骼发育缓慢、骨质不良。资

### 影响消化功能

因为大量的二氧化碳在抑制饮料中细菌的同时,对人体肠道内的有益菌也会产生抑制作用,导致正常菌群失调,从而使消化功能受到破坏。特别是小朋友喜欢喝可乐、雪碧等饮料,往往一

### 腐蚀牙齿生长

59%,令14岁孩子齿质腐蚀的几率增加220%。如果每天喝4杯以上的碳酸饮料,这两个年龄段孩子齿质腐蚀的可能性将分别增加252%和513%。

### 引起肥胖

为2000毫升左右,小朋友由于生性好动,出汗比较多,更需要补水。如果用饮料来代替正常饮水的话,饮料中过多的糖分被人体吸收储存,长期饮用非常

### 不利精神健康

童多动症。多动症的孩子多自我控制力差,总是不停地动,感情容易冲动,注意力不集中。挪威医学家也调查发现:少年儿童饮用越多的碳酸饮料,就越容易患上精神卫生方面的问题,包括多动症和精神损害。

因此,青少年夏季解渴补水应以白开水最好。此外,每次喝碳酸饮料后,

料显示,经常大量喝碳酸饮料的青少年发生骨折的危险是其他青少年的3倍,还可能会给将来发生骨质疏松症埋下“祸根”。

下子喝得太多,在胃肠内释放出大量的二氧化碳,很容易引起腹胀,影响食欲,甚至造成肠胃功能紊乱,出现消化不良、恶心、呕吐、中上腹隐痛、腹泻等。

研究人员指出:碳酸饮料中含有的各种添加剂、增味剂和有机酸等化学物质,是造成牙齿腐蚀的“罪魁祸首”。

容易引起肥胖。更重要的是,体内过量的糖分还会给少年儿童娇嫩的肾脏带来沉重负担,这也可能是导致少年儿童糖尿病的隐患之一。

要及时再喝点白开水或漱漱口,以保持牙齿健康。

(本报综合)



## 如何预防脱发?

本报讯 记者陈希子报道:近日,家住咸安青龙社区的上班族小文发现自己脱发明显增多,梳子、地板、枕头上都是掉落的头发。小文想咨询,如何预防脱发呢?

青龙社区卫生服务中心相关负责人提醒,一般脱发可分成两种基本类型,一种是毛囊受损造成的永久性脱发,一种是由于毛囊短暂间受损伤造成的暂时性脱发。

过食高脂食物、精神压力大、过度劳累、睡眠不足及化学洗发水污染、过度电发及染发损伤等,都会造成头皮营养供应失衡,从而阻碍发根吸收营养,导致脱发、白发危害。

建议居民每日多食鱼类、肉类、蛋类、豆制品、牛奶等。这些富含蛋白质的食物,经胃肠的消化吸收,可形成各种氨基酸,进入血液后,由头发根部的

毛乳头吸收,并合成角蛋白,促进头发健康生长。

头发脱落和头皮屑是维生素A缺乏的常见症状。胡萝卜、菠菜、莴笋叶、杏仁、杏仁、芒果等瓜果蔬菜以及动物肝脏、鱼类、虾以及蛋类食品中也含有较丰富的维生素A,可以促进头皮新陈代谢。同时,皮脂腺分泌油脂能力的正常进行有赖于维生素c的足量摄入,多食维生素c可以活化微血管壁,使发根能够顺利地吸收血液中的营养。

每周洗发3次为宜。最好不要用太烫的水洗发,洗发用品宜选用优质洗发水,不宜用脱脂性较强的洗发水。洗发时应边擦边搓边按摩。洗完后用厚毛巾轻拍头发,以将剩余的水分吸掉,最好让头发自然风干。



## 夏天如何防治腹痛?

本报讯 记者朱亚平报道:“这两天,孩子总是喊肚子疼,去医院也查不出病因,这可怎么办啊?”14日,家住花坛社区的居民刘女士为家中病儿心烦不已。

花坛社区卫生服务中心相关负责人介绍,夏天来了,有一些疾病伴随而来。比较常见的就是腹泻、肚子痛。夏季腹痛、腹泻主要表现为,如厕次数多,以便稀为主,偶尔也有呕吐的症状。要先行解夏季腹泻的原因,才好“对症下药”。

饮食不当、腹部受凉、病毒入侵、消化不良等都会导致不同程度的腹痛,需要根据自身的原因和症状才可以正确治疗,盲目吃药并不能有效地解决问题。

如果是因为饮食不当细菌入侵,

那么可以吃泻立停和黄连素等药物,来杀灭肠胃中的细菌,恢复肠道的功能;如果是着凉,那么就不用太担心,忍一会难受,上一两次厕所就好了;如果是消化不良,就吃健胃消食片,饭后别喝水,用手轻轻按摩胃部,帮助肠胃蠕动和消化;至于病毒引起的腹泻,属于病毒性肠胃炎,不易自愈,最好去医院就诊,根据医生的指示服用相应药物。如果发现粪便总是不成形,最好选择增强肠胃平滑肌张力的药物,减弱肠道方面的蠕动次数,从而治疗腹痛。

该负责人表示,在腹痛期间,合理饮食非常重要。不仅要补充营养,还要以肠胃能够接受的方式来补充,最好吃一些易于消化的食物,比如粥和面条等流食,不吃辛辣、寒性食物。保护好肠胃不受到刺激,没有过重的负担。

## 咸安区国有建设用地使用权网上挂牌出让公告

咸安网挂G[2018]17-18号

根据《中华人民共和国土地管理法》《招标拍卖挂牌出让国有建设用地使用权规定》和《咸宁市国有建设用地使用权网上挂牌出让规则》等有关规定,经湖北省咸宁市咸安区人民政府批准,湖北省咸宁市咸安区国土资源局定于2018年6月15日至2018年7月13日,在湖北省咸宁市国土资源局交易系统公开挂牌出让咸安网挂G(2018)17-18号地块国有建设用地使用权,并授权咸宁市咸安区国土资源局土地交易中心具体承办,现将有关事项公告如下:

### 一、地块简介(宗地的四至见挂牌宗地图)

地块编号	网挂G(2018)17	网挂G(2018)18
宗地位置	咸安区官埠桥镇张公庙村	咸安区107国道北侧
宗地面积(m <sup>2</sup> )	30604.37 (45.9亩)	3461.64 (5.19亩)
主要规划指标	容积率	≥1.0
	建筑系数	≥40%
	建筑高度	-
	建筑层数	-
绿地率	≤15%	-
规划用途	工业用地	商业用地
出让年限	工业50年	商业40年
履约保证金	150万元	100万元
挂牌起始价	487万元	442万元

《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,并提供竞买须知中要求提供的相应文件资料。

三、本次国有建设用地使用权网上挂牌不设底价,按价高者得的原则确定竞得人。

四、本次国有建设用地使用权网上挂牌出让在互联网上交易,即通过湖北省咸宁市国土资源局交易系统进行。凡办理数字证书,按要求足额缴纳竞买保证金的申请人,方可参加网上挂牌交易活动。

五、本次网上挂牌出让的详细资料和要求,见《咸宁市国有建设用地使用权网上挂牌出让规则》、《咸宁市国土资源局交易系统操作说明》和《咸宁市国有建设用地使用权网上挂牌出让须知》等文件,有意竞买人可登录咸宁市国土资源局交易系统(http://219.139.108.3/GTJY\_HBXXN/#)查询。申请人可于2018年6月15日至2018年7月13日,在网上浏览或下载本次挂牌出让文件,并按上述文件规定的操作参加竞买。

六、本次网上挂牌缴纳保证金截止时间为2018年7月13日下午17时,网上报价时间为2018年7月7日上午8时到2018年7月17日上午10时止,挂牌报价时间截止时,经系统查询,有竞买人表示愿意继续加价的,系统将自动转入网上限时竞价程序,通过竞价确定竞得人。

七、咸安区国土资源局土地交易中心对本次网上挂牌出让活动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。

八、如果在使用湖北省咸宁市国土资源局交易系统过程中遇到问题或困难,请在分清问题类型的同时,与下列有关工作人员联系:

土地交易业务咨询电话:  
张女士 0715-8386569  
数字证书办理及咨询电话:  
周女士 15971562219

咸安区国土资源局  
2018年6月15日

## 车辆拍卖公告

受委托,定于2018年7月3日(星期二)上午10时在咸宁市双鹤路18号咸宁市政务服务中心三楼D301会议室公开拍卖以下车辆,现将有关事项公告如下:

### 一、拍卖车辆情况:

序号	车辆原单位	车牌号	车辆型号	参考价(元)
1	周超	鄂L0Z370	奔驰GL63	850000
2	咸安区横沟镇人民政府	鄂LW1976	丰田牌TV7250S3	39800
3	咸宁市实验小学	鄂L02391	金龙牌KLQ6758E3	7500

备注:上述标的已经评估机构评估,经委托单位主管部门同意拍卖。其他注意事项具体见《拍卖文件》。

二、拍卖标的展示时间、地点:2018年6月25日至2018年7月2日下午4时,在其存放地公开展示,有意竞买者可自行查看标的现状。

三、竞买登记:竞买人请于公告之日起至2018年7月2日下午4时30分前,交纳竞买保证金(以到账为准)到指定账户,竞买保证金按如下标准交纳:1号标的10万元,2号标的、3号标的各1万元,并持有效身份证明、竞买保证金交款凭证等到武汉光谷联合产权交易所咸宁市产权交易所办理竞买登记报名手续。

竞买保证金账户:武汉光谷联合产权交易所咸宁市产权交易所有限公司;账号:8201000002769312;开户行:湖北咸宁市农村商业银行股份有限公司浐河支行。

四、联系方式:  
1.武汉光谷联合产权交易所咸宁市产权交易所有限公司:0715-8126201 陈女士  
地址:咸宁市政务服务中心3楼D区D306室。  
2.湖北中成拍卖有限公司:0715-8130288 18107151110 刘先生  
武汉光谷联合产权交易所咸宁市产权交易所有限公司  
湖北中成拍卖有限公司  
2018年6月15日

## 遗失声明

付召国遗失位于通城县隽水镇土坳村五组的集体土地证,证书编号:122405043,特声声明作废。  
胡宏霞遗失咸宁市咸安区兴旺街的个人工商营业执照正本,注册号:4223002100377,经股东会决议,拟向公司登记机关申请注销登记,请债权人于本公告见报之日起45日内向本公司清算组申报债权。  
特此公告  
咸宁市双鹤煤炭有限公司  
2018年6月15日

## 注销公告

咸宁汉青电子商务有限公司(注册号:4223002100377)经股东会决议,拟向公司登记机关申请注销登记,请债权人于本公告见报之日起45日内向本公司清算组申报债权。  
特此公告  
咸宁市双鹤煤炭有限公司  
2018年6月15日

## 注销公告

咸宁汉青电子商务有限公司(注册号:4223002100377)经股东会决议,拟向公司登记机关申请注销登记,请债权人于本公告见报之日起45日内向本公司清算组申报债权。  
特此公告  
咸宁市双鹤煤炭有限公司  
2018年6月15日