

省老龄产业协会携手市卫健委开展“敬老月”进社区活动

孝老爱亲,我们在行动



本报讯 记者熊晓、通讯员汪阳、刘慧珍、刘红报道:10月10日,省老龄产业协会携手市卫健委在咸安温泉街道办事处白鹤社区开展以“孝老爱亲、向上向善”为主题的敬老月活动。此次活动旨在推进全市老龄工作发展,在全社会营造尊敬老人、关爱老人、赡养老人的良好氛围。

当日上午8时,咸宁辛勤医院、湖北科技学院口腔医院、优糖健康的医务人员为社区居民量血压、测血糖、免费健康咨询、发放健康手册,吸引了众多社区居民参与。社区歌舞队为大家带来的健身球表演、广场舞等节目丰富多彩,引来观众阵阵欢呼喝彩。

“此次与市卫健委共同主办敬老月活动,是希望为咸宁增添一分尊老敬老氛围,为社区的老年朋友带来切实可感的健康和实惠。”面对社区老年朋友,省老龄产业协会会长张丽群致辞。

“在家门口就能免费检查身体,感谢你们对我们老年人的关爱。”“不光能在家门口检查身体,还有表演看,有免费的礼物能拿,跟过年一样开心……”活动现场,不少居民纷纷表示活动办得好,让他们感受到来自社会各界的关心关爱。

“市卫健委一直以来致力于推进尊老敬老爱老助老的老龄服务事业,倡导和支持老年人健康生活,老有所养、老有所医、老有所为、老有所乐、老有所学是我们的不懈追求。”市卫健委副主任黄全表示,举办这次“孝老爱亲、向上向善”敬老月活动,将进一步推动社会各界对老年健康的关注,对建设和谐老龄化社会起到积极促进作用。

据悉,此次活动省老龄产业协会还心系爱心商家,为社区贫困老人赠送500台家用净水器,并免费入户安装调试,得到了社区居民的一致赞扬。



赤壁市人民医院

开展消防应急演练

本报讯 通讯员聂爱阳报道:为全面做好军运会、“一带一路”国际茶产业发展论坛等活动期间安全工作,10月10日,赤壁市人民医院召开了“不忘初心、牢记使命”主题教育“保军运、护论坛”平安稳定工作布置会,组织开展了消防安全知识培训和应急演练。

会上,该院负责人就消防排查、医疗卫生、医院感染等工作进行了安排部署,要求各科室各司其职、各尽其责,形成工作合力;要进一步落实安全生产主体责任,提高政治站位,牢固树立“以人民为中心”的发展理念,强化安全“红线意识”;要明职责、主动担责,积极作为;要进一步加强安全生产隐患排查,消除安全隐患,有效防范和坚决遏制各类安全生产事故发生;要全力营造良好的安全生产环境,维护社会和谐稳定,确保医院各项工作的正常运转。

会后,与会人员进行了消防安全知识现场培训和应急演练。

嘉鱼茶庵社区卫生服务中心

特色门诊为群众除病痛

本报讯 通讯员吕新林、陈北平报道:“李医生,我是嘉鱼县高桥镇的颈椎病病患者,今天慕名而来……”9月23日上午,嘉鱼县茶庵社区卫生服务中心中医门诊主任李望军一边听病人诉说,一边为病人查诊。

嘉鱼县茶庵社区卫生服务中心积极响应上级号召,满足辖区就医居民需要,投资30多万元购回医疗器械和设备,腾出房屋装修300多平方,安排6名医师,于7月24日上午增设创办国医堂中医门诊,从事针灸、推拿和中药理疗,并创造性推出超微针刀、圆利针、八卦奇针、龙氏扳骨牵引等特色门诊治疗理论,注重非药物治疗和患者心理疏导。开设国医堂特色门诊两个多月来,每天的病人络绎不绝,先后对100多例颈椎病、坐骨神经、腰椎、脑中风、脑外伤、骨科运动创伤康复门诊及住院患者解除了痛苦。

“通过早期康复干预尽量减少疾病的后遗症,我们运用运动治疗、作业治疗和言语治疗等康复治疗手段作为学科发展的主要特色,尽量减少药物使用,尽量减少患者痛苦。”该院相关负责人说。

能量棒、无脂肪食品、无糖可乐……

这些“瘦身食品”你真的了解吗?

在如今高脂高油的餐饮环境下,素食被不少人认为是一种健康的饮食方式,近日,牛津大学一项研究却否定了这种看法。据英国媒体报道,这项针对近5万人的研究发现,纯素食者虽然患心脏病风险较低,但患中风的几率比肉食者高出了20%。这可能是由于血液胆固醇降低和维生素B12等营养素水平降低所致。

能量棒可调节身体机能有助减肥,无脂肪食品更健康……除了对素食的误解,生活中还有哪些看似健康,却是误区多多的饮食观念呢?

能量棒营养丰富还能减肥?

啥人吃、怎么吃有讲究

市面上有不少能量棒号称有代餐功能,吃一口的营养顶平时饮食的三十口,被不少人认为是减肥佳品。它们真的那么神奇?可以经常食用吗?

对此,湖北省中医院肥胖专科副主任医师肖明中表示,我们看食物好不好主要有两点,一是它含有什么成分、含量多少;二是它是否天然、多样、营养均衡。号称“吃一口的营养顶平时饮食的三十口”,这个说法主要是指能量棒中某种成分含量较高,比如一个30克鸡蛋清的蛋白质含量大约有3.5克,而一勺30克蛋白粉的蛋白质含量大约有21克。

至于能量棒是否可以替代正常饮食,“我认为需要分情况而论。”肖明中说,年老体弱者,咀嚼功能较差需要使用代餐者可以用;减重人群可短期使用;对普通人而言,天然食材烹饪的食物更加合适。天然食材可以避免因咀嚼少、食物体积小等引起的蛀牙、胃动力不足等问题。

中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授范志红介绍,能量棒

主要分为谷物棒、蛋白质棒和运动能量棒。谷物棒大多以燕麦为主料,含有较多纤维素,是极好的碳水化合物来源。但要小心有些品牌的谷物棒可能含有大量的糖、油,热量爆表却没什么营养。一根蛋白质棒含有10—20克蛋白质,占每日蛋白质摄入量的20%左右,它和蛋白粉一样,可以在健身前后补充蛋白质,以促进肌肉生长。理论上,对于不太健身的人群而言,均衡的日常食谱已经可以提供足量的蛋白质。但中国居民饮食大多以碳水化合物为主,普遍缺乏蛋白质,而减肥的朋友怕胖不吃肉,蛋白质摄入更是不足。因此,适当吃一些热量不高的蛋白质棒,对于营养均衡有一定好处。

“再就是运动能量棒,又分为动力能量棒和耐力能量棒。动力能量棒一般在运动前食用,含有碳水化合物和一定的蛋白质、脂肪,为身体提供全面营养。而耐力能量棒则是为长跑、自行车等高强度耐力运动设计的,碳水化合物含量极高,几乎没有蛋白质和脂肪。”范志红说,这些能量棒大多以碳水化合物为主要热量来源。在高强度运动时,它能快速补充能量,但如果你窝在沙发上把它当零食吃,它就会迅速堆积成腰间的“游泳圈”。

无脂无糖食品吃了不会发胖?

零脂肪未必健康 甜味剂或让你更胖

吃得好,久坐不运动,使得超重的人越来越多。这就使一部分人对无脂肪食品、无糖可乐更加青睐,认为更有利于健康,吃了也不会发胖。事实果真如此吗?

“脂肪是食物中必需的一部分,不要谈脂色变,脂肪中有坏脂肪也有好脂肪。减少食物中饱和脂肪、反式脂肪的占比,将其替换为不饱和脂肪。把握好总热量及脂肪在饮食中热量占比即可。”肖明中说,对于肥胖、高血脂及糖尿病人群,可以用脱脂食品控制总热量摄入,对于其他人,只要摄入量不大,可以选择全脂牛奶、鱼油这样的食品。因为脱脂过程中,食物中的许多脂溶性物质会在脱脂过程中流失。比如全脂奶中含有对神经系统发育有

益的磷脂成分(如DHA),而脱脂奶没有,鱼油中含有对心脑血管有利的Omega-3,建议适量食用优质脂肪。

范志红表示,很多人都知道,吃太多糖有害健康,于是,市场上各种无糖、低糖食品越来越多,殊不知,这些食品配料表中却添加了阿斯巴甜、甜蜜素、安赛蜜等很多非糖甜味剂。

“大部分的流行病学研究发现,食用甜味剂与较高的体重相关。换句话说,吃较多甜味剂的人比不吃的人更胖。”范志红说,也有研究表明,甜味剂里虽然不含糖,却会激活胰腺和小肠中的甜味受体,使体内胰岛素浓度上升。而胰岛素水平升高,脂肪分解减少,合成增加,就容易造成肥胖。

多粗少精,才更营养健康?

杂粮、粗粮并非多多益善

当前,随着人们生活水平的提高,大米白面吃多了。过去被认为是带着“土”味儿的杂粮,摇身一变,成了人们的“新宠”。有不少人甚至认为,吃粗粮更健康。粗粮真的适合所有人吃,吃得越多越好吗?

“粗粮、杂粮是相对于精细加工的粮食而言,如小米、高粱、燕麦、玉米以及豆类食物。粗粮、杂粮主要营养元素是维生素、矿物质以及膳食纤维,是碳水化合物的主要来源。按照食物摄入均衡性、多样化原则来讲,碳水化合物摄入量也要适量,并不是一种食物吃得越多越好。”肖明中说。

肖明中介绍,杂粮、粗粮的主要作用是延长食物在胃中的停留时间,增加饱腹感,延迟饭后葡萄糖吸收的速度,维持正常肠道菌群,对于减肥、控制“三高”等有一定好处。但是,老人、孩子胃肠道功能减弱或者发育不成熟,吃太多粗粮会增加胃肠道负担,出现胀气、便秘等症状。此外,杂粮的摄入还应根据个人体质选择,如果常年以绿豆、赤小豆这些杂粮为主,寒凉体质的人是不适合的;薏苡仁这些

性味甘淡微寒的药食同源食物,具有健脾去湿的功效,阴虚、阳虚体质的人不宜长期食用。

“最好的杂粮、粗粮吃法是根据自身体质情况,配合精致白米、白面,按比例掺和一起食用,既能保证消化功能的正常运转,又能保证身体健康。”肖明中强调。

在中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授范志红看来,生活中,人们对杂粮的评价,有很大的分歧。负面说法有杂粮不好消化,吃多了容易胀气;正面说法则是杂粮消化速度慢,吃了不容易发胖,膳食纤维丰富,帮助预防便秘等。所以,不同情况下,不同的人的饮食生活中,对食品有不同的要求。

“如果需要控制血糖,那就不妨适当吃一些慢消化的全谷杂豆;如果血糖正常,但消化不良,那就可以减少全谷杂豆类比例,增加白米白面比例,并选择相对比较容易消化的品种,比如胚芽米、小米等,并不比精白米难消化多少。”范志红说。

(本报综合)



如何科学预防癌症

本报讯 记者陈希子报道:近日,家住温泉花坛社区的胡先生想咨询,该如何科学预防癌症?

花坛社区卫生服务中心相关医务人员介绍,建议居民戒烟戒酒,提高健康意识;养成均衡合理的饮食习惯,调配多样化及健康的饮食,多食用蔬菜及各类粗粮;不要食用被污染的食物,如被污染的水,农作物,家禽鱼蛋,发霉的食品等,要吃一些绿色有机食品,防止病从口入。

居民宜每天坚持进行适度运动锻炼,提高机体的新陈代谢能力、免疫力;如上班间隙5—10分钟的伸展运动,下班后快速步行等;保持良好乐观的心理状态,积极参与社交,发展健康兴趣爱好。

定期体检,高危人群加强防癌体检,达到早发现、早诊断、早治疗。有肿瘤家族史的人最好一年检查两次身体;健康人则建议每年查一次。

合理使用医药用品,切勿滥用药物及放射线,防止白血病、骨肉瘤、皮肤癌等的发生。加强体育锻炼,增强体质,多在阳光下运动,多出汗,可将体内毒素排出体外。

每晚睡眠时间少于7小时的居民,患癌机率较高。因为睡眠中会产生一种褪黑激素,从而起到抑制癌细胞的目的。中午力争打个盹,也能增强体内免疫细胞的活跃性,起到一定的防癌作用。



我市开展国际减灾日宣传活动

本报讯 通讯员赵爱报道:2019年10月12日是第30个国际减灾日,当天下午,市勘察建筑设计院联合市住建局设计科在市人民广场开展了国际减灾日宣传活动。活动紧扣“加强韧性能力建设,提高灾害防治水平”主题,结合行业实际,为市民普及消防应急和建筑抗震设防安全知识。

设立宣传展台,摆放宣传展板,发放宣传资料……活动现场,工作人员以贴近群众的方式向过往市民宣传讲解家庭防火灭火和应急救援科普知识,着力解决“最后一公里”问题。

给参与活动的群众上了生动一课,得到市民一致好评。大家纷纷表示:“这样的活动十分有意义,让我们了解了许多的安全知识和逃生自救常识”。

据悉,该院以此次国际减灾日为契机,落实“不忘初心、牢记使命”主题教育中为身边群众做一件好事硬要求,在活动当天通过利用QQ、微信群等网络客户端为企业、服务对象推送防火公益宣传短片和防震减灾、应急救援科普知识,着力解决“最后一公里”问题。

赤壁破产厂房机器设备拍卖公告

受湖北中舟路桥装备有限公司管理人委托,定于2019年10月29日上午10时在本公司拍卖大厅第一次公开拆拍拍卖湖北中舟路桥装备有限公司破产资产,其中房屋(不含土地使用权)建筑面积约4532.69平方米,拍卖参考价215.34万元;机器设备、原材料、低值易耗品(辅料)一批等,拍卖参考价88.05万元;具体详见《破产财产清单》。

有意竞买者请持有效身份证明分别按房屋建筑面积8万元竞买保证金和设备及动产5万元竞买保证金到本公司银行账户办理竞买登记手续。报名截止时间至2019年10月28日下午4时30分。

联系电话:0715-8130288
18107451110刘先生
公司地址:咸宁市温泉路电路特1号A1-3-201室

展示时间:2019年10月18日至10月23日,展示地点:标的物所在地和存放地。

有意竞买者请持有效身份证明分别按房屋建筑面积8万元竞买保证金和设备及动产5万元竞买保证金到本公司银行账户办理竞买登记手续。报名截止时间至2019年10月28日下午4时30分。

联系电话:0715-8130288
18107451110刘先生
公司地址:咸宁市温泉路电路特1号A1-3-201室

展示时间:2019年10月18日至10月23日,展示地点:标的物所在地和存放地。

赤壁市国有建设用地使用权网上挂牌出让公告

赤壁网挂G【2019】29号

根据《中华人民共和国土地管理法》、《招标投标法》、《招标拍卖挂牌出让国有建设用地使用权规定》、《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,经赤壁市人民政府批准,湖北省赤壁市自然资源和规划局定于2019年10月15日至2019年11月21日在网上交易系统公开挂牌出让赤壁网挂G【2019】29号国有建设用地使用权,并授权赤壁市土地储备交易中心具体承办,现就有关事项公告如下:

一、网上挂牌出让土地的基本情况和规划指标要求

宗地号	用地位置	面积(m ²)	容积率	建筑密度	绿地率	土地用途	地上建筑年限	约定土地出让条件	竞买保证金(万元)	网挂起始价(万元)	增价幅度(万元)
赤壁网挂G(2019)29号	赤壁市柳山风景区(原村2019-储备-03(1)号地块)	3506.99	>1.0	>40%	>15%	工业用地	50年	现状	28	55.82	5

备注:出让地块的详细规划条件以赤壁市自然资源和规划局出具的《规划设计条件通知书》为准。(宗地的四至见挂牌宗地图)

二、竞买人资格及其他要求:中华人民共和国内外法人、自然人和其他组织均可申请参加竞买(法律法规限制的除外),均可通过网上注册参加竞买。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竞买所涉及的企业出资比例,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定底价,按照价高者得原则确定竞得人。

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,通过湖北省咸宁市国土资源局网上交易系统(网址:www.cqz.gov.cn)进行。

五、本次网上挂牌出让的详细信息和具体要求,见《赤壁市国有建设用地使用权网上挂牌出让规则》、《赤壁市国有建设用地使用权网上交易系统操作说明》和《赤壁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_HBXN/)查询。申请人可于2019年10月15日至2019年11月18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、本次国有建设用地使用权网上交易系统截止时间为2019年11月18日下午16:00时,G【2019】29号网上报名时间自2019年11月5日上午8时00分至2019年11月21日上午10时00分止。

挂牌报价时间截止时,经系统自动,有竞买人表示愿意继续加价的,系统将自动转入网上限时高价程序,通过竞价确定竞得人。

七、赤壁市国土资源局土地储备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现场踏勘。

八、如果在使用湖北省咸宁市国土资源局数字证书,按要求足额缴纳竞买保证金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:石先生 0715-5889579
数字证书办理及咨询电话:江女士 15629968858

赤壁市自然资源和规划局
二〇一九年十月十五日

湖北佳顺轮胎有限公司300万套高性能全钢子午线轮胎生产线项目环境影响评价第二次公示

(一)环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径:
(1)环境报告书征求意见稿全文的网络链接: <https://pan.baidu.com/s/1zU2572xpRmPFT756jFKA>
(2)查阅纸质报告书的方式和途径:如需要纸质报告者可将联系信息发送至470063952@qq.com邮箱,我单位将会把纸质报告书寄出。

(二)征求意见稿的公众范围:征求意见的公众对象为与该项目相关的党政机关、社会团体、企事业单位及规划区周围的居民。不接受与环境保护无关的意见。

(三)公众意见的网络链接: <https://pan.baidu.com/s/1zU2572xpRmPFT756jFKA>

(四)公众提出意见的方式和途径:公众可以通过信函、电子邮件,在规定时间内将填写好的《公众意见表》等交建设单位,反映与建设项目环境影响评价有关的意见和建议。

意见提交单位:湖北佳顺轮胎有限公司
通讯地址:湖北省咸宁高新技术产业园
联系人:李总
联系电话:18971777071
电子邮箱:470063952@qq.com
(五)公众提出意见的起止时间:自本信息发布之日起十个工作日

减资公告

湖北瑞琦设备制造有限公司(统一社会信用代码:91421200MA48YKT57X)经股东会决议,拟向公司登记机关申请减少注册资本,公司注册资本由人民币5000万元减至人民币2000万元,请债权人于本公告见报之日起45日内向本公司提出债权(债务)或提供相应担保要求,逾期不提出的视为没有提出要求。

湖北瑞琦设备制造有限公司
2019年10月15日

声明

湖北亿中创和置业有限公司原公章因损坏不清,现不再使用,已更换新印章,原印章已做销毁处理。新公章自2019年10月14日开始使用,特此声明。

湖北亿中创和置业有限公司
2019年10月14日

遗失声明

国药控股嘉鱼有限公司大药房赤壁连锁店遗失增值税专用发票2张、普通发票1张,发票代码:4200172130,发票号码:00793099、00793100,发票代码:4200153320,发票号码:02831755,特声声明作废。

陈小国遗失道路运输驾驶员从业资格证件,身份证号码:420703198112263377,特声声明作废。

鄂房开[2009]J4023号,特声声明作废。

葛先进遗失坐落于通城县新建街10号的房屋产权证,所有权证:委0396,建筑面积191.70平方米,特声声明作废。

咸宁市百佳房产中介有限公司遗失中国建设银行湖北咸宁永安支行开户许可证,核准号:J5360000716601,账号:91421224MA489D5U3U,特声声明作废。

20011696041053001257,特声声明作废。

邓思浓遗失残疾证,证号:42120220000318055344,特声声明作废。

朱丽军遗失残疾证,证号:42120219910612296762,特声声明作废。

湖北鄂南房地产开发有限公司遗失丢失交收单,发票代码:4200153320,发票号码:4200153320,发票号码:02831755,特声声明作废。

湖北鄂南房地产开发有限公司遗失房产证,身份证号码:420703198112263377,特声声明作废。

李强军遗失嘉鱼县强军羊养殖场专业合作社营业执照正、副本,注册号:422322NA000150X,特声声明作废。

通山县农鑫食品科技发展有限公司遗失营业执照正、副本,统一社会信用代码:91421224MA489D5U3U,特声声明作废。