



### 市卫健委赴崇阳县厢所村

## 召开扶贫攻坚专题会议

本报讯 记者刘念、通讯员金镇源报道:10月14日,市卫健委党委赴崇阳县路口镇厢所村召开扶贫攻坚专题会议,市直卫生健康单位负责人、驻村工作队及村两委干部参加会议。

市卫健委党委听取了驻村工作队队长魏平关于市扶贫攻坚领导小组对厢所村暗访所反馈问题整改情况的汇报,并就具体整改情况进行逐一核销。

为认真落实市扶贫攻坚办的工作部署及考评要求,扎实开展年终目标责任考核迎检工作,会议对《2019年度市直部门扶贫开发工作考核评分细则》中所涉及的考核内容进行自查,听取驻村工作队关于迎检工作准备情况的汇报,督促驻村工作队做好本年度驻村帮扶的收尾工作。

会议强调,下一步驻村工作队迎检工作要把握好三点,一是守住底线,做好本职工作,严格驻村纪律;二是落实到位,对于考核要求的内容要认真对待,逐一落实;三是要积极向市级省级推荐驻村帮扶工作中好的工作经验和工作亮点。



## 秋季如何预防心脑血管疾病

本报讯 记者陈希子报道:近日,家住咸安凤凰社区的胡先生想咨询,秋季该如何科学预防心脑血管疾病?

凤凰社区卫生服务中心相关医务人员介绍,秋天是心脑血管疾病发病的高峰期。秋天容易致人们的心情抑郁,本身是一个干燥的季节,再加上不良的生活习惯,会增加内火,血流速度也会加快,从而心脏所需要的氧气量也会增加,导致血液粘稠、血容量不足。

秋季的冷空气容易引起血管的收缩,导致冠心病患者出现心绞痛;心衰患者引起心衰或者感染。因此室内的温度应该随着室外温度变化来进行调整,室内外温差要控制在5℃左右。

秋季天气比较干燥,水分流失也较快,血液会变得粘稠,减慢血流速度,容易形成血栓,从而形成缺血性的中风、脑血管、心肌梗死或者心绞痛。建议居民出门时一定要带水,可以选择糖水或者淡盐水,采取少量多次饮用的原则。

秋季居民可以适当的进行运动,改善心血管的功能。可以采取散步的运动方式,通过散步可以增强心脏的收缩能力,加快心跳,血流速度也会加快,增多冠状动脉的血流量。另外秋季居民要保持平和的心态,避免情绪有太大波动。

居民秋季要多摄取高蛋白质的食物,如大豆、牛奶、鸡肉、鱼类等。另外也要多吃富含纤维的粗粮蔬菜,这样可以为身体提供更多的维生素,少吃一些煎炸烧烤、熏制和腌制的食物,控制甜食的摄入量,低盐饮食,不宜吃得过饱,采取少量多餐的原则。

## 幼儿秋季腹泻 当心轮状病毒感染

轮状病毒性肠炎俗称“秋季腹泻”,是秋季幼儿一种常见病症,主要靠接触传染,日常生活中要注意防止“病从口入”。

轮状病毒是引起幼儿秋季腹泻的主要病原。轮状病毒性肠炎主要表现为呕吐和腹泻,一般先有发热、呕吐等症,1-2日后出现腹痛、水样大便,大便多为黄绿色蛋花样稀便,白色米汤样稀便,且有酸臭味。

专家提醒,轮状病毒性肠炎虽然是一种秋季儿童常见疾病,但如处理不当、医治不及时,严重者因脱水或病毒性心肌炎等并发症导致死亡。因此,如果家长发现孩子出现精神萎靡、脸色不好、尿量明显减少、手脚发冷等症时,应立即到儿童专科医院就诊。

轮状病毒性肠炎应该如何防范呢?许红梅介绍,应让孩子养成饭前便后洗手的习惯,不喝生水,不乱吃不洁或过夜食物。给婴儿哺乳用的奶瓶、勺子等在喂前喂后要煮沸消毒。同时,家长可带孩子到当地疾控机构接种轮状病毒疫苗,可有效预防感染。(本报综合)

彭云成遗失道路运输驾驶员从业资格,原证编号:4200255776,特声作废。  
李吉遗失高新温泉宁晨通讯专营店税务CA,统一社会信用代码:92421200MA4DB8AA33,特声作废。  
湖北远升建筑工程有限公司遗失咸安区住房保障局开具的湖北省行政事业单位资金往来结算票据一张,票号为:01475095,金额956752元,特声作废。  
父亲罗家兴,母亲曾木兰,遗失罗珊珊(女,出生日期:2019年3月2日)出生医学证明,出生证编号:K440965876,特声作废。

## 注销公告

咸宁伟创汽车运输有限公司(统一社会信用代码:91421200MA48ABK46D)现对11台营运证年审车辆申请注销,其车牌号分别为:鄂L1E586(车辆识别代号:LZ2FH25X4XD024505)、鄂L06182(营运证号:货421202010555)、鄂L07769(车辆识别代号:LRD86PEB5G900355)、鄂L19185(车辆识别代号:LRDV7PEC8DH011340)、鄂L67511(车辆识别代号:LA99FRZ34H0HX433)、鄂L6986(车辆识别代号:LA939E224H11YK021)、鄂L7700(车辆识别代号:L81W44A32H0002035)、鄂L0666(车辆识别代号:L81W44A31H0000339)、鄂L0299(车辆识别代号:LZ92M3C07H1H3Y786)、鄂L6876(车辆识别代号:LA996RZ39G0YDX433)、鄂L0259(车辆识别代号:LZ92M3C05H1H3Y785),这11台车为挂靠在公司的车辆,因11台车的车主长达1年多时间联系不上,营运证均未年审,已造成重大安全隐患,给公司造成业务无法正常进行。对此公司申请注销11台车的营运证,特此公告。  
咸宁伟创汽车运输有限公司  
2019年10月17日

## B 糖化是正常生理反应 别被“抗糖”产品忽悠

除了在饮食上戒糖,“抗糖”产品也在不少爱美女士中走红,因为商家宣称它们能够帮助减轻体内的糖化反应,减缓肌肤衰老。在电商平台搜索,可发现各类抗糖丸、抗糖饮品,一些酵素、蛋白类产品也打出抗糖的口号,功效声称可除皱、减脂、白嫩皮肤和调理内分泌失调等。

所谓的糖化反应,是指糖分子会与蛋白质或脂质分子结合可生成一种褐色物质,即糖化终产物。研究发现,糖化反应的终产物在皮肤的不断累积导致皮肤弹性下降。沈阳市某三甲医院皮肤科副主任医师韩秀平介绍说,糖化确实能导致皮肤衰老,但皮肤衰老是身体各项因素综合的结果。对于新陈代谢旺盛的中青年女性,糖化终产物会被代谢掉,根本无需特意去对抗“糖化”。

商家的所谓“抗糖”化产品只不过是概念炒作,是披着科学外衣的“忽悠”。为了达到“改善肤质”的效果,有商家甚至添加违禁违规成分。

《工人日报》记者在一款抗糖手机APP上认识了杨萍。两年前她开始“抗糖”,每月工资8000元,除了房租、水电费等基本花销,全都用来买“抗糖”产品。一款进口的抗糖丸吃了360粒,抗糖口服液喝了120支,这还不算上她买的不计其数的抗糖精华和面膜。月经延期半年,她去医院检查,查出患有子宫肌瘤、乳腺增生等妇科病。当她看到某专业测评平台在她使用的“抗糖”产品中检测出含有雌二醇(一种雌激素),甚至有致癌的乙烯雌酚时,她才恍然大悟。

“抗糖”风潮之初,就有业内人士质疑、打假,为何这阵风愈刮愈甚呢?“真话假话一起说,避实就虚是商家的一贯伎俩,只有成分表里的小字才能说明问题。”一家专业护肤品第三方技术服务平台工作人员张晓惠说。

张晓惠表示,许多抗糖产品主要成分有艾草、南非红茶精华、橄榄果实精华、葡萄叶精华、鱼腥草精华等,并没有临床或科学证实它们有抗糖化功能。其中有些成分主要功效是抗氧化,面对1粒近10元的价格,还不如啃个西红柿划算。

## C 糖是人体必需的营养素 健康生活方式才是抗衰老正道

的人口死亡原因发现,长期食用含糖量高的食物会使人的寿命缩短,其危害甚至超过了香烟,并呼吁每人每天吃糖量不超40g。

韩秀平表示,糖分是人体必需的核心营养成分,在生命活动过程中产生能量,帮助我们身体机能的运转。“多吃糖肯定没好处,适度减少添加糖的摄入对身体也好,但少糖不是戒糖,更不能戒掉所有碳水化合物。”真的这样“戒糖”,恐怕连活下去都是问题,还何谈“永葆青春”呢?

(本报综合)



## 戒了糖就能抗皮肤衰老?

# 别掉进「抗糖」陷阱

随着一些明星和美妆博主“现身说法”在自媒体上的推荐以及商家的宣传,近来在中青年女性中刮起了一阵“抗糖”风潮:戒掉甜食、不吃碳水化合物、吃抗糖丸、喝抗糖口服液、贴抗糖面膜……以期达到瘦身、祛痘、抗衰老的目的。“抗糖”真的能让你逆生长?事实是,不仅有人因过度戒糖戒出低血糖,还有人吃“抗糖”产品吃出子宫肌瘤、乳腺增生等妇科病,深受其害。

## A 过度模仿女明星“抗糖” 女大学生得了低血糖

21岁的李梓淇是沈阳的一位大学生,因严重低血糖住进医院。没有遗传疾病,没有长期不进食,也没有过度运动,李梓淇多次回想,最终断定起因是过度戒糖。近1个月里,她只吃绿叶菜和鸡肉。

今年暑假,她上网浏览微博时发现,许多女明星都在谈“抗糖”,说糖分会加速肌肤老化,让肌肤变得暗沉。不少自媒体连番推销“抗糖”的好处:“皮肤细嫩”“松弛的皮肤紧了”“精神状态好百倍”“不再爆痘”……有的美妆博主直接拿红烧肉、烤面包、炸丸子来做比喻,意思就是不“抗糖”皮肤就会发黄、变脆。

好奇的李梓淇开始模仿,不吃添加糖的食物,不吃米饭、馒头等碳水化合物含量高的主食,一个月瘦了5斤。开学后,没了母亲的“干涉”,她变本加厉,只吃低GI(血糖生成指数)值的绿叶菜和鸡肉。半个月后,她开始出现面色苍白、心慌、嗜睡、易怒等低血糖症状。她的皮肤也没有按预期那样变得细嫩紧致,下巴周围都是痘,笑起来眼角已有鱼尾纹。

真皮层内的胶原蛋白被糖化后,胶原纤维的弹性下降,便产生皮肤松弛;过多的糖分使雄性激素增高,皮脂分泌增加,导致痤疮;糖会使酪氨酸酶变得更活跃,进而增加黑色素的生成。“过度摄入糖分会导致爆痘、皮肤松弛发黄,这话没错。但是,使用‘抗糖’产品就能解决以上全部问题?没有科学依据。”张晓惠说。

“糖化是一个不可逆的过程,是在体内时时刻刻发生的反应。也就是说,你无法阻止这一反应发生。但是你可以通过坚持健康生活方式延缓衰老。”韩秀平说。她指出,合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡和工作劳逸结合才是抗衰老的正道。

《中国居民膳食指南》推荐成年人每人每天添加糖摄入量不超过50g,最好控制在25g以下,糖摄入量控制在总能量摄入量的10%以下。世界卫生组织曾调查23个国家

### 预防老年痴呆

## 这7个小动作有助益智健脑

阿尔茨海默病是一种进行性发展的神经系统退行性疾病,俗称“老年痴呆”。国际阿尔茨海默病协会发布的报告显示,2018年全球老年痴呆患者约为5000万,平均每3秒钟就有一位老人被诊断为老年痴呆。广州市预防医学会牵头组织了《在养老院开展老年痴呆综合性预防与干预》项目,干预活动的其中一项,是在养老院中推广一组7个操作简单、方便易行的“小动作”。专家表示,这组动作可以刺激大脑皮层,对老年痴呆症有一定预防作用。

### 1. 做做手指操。

双手手腕伸直,使五指靠拢,然后张开,反复做若干次。同时,用食指、中指、无

名指、小指依次按压拇指,刺激各指端穴位,增加效果。另外,还可以吐气握拳或用一手的食指和拇指揉捏另一只手的手指,从大拇指开始,每指做10秒。

### 2. 做做小手工。

经常利用手做精细活动,如手工艺、雕刻、制图、剪纸、打字,以及用手指弹奏乐器等,能使大脑血液流动面扩大,促进血液循环,能帮助大脑活性化,预防痴呆。

### 3. 转动小核桃。

老年人可以根据自己的身体健康状况,在生活中经常使用手指旋转钢球或核桃,或将小球握在手中,用力握同时呼气,然后深吸气并将手张开。或将两个小球握在手里,使其左右交换位置转动。还可以

两手心用力夹球相对按压,先用右手向左手压,然后翻腕使左手在上,边压边翻手腕。用食指和拇指夹球,依次左右交换进行。

### 4. 适当旋转颈部。

在身体可以承受的情况下,头部左右旋转,不但可使上脊椎的转动变得滑顺,预防老年人罹患椎骨脑底动脉循环不全的病症,还能延缓动脉硬化,预防老年痴呆。其方法是先将头颈缓慢地向左右旋转,再将头颈由右向左旋转,随时随处可做,方法简易,效果卓著。

### 5. 多拍手。

长期坚持拍手,可促进气血通畅,从而增强体质,预防多种慢性病,对预防老年痴

呆也很有效。拍手一般早晚各一次,刚开始拍,别太猛烈,要循序渐进。一般来说,正常人每天清晨拍5分钟,就可激发全天候活力。

### 6. 闭眼进行金鸡独立。

由于闭眼进行金鸡独立是靠大脑和腿部来平衡,因此老人在家可以适当进行锻炼,但要注意安全,防止摔倒。

### 7. 多做“梳头”功。

两手十指从前发际到后发际,做“梳头”动作12次;然后两手拇指按在两侧太阳穴,其余四指顶住头顶,从上而下,由下而上做直线按摩12次;最后,两拇指在太阳穴,用较强的力量做旋转按动,先顺时针转,后逆时针转,各12次。(本报综合)

## 通山烟草深入推进“不忘初心、牢记使命”主题教育

本报讯 通讯员夏竟秀报道:近段时间以来,通山县烟草专卖局紧跟上级要求部署,积极动员全体干部职工,多措并举深入开展“不忘初心、牢记使命”主题教育。

紧跟步伐,提高思想认识。召开专题会议,传达国家局、省局第二批“不忘初心、牢记使命”主题教育部署会议精神,集中学习《咸宁市烟草系统开展“不忘初心、牢记使命”主题教育实施方案》;班子成员作交流发言,引导党员干部充分认识主题教育的重要意义。

## 通城烟草开展脱贫“摘帽”集中攻坚行动

本报讯 通讯员万名青报道:10月10日,通城县烟草专卖局(营销部)多措并举,以“五个一”活动大力推进脱贫“摘帽”集中攻坚。

学习一个文件。组织学习《通城县脱贫“摘帽”集中攻坚行动方案》,明确脱贫“摘帽”行动的时间表、路线图。

开展一次培训。邀请扶贫业务专干对包保责任人进行培训,重点讲解在攻坚行动中干什么、怎么干、干出什么成效,鼓励扶贫干部要大胆干、苦干实干,为2019年通城县“户脱贫、村出列、县摘帽”打下决定性基础。

搞一次劳动。组织扶贫干部与对象户一起干一次农活或打扫一次庭院,深入了解农村农

加强学习,积极参加主题教育。组织干部职工自主利用烟草网络学院APP参与2019年湖北烟草“不忘初心、牢记使命”主题教育学习,利用“学习强国”APP、“山通水富党旗红”微信公众号等新媒体,聆听有声书,提升自身素质。

结合实际,扎实开展特色活动。结合“热诚”党建文化品牌,党员干部走进卷烟市场,收集零售户的意见和建议,努力解决卷烟零售中的实际问题和困难;组织党员开展志愿服务,鼓励残疾零售户、贫困户坚定理想信念,向美好生活迈进。

## 金叶风 咸宁市烟草专卖局主办

民生产生活情况,进一步密切干群关系。

吃一餐连心饭。要求扶贫干部自带食材到对象户家中,与他们共办共进一餐,进行交心谈心,增进彼此情感,坚定贫困户脱贫致富决心和信心。

宣讲一次政策。结合“不忘初心、牢记使命”主题教育,给扶贫对象宣讲一次政策,把扶贫政策讲清、把扶贫成效讲清、把受惠情况讲清、把未来预期讲清,提高群众满意度。

## 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]11-2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》、《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,赤壁市自然资源和规划局定于2019年10月18日至2019年11月22日在咸宁市自然资源和规划局交易系统公开挂牌出让赤壁网挂G[2019]11-2号国有建设用地使用权,并授权赤壁土地储备交易中心具体承办,现就有关事项公告如下:

宗地号	用地位置	面积 (m <sup>2</sup> )	容积率	建筑密度	绿地率	土地用途	出让年限	约购	竞买	网挂	增价
赤壁网挂G[2019]11-2号	赤壁市中伙铺镇中伙社区光谷横一路(折28.84亩)与光谷纵三路交叉口西南侧地块	19229.64	> 1.0	< 40%	> 10%	工业用地	50年	现状土地条件	110	220	10

备注:出让地块的详细规划条件以赤壁市城乡规划局的《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:中华人民共和国境内的法人、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,即通过湖北省咸宁市自然资源和规划局网上交易系统,凡办理数字证书,按要求足额交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》、《咸宁市自然资源和规划局交易系统操作说明》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自然资源和规划局交易系统(http://219.139.108.3/GTJY\_HBXN/)查询。申请人可于2019年10月18日至2019年11月19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纳保证金截止时间为2019年11月19日下午16:00时,《G[2019]10-2号网上报名时间》为2019年11月8日上午8:00分至2019年11月22日上午10:00分止,挂牌报名时间截止时,系统自动网上限时竞价程序,通过竞价确定竞得人。

七、赤壁市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、如果在网上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  
二〇一九年十月十八日