

春节长假结束,和家人朋友分别,回到工作岗位,有些人却感觉身体无法回归了。不少人感觉,长假过后仿佛得了怪病,出现各种生理或心理不适,这就是所谓的“节后综合征”。如何避免“节后综合征”、减少由“节后综合征”带来的影响?下面我们来看看“节后综合征”都有哪些不良症状。

症状一 肠胃不适 容易积食

春节期间走亲串友避免不了频繁的聚餐饮酒。大吃大喝会破坏肠道菌群平衡,肠道无法彻底分解大量摄入的脂肪等物质,肠胃就会出现问题,导致消化吸收功能受损,进而影响人体对维生素的吸收。很多维生素是预防慢性病发生的重要因素,比如维生素D缺乏可能增加患癌症、心脏病等疾病风险。此外,进食过多的高脂肪高蛋白食物,导致胃肠道的负担较重。

因此,专家建议以下几点:

每日晨起空腹喝一杯温开水,促进新陈代谢,缩短粪便在肠道停留的时间,减少毒素的吸收,溶解水溶性的毒素,可以加少量蜂蜜、食盐,根据个人喜好而定。

节日里油脂摄入太多,再加上坚果类零食的摄入大增,如果消化不良,就会使毒素停留在肠道被重新吸收,给健康造成巨大危害。在节后选择一些养胃促消化,能促进肠道迅速排出毒素的食物,如山楂、魔芋、黑木耳、海带、猪血、山药、苹果、草莓、蜂蜜、糙米等。

坚持“少盐、少油”原则,以蒸、煮、炖等烹调方法,少量多餐,食物细软易消化为宜。对于受伤的胃黏膜,可用抗溃疡药类,如胃得喜、胃舒平等药物。少喝咖啡、烈酒、浓茶等刺激性饮品。每天下午三点多为自己补充一杯酸奶,帮助胃肠道恢复肠胃菌群平衡。

(上接第一版)

深耕微贷,当好小微金融“店小二”

“听党指挥是方向,深耕微贷是方法。”咸宁农商行党委委员、行长周群胜说。

微贷对于咸宁农商行而言,关乎大转型。一个“微”字实现了由服务少数客户向服务更多客户转变,由发放大额贷款向发放小额贷款转变,由服务多个行业向服务特定行业转变。

农商行的微贷对咸宁而言,牵涉稳增长。小微金融服务更多客户,满足了咸宁客户多层次金融需求;小微金融专项服务“三农”“中小微企业”,实现给咸宁经济社会发展稳定“供能”。

2021年,一场微贷“比学赶拼超”活动拉开大幕。

3月4日,咸宁农商行举办首届小微金融论坛,明确何为微贷?为何微贷?怎样微贷?

7月19日,咸宁农商行举办微贷营销经验交流分享会,探讨服务怎样下沉?微贷如何下放?渠道怎么下探?

11月24日,咸宁农商行举办微贷“对对碰”活动,围绕“我们的微贷革命彻底吗?”“微贷带来的新管理模式”等10个主题畅谈感悟、答疑解惑。

……

一系列活动开展下来,全市农商行清晰了——微贷定义就是信贷,对咸宁农商

及时调整生活作息

节后综合征 巧破解



症状二 睡眠紊乱 精神萎靡

春节,对于大多数人来说,时间安排太满,不是走亲访友就是出门游玩,回家还要上网冲浪,甚至通宵玩耍,不给自己留一点休息时间。这种生活方式极易打乱个体正常生物钟,造成神经系统紊乱,最终导致睡眠紊乱,睡眠不足。节后出现反复失眠、早醒,同时又有情绪低落、精神不振等症状。

专家建议,要为自己创造一个良好的睡眠环境,缓解睡眠紊乱和疲劳。

在窗帘上加个遮光层,关掉所有带亮光的电器,让卧室彻底黑暗,能有效促进入睡并提高睡

眠质量。睡前不要做任何动脑的活动,不要谈论让人兴奋的事情。可以适当做点轻柔活动,比如瑜伽动作,或床上体操,让大脑放松下来。白天尽量不喝咖啡和茶,不喝可乐和可可巧克力等含刺激兴奋的食物,如果实在想喝,避免下午5点以后喝。尽量早休息,在固定的时间躺到床上。睡前半小时不吃东西,不喝大量水,睡前去卫生间,避免起夜的干扰。提前1至2小时喝一小杯牛奶或红酒,都有助于睡眠和养颜。睡前洗个热水澡,或者用热水泡脚,放上精油,可以让身体和大脑放松。

症状三 腰酸背痛 浑身不适

春节过后,开始了规律的上班工作,稍微坐久一点,就腰酸背痛,脖子僵硬,腿脚发酸。工作后回到家,觉得浑身不适,跟平时运动过后的疲劳感觉还不太一样,休息一晚上,第二天恢复得也不是很好。

专家建议,尽快按照原来正常的上班节奏来安排作息。如晚上11点到凌晨3点要保证充分的休息;按时进食三餐;每天规律清理肠胃等。总之就是建议按照身体时间节奏来安排作息,让各系统能够恢复正常运行的节奏,腰酸背痛、浑

身不适等症状就能够尽快缓解。随着气温回升,不妨增加户外活动的时间,不仅可以加快血液循环,还有利于肝脏气血运行。不过由于立春后天气乍暖还寒,这时比较适合进行节奏和缓的运动,如游泳、瑜伽、跳操,老年人可以放风筝、散步、慢跑、打太极、踢毽子等。每天1次,每次持续20至30分钟,以运动后疲劳感在10至20分钟内消失为宜。

规律作息和健康饮食,相信会很快恢复到理想状态。

(本报综合)

生活顾问

出现生长痛怎么办?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区希望桥社区的林女士咨询,孩子出现生长痛怎么办?

希望桥社区卫生服务站有关医务人员介绍,生长痛常见于4—10岁的健康儿童群体,是指儿童的膝关节周围或小腿前侧疼痛,也可见踝关节或足部疼痛,没有明显的外伤史,经检查排除其他疾病的可能后,一般诊断为生长痛。

转移注意力是帮助孩子缓解疼痛的有效方法。家长可以通过做游戏、讲故事、玩玩具等方法来减轻孩子的紧张情绪。

可局部按摩、热敷或辅助用药。家长对孩子疼痛部位可用热毛巾进行热敷或轻柔按摩,也可以辅助外用药,从而缓解疼痛带来的不适感觉。

减少剧烈运动,适当休息。出现生长痛不需要限制孩子的日常活动,但如果疼痛症状比较严重时,应该让孩子注意休息,适当减少运动,让肌肉放松,避免进行剧烈活动。

患了湿疹怎么办?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区金桂社区的张女士咨询,患了湿疹怎么办?

咸安区中医医院有关医务人员介绍,洗澡水不要过热。不少患者为了减轻痒感,选择用热水烫洗,虽然能解决一时之痒,但过后会加剧瘙痒,尤其是急性皮炎湿疹。洗完澡,用吸湿性能好的毛巾轻拍皮肤,吸干水分,而不是揉擦擦干皮肤。

避免过分抓挠皮肤。抓伤后,皮肤中流露出更多的组织胺,加重病情。

居住环境以简洁、自然为原则。贴身衣服、床单、被罩最好选用丝质、纯棉的。

患者应该戒烟酒,不要吃辛辣刺激食物及鱼、虾、蟹、羊肉等。病情好转后可以试着少量吃一些,但要注意肉类、鱼类、蛋类做熟再吃,半生不熟的吃了更容易过敏。

加强身体锻炼,提高自身的身体素质,提高免疫力,对湿疹预防和治疗都有利。

乐观开朗的心态对湿疹治疗有很大帮助。

宝宝鼻塞怎么办?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区金桂社区的王女士咨询,小月龄宝宝鼻塞怎么办?

市妇幼保健院有关医务人员介绍,生理盐水或海盐水滴鼻。新手爸妈可准备一瓶等渗生理盐水或海盐水,当孩子出现鼻塞,局部喷鼻后,再用吸鼻器吸出来。

热敷。使用温热毛巾热敷鼻翼两侧,鼻黏膜遇热收缩后能改善鼻腔通气。

变换体位。鼻塞影响宝宝呼吸时,睡觉可采取侧卧位,左侧鼻塞时可采取右侧卧位,右侧鼻塞时则反之。

小儿推拿治疗。鼻翼外侧缘中点,鼻唇沟处有一穴位称“迎香”,按揉该穴位有散风散热、通鼻窍之功效。

中药薰蒸疗法。根据患儿病情选取辛夷、白芷、桔梗及野菊花等药物,熬煮后水蒸气薰蒸。

上述方法仅能暂时缓解孩子因鼻塞带来的不适,长期鼻塞或鼻塞伴有咳嗽等其他症状需及时就医。

如何缓解喉咙干痛?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区浮山社区的张女士咨询,冬季如何缓解喉咙干痛?

浮山社区卫生服务中心有关医务人员介绍,冬季天气寒冷,大部分人会减少对水分的摄入,经常会觉得口干、咽痛,这其实是身体在提醒该喝水了,此时适量饮水,可以在一定程度上缓解咽喉不适的症状,也可喝一些具有润喉、止咳作用的花茶来生津润燥。

冬天应饮食清淡,多吃能缓解上火、润肺止咳的水果和蔬菜。在生活中,吸烟和喝酒的人大多会有咽喉不适的症状,要想避免咽喉疼痛,要做到戒烟限酒。

增加室内湿度,每天开窗通风。冬季为了防寒,一些家庭会使用空调或者暖气来过冬,这样会使室内的湿度下降,加大咽喉干痛的可能性,建议使用加湿器或在室内放两盆水来保持空气湿度。也有一些家庭为御寒而紧闭门窗,这样会使室内空气中的细菌和粉尘增多,从而引起或加重咽喉干痛的症状,因此应该定期开窗,通风换气。

冬季天气寒冷,出行时一定要注意做好保暖工作。口干、咽痛等症状加重时,要及时就医。

市人防办组织开展“微讲堂”活动

本报讯 通讯员李其兴、胡啸报道:为进一步凝聚

职工干劲“精气神”,激发干事创业“内动力”,1月25日上午,咸宁市人防办组织开展2022年第一期“微讲堂”活动,通过轮流领学、讨论交流、撰写体会等形式,共同探讨学习、共同进步提高。

根据课程安排,由领学人结合当前形势任务特点,广泛搜集整理学习素材,精心准备授课内容,通过课前准备和素材积累,促使领学人先学一步、学深一层,激发大家学习的内生动力。

本次课重点对人防政

策法规、审批流程等内容进

行回顾学习,进一步打牢人

员专业理论基础;并对省人

防办下发的《湖北省人民防

空专项规划编制导则》《湖

北省人民防空工程标识技

术规定》进行系统学习,找

准下步人防建设工作的发

力点、落脚点。课后组织讨

论交流,大家都能够结合本次

授课内容,立足自身岗位实

际,交思想、谈体会、提建议,

既增进了人员间的交流,又

增强了团队的凝聚力。

根据《新闻出版业管理办法》有关

规定和《国家新闻出版署关于开展

2021年度新闻记者证核验工作的通

知》(国新办发〔2021〕2号)要求,我

单位对已申领记者证的人员进行资格行

格审核,现将我单位需年检核验人

员名单进行公示,公示期:2021年2月

8日——2月21日。接受社会监督,

监督举报电话:027-63892510。

需年检核验人员名单如下:

饶红兵、陈希子、汪俊东、

2021年2月7日

工伤认定申请期限、材料及受理周期



需在什么期限内提出申请?

(一)用人单位一方的申请时限

根据《工伤保险条例》、《工伤认定办法》的规定,职工发生事故伤害或者按照职业病防治法规定被诊断、鉴定为职业病,所在单位应当自事故伤害发生之日起或者被诊断、鉴定为职业病之日起30日内,向统筹地区社会保险行政部门提出工伤认定申请。遇有特殊情况,经报社会保险行政部门同意,申请时限可以适当延长。

特别注意:依据《工伤保险条例》第17条规定,如果单位没有在30日内提交工伤认定申请,在此期间发生的工伤待遇等有关费用由该用人单位负担。

(二)劳动者一方的申请时限

用人单位未在规定的时限提出工伤认定申请的,受伤职工或者其近亲属、工会组织在事故伤害发生之日起或者被诊断、鉴定为职业病之日起1年内,可以直接按照本办法第四条规定提出工伤认定申请。

特别注意:工会组织也是可以申请的哦!

(三)超过1年申请期限的特别规定

根据《最高人民法院关于审理工伤保险行政案件若干问题的规定》,由于不属于职工或者其近亲属自身原因超过工伤认定申请期限的,被耽误的时间不计算在工伤认定申请期限内。

有下列情形之一耽误申请时间的,应当认定为不属于职工或者其近亲属自身原因:(1)不可抗力;(2)人身自由受到限制;(3)属于用人单位原因;(4)社会保险行政部门登记制度不完善;(5)当事人对是否存在劳动关系申请仲裁,提起民事诉讼。

需提交什么材料?

根据《工伤认定办法》的规定,提出工伤认定申请应当填写《工伤认定申请表》,并提交下列材料:(一)劳动、聘用合同文本复印件或者与用人单位存在劳动关系(包括事实劳动关系)、人事关系的其他证明材料;(二)医疗机构出具的受伤后诊断证明书或者职业病诊断证明书(或者职业病诊断鉴定书)。

社保部门多长时间受理?

社会保险行政部门收到工伤认定申请后,应当在15日内对申请人提交的材料进行审核,材料完整的,作出受理或者不予受理的决定。

材料不完整的,应当以书面形式一次性告知申请人需要补正的全部材料。社会保险行政部门收到申请人提交的全部补正材料后,应当在15日内作出受理或者不予受理的决定。

社会保险行政部门决定受理的,应当出具《工伤认定申请受理决定书》;决定不予受理的,应当出具《工伤认定申请不予受理决定书》。

声明

湖北宏大资产管理有限公司;咸宁宏大城市广场开发有限公司:本人在咸宁宏大城市广场购买的D1142独立一层临街商铺被贵司违约毁坏,贵司违约擅自破环本人商铺重新结构改成楼梯,侵犯了我对该商铺合法拥有的占有、使用、处分和享受收益的权利,请立即恢复原状。

本人收到贵司关于咸宁宏大城市广场2020年全年租金收益通知。鉴于:从万达开业至今,包括本人在内的广大业主一直未能与宏大城市商铺面积、商铺被擅改、投资价值等诸多关键事项达成一致,法院也未对租金一事进行明确确认。因此,本人在

望贵司按照每年8%保底收益的标准,补齐2020年及2021年租金收益。并提供具体核算数据的义务,依法保障全体业主合法知情权,租金实际分配方案和核算数据,并且恢复改善商铺原状,以免矛盾扩大和激化。

D1142业主 王霓虹
D1056业主 汪雨刚
2022年1月25日

崇阳县自然资源和规划局国有土地使用权招拍挂出让成交公示

按照《土地管理法》、《城市房地产管理法》、《招标拍卖挂牌出让国有土地使用权规范》等有关法律法规,遵循公开、公正、公平的原则。我局于2022年1月31日拍卖出让2宗国有土地使用权。

现将有关情况公示如下:

地块编号 地块位置 土地面积 (m²) 土地用途 出让年限 (年) 成交价 受让人
P[2022]01号 咸阳县天城镇 鸟中大道与电 约合59.68亩 商住 40年 5170 万元 湖北正基风华房 地产开发有限公司
P[2022]02号 咸阳县天城镇 鸟中大道处 约合63.58亩 商住 40年 552