



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女林女士咨询,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性后,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状,选择用热水烫洗,虽然能解一时之痒,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,而不是揉搓擦干皮肤。

避免过分抓挠皮肤。抓伤后,皮肤中流露出更多的组织胶,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梁两侧,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”,按揉该穴位有散风热、通鼻窍之功效。

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

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喉。

冬天饮食清淡,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,从而引起或加重喉咙干痛的症状,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:为进一步凝聚干部职工“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



公示

根据《新闻记者证管理办法》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》(国新出发新闻[2022]3号)要求,我单位对已申领记者证人员的资格进行严格审核,现将持证人员需年检核验人员名单进行公示,公示期:2021年2月8日至2月21日。并接受社会监督,监督举报电话:210。

需年检核验人员名单如下:
饶红兵、陈希子、何伟、汪俊东、甘

青、朱亚平、游锐、杜立、陈红菊、李建文、邓昌炉、李嘉、唐继锋、刘文景、洪伟、刘子川、董敏、黄柱、张敏、马丽娅、柯常智、朱萍、何洁、杜先龙、袁灿、陈新、王佑、刘晖、饶敏、胡大龙、查生辉、王莉敏、夏正锋、杨伟杰、吴晓堂、姜明阳、朱封金、李娜、陈刚、陈小彬、刘华芳、马丽、袁小敏、张永东、周东华、江世栋、熊春香、黄胜、朱彬、刘国华、石忠民、熊勇、向东宇、周雷、魏国华、石丽、程昌豪。

咸宁日报社
2021年2月7日

及时调整生活作息

「节后综合征」巧破解

症状一

肠胃不适 容易积食

春节期间走亲访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,肠胃就会出现问題,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,如胃达喜、胃舒平等药物。少喝咖啡、烈酒、浓茶等刺激性饮品。每天下午三点左右为自己补充一杯酸奶,帮助胃肠道恢复肠胃菌群平衡。

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,不是走访亲友就是出门游玩,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律来安排作息,让各系统能够恢复正常运行节奏,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。

推荐,农商行仅用三天时间,就为其办理了8万元贷款。

满足需求,创造价值。

2022年的春天里,咸宁农商行大力支持城乡居民恢复和扩大消费,大力支持个体工商户、小微企业发展消费产业,打响消费微贷品牌,助推咸宁产业升级。

扎根本土,用奋斗精神服务咸宁

深耕是为了扎根。

咸宁农商行党委书记、董事长陈继华说,农商行的根本目的是在防御风险、实现一定利润的基础上,以金融手段支持地方经济发展,使地方经济与地方金融实现良性循环。

2021年,咸宁农商行全力以金融手段支持地方经济发展。而金融支持地方离不开“三个度”,即:温度、力度、速度。

怎样让金融手段有温度?

咸宁农商行推行了“小微金融店小二,三大银行农商行”活动,深入社区园区商区蹲点服务,在一线疏通服务堵点。精选业务精、服务好的党员干部,成立服务专班开展专业服务,解决金融服务的痛点。

领导领衔难事包办,对部门和团队难以解决的事,坚持领导挑担,解决金融服务的难点。

如何支持地方有力度?

咸宁农商行建立完善了一系列工作机制,如行党委安排重点工作督办、市行领导基层督办“四不四有”、领导干部包点督办、

行而言,只要农商行坚守经营定位、遵守监管要求、遵循商业逻辑、严控道德风险和市场风险,那么,放出的贷款也只能是微贷。

一场场讨论展开下来,全市农商行明白了——微贷门槛低,几亩水田,三间瓦房,身体健康,诚实善良即可授信;放款快,3分钟申请、1秒钟放款,零人工介入;方便灵活,一次核定,三年有效,随贷随还,利息按使用天数算,贷款像存款一样方便;阳光操作,贷多贷少系统说了算,利率高低数据说了算。

与此同时,咸宁农商行对微贷疏通体制、机制,实现全行做微贷,全员推微贷。

赤壁天骄支行员工形成了“微贷半小时”机制,利用下班时间共同钻研微贷业务、交流营销经验、反思工作不足,不断提升业务能力。今年一季度,微贷净增3700万元,客户增长80户。

通山洪港支行柜员王丽群,今年4月份借调省联社审计中心工作,但她时刻不忘营销微贷,没有审计任务的时候就主动回到支行,4至11月份营销微贷21户347万元,去年以来个人累计营销微贷182户1300多万元。

通山县创业青年鲁林明说:“非常感谢农商行,三天时间拿到8万贷款真的出乎我的意料。”鲁林明经营一家干洗店,为扩大门面,但受资金的限制。他抱着试一试心态他找到人社局咨询了“创业贴息贷”。让他没想到的是,通过人社局考察

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内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;

本人在咸宁宏大万达广场购买的D1142独立一层临街商铺被贵公司违约毁坏,贵公司违约擅自破坏本人商铺承租结构改成楼梯,侵犯了我对该商铺合法拥有的占有、使用、处分和享受权益的权利,请立即恢复原状。

本人收到贵公司关于咸宁宏大万达广场2020全年和2021年全年租金分配方案与租金领取通知。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就商铺面积、商铺被篡改、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

此郑重声明:本人对2020年全年租金收益率1.67%与2021年全年租金收益率为2.83%完全不予认可,要求贵公司按当初承诺的至少8%保底,如逾期支付,须按银行贷款利率以向业主支付违约金,业主并有权解除委托合同。本人现将收款帐号发送给贵公司,但本人并不认可贵公司有关租金的分配方案。

望贵公司按照每年8%保底收益租金的标准,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,并且恢复擅改商铺原状,以免矛盾扩大和激化。

D1142业主 王虹茜
D1056业主 汪再刚
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》、《招标投标拍卖出让国有土地使用权规定》和《招标投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(m ²)	土地用途	出让年限(年)	成交价	受让人
P【2022】01号	崇阳县天城镇锦梅大道与电力大道交叉处	39787.5(约合59.68亩)	商住	商业40年住宅70年	5170万元	湖北正基风还巢房地产开发有限公司
P【2022】02号	崇阳县天城镇锦梅大道处	42399.1(约合63.58亩)	商住	商业40年住宅70年	5520万元	湖北正基风还巢房地产开发有限公司

崇阳县自然资源和规划局
2022年2月8日