惊蛰养生有"三防"

3月5日是二十四节气中的第3个节气惊蛰,每年的时 间点在公历3月5日至6日之间,太阳到达黄经345°时。 《月令七十二候集解》中提到:"二月节……万物出乎震,震 为雷,故曰惊蛰,是蛰虫惊而出走矣。"入冬时动物冬藏,不 饮不食,称为"蛰"。待雨水节气过后,天气转暖,渐有春雷, 万物复苏,意为"惊蛰",这时我国大部分地区进入春耕季 节。中国传统养生理念与自然物候现象息息相关,惊蛰时 节的养生要点主要是"三防"。

防上火感冒倒春寒

惊蛰时节,乍暖还寒,要注意做好"三防":防上火、防感 冒、防倒春寒。

防上火仲春之时肝气生发,人容易"上火",晨起后宜喝 温开水,日常也可饮用少量白茶。若是出现口苦、口干、口 臭、咽喉疼痛等症状,可用少量菊花、金银花等量泡水代茶 饮,以清热降火解毒;配等量桂花,则能中和菊花和金银花 的寒性,亦可改善口气。三花相配,是非常不错的选择。

防感冒春季是流行性感冒的高发季节,各种病毒和细 菌活跃,而鼻腔是将它们传入身体的主要途径。坚持早晚

进行鼻腔清洗,能够有效预防感冒。可以用鼻腔清洗液,也 可以手捧清水,用鼻子轻轻将水吸入鼻腔,停留片刻后用力 将水喷出,反复3-5次。此外,用香菜、白萝卜、生姜、冰糖 一起煮汤喝,适合于风寒感冒初起,体温不是很高,有轻微 流鼻涕但无明显咽痛时。

防倒春寒"风"是这一时节的主角,且风力较大,稍不注 意病菌就会侵犯人体。避风邪、畅情志、节饮食,是此时的 养生之道。我们要护好手腕、腰腹脐、脚踝3个部位。手腕 处,为神门穴做好保暖,可以保护全身血脉。人的阳气以肾 为本,肾居于腰腹部,腰部保暖有助于肾脏健康。腹部有很 多重要经脉,如脾胃经、肝肾经等,腹脐又最易受寒,特别是 胃部怕冷、容易腹泻的人要特别注意此处的保暖。足踝处不 外露,很多女性手足肢寒、痛经腹冷都是因足踝处受寒所致。

时令蔬菜认准荠菜和香椿

惊蛰过后,人体的肝阳之气渐升,阴血相对不足,养生 应顺乎阳气升发、万物始生的特点,使精神、情志、气血舒展 畅达。《黄帝内经》曰:"春三月,此谓发陈。天地俱生,万物 以荣。夜卧早行,广步于庭,披发缓行,以便生志。"意思是

春季万物复苏,应该早起,散步缓行,可以使精神愉悦、身体 健康。在生活起居上,我们应当早起,穿宽松的衣服,适当 户外散步,做舒缓的运动,如太极拳、八段锦等。束发不可 过紧,避免身着紧身衣裤,以免身体经络被束缚,经气不得 生发。

从饮食方面来说,惊蛰时节的饮食起居应顺肝之性,助 益脾气,令五脏和平,宜多吃富含植物蛋白质、维生素的清 淡食物,如春笋、菠菜、芹菜等,少吃动物脂肪类食物。尤其 推荐大家食用两种时令蔬菜: 荠菜和香椿。"阳春三月三, 荠 菜赛灵丹",荠菜是春季最早发芽的野菜,有护肝明目、利尿 消肿之效,还含有丰富的维生素C和胡萝卜素。香椿可提 高免疫力、健胃、理气、抗菌、消炎、润肤,香椿摊鸡蛋、炸香 椿芽儿、凉拌香椿都是不错的选择。

此外,当下气候比较干燥,容易使人口干舌燥、外感咳 嗽,推荐食用冰糖雪梨银耳枸杞汤。平时咳喘的老人和小 孩也可用川贝、雪梨、红枣蒸食,将梨顶部切除当盖,梨核挖 空,放入川贝三五粒、去核红枣、冰糖一两颗,上锅蒸熟即可 食用。这种做法既能缓解梨的寒性,又可润肺止咳。

(本报综合)

有点小病就挂点滴?

过度输液可加重肝脏负担

近年来,过度输液一直是社会热点问题,尤其医院儿科 门诊成了输液的"重灾区"。有病就打吊瓶输液,似乎已经 渗透到一些人的骨子里,就想着马上治好病,忽略了输液带 来的副作用。今天我们介绍有关输液的几大误区,帮助大 家科学对待输液。

输液就能好得快? (音!)

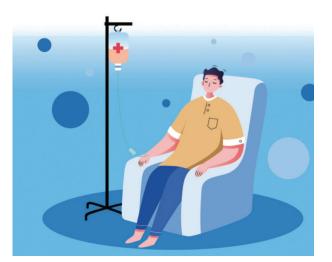


快节奏的工作生活以及随之而来的压力,使得一心求 快的人们在疾病上越来越耗不起。"输液好得快"的观念使 得输液成为他们的首选给药方式。输液时,药物直接进入 血液循环,起效快,但目前研究不能证实其疗效优于其他给 药方式。口服给药通过消化系统进入血液,过程缓慢,一些 可能引起不良反应的杂质在消化道就被"处理掉了",因此 不良反应也较轻,发生不良反应时可以洗胃。皮下、肌肉注 射的药物吸收也需要一段时间,为急救创造了条件。但输 液时没有吸收过程,因此发生不良反应时也会更快更猛。

大病小病都输液? (错)



"有病就输液"已经成为了很多人的就医习惯。尤其儿 科门诊,成了输液的"重灾区"。感冒绝大多数是病毒引起 的,病程一般是一周,患者只要适当休息多饮水,即使不用 药,一周左右也能恢复。滥用抗菌药物治疗感冒的现象非 常常见,这会使人体内正常菌群被破坏,导致菌群失调,免 疫力降低。还会加快细菌耐药,甚至制造出百药不侵的"超 级细菌",最终无药可用。结果就是"敌人"越来越强,自己 却越来越弱。



输液可没病防病? 错!



很多老年患者主动要求输注活血化淤、降低血液黏稠 的药物来疏通血管,保养身体,预防脑血栓等疾病。但这种 治疗目前是缺乏科学依据的。医生拒绝这类不合理要求 后,还被患者质疑不负责任。老年患者,尤其是平时服药品 种多的慢病患者,大量输液可能会加重肝肾负担;对于本身 就有心功能不全或心衰的老人,大量输液会加重心脏负荷, 对健康有害无益。还有些家长,为了给考生快速补充营养 而要求输注葡萄糖,这种"治疗"同样是没有太大意义的。 没病输液无异于无事生非,不但浪费资源,还可能引起不良

输液是绝对安全? (错!)



如果你认为输液是绝对安全可靠的,那就大错特错 了。输液是公认风险最大的给药方式,在国外被视为一次 小型手术。据报道,我国的药品不良反应中,约60%是静脉 给药引起的。输液常可引起发热、红疹等过敏反应,严重者 可能发生过敏性休克甚至死亡。输入药品种类越多、疗程 越长,发生不良反应的概率也会成倍增加。同时,注射剂在 配置和使用的过程中也较其他剂型更易出现差错,后果也 更严重。

滥用输液就像"大炮打蚊子",蚊子是死了,但既浪费了 金钱,又误伤了身体。临床用药应遵循"能不用就不用,能 少用就不多用;能口服不肌注,能肌注不输液"的原则。只 有在患者出现吞咽困难、严重吸收障碍(如呕吐、严重腹泻 等),无法口服药物;以及出现病情危重,发展迅速,需要药物 在组织中迅速达到有效浓度等情况下才使用静脉输液。

目前,我国越来越多的医院都取消了门诊输液。患者 应充分知晓输液的风险,就诊时不主动要求输液,遵医嘱进 行治疗,切不可为了治小病而滥用输液,导致严重的不良反 (本报综合)

(上接第一版)

擂台赛怎么打?

项目擂台赛在通城尚属首次,怎么打?县项目办主任 吴雄文介绍了"四字真经":选、晒、评、奖。

选项目。通城县2021年第四季度申报的项目共计76 个,总投资超过140亿元,再加上砂布特色小镇、光电制造 产业园、陶瓷产业园等园区规划项目,投资达285亿元。众 多项目中,县项目办会同发改等部门逐个筛选,好中选好, 优中选优,最后确定9个业主单位的10个重点项目,特许经 营充电桩建设运营管理、水系连通及水美乡村、砂布特色小 镇基础设施建设……"十大项目涵盖文旅康养、新能源、绿 色发展、乡村振兴等领域,可上报争取资金、可推出招商、可 落地实施、可持续发展。"县发改局局长吴彤说。

晒亮点。"是骡子是马,拉出来遛遛。"参赛项目负责人按 照抽签顺序依次上台,讲解项目谋划背景、实施计划、推进情 况、资金估算以及未来的经济社会效益。"充电桩项目,可将 分布式光伏发电业务(清洁能源),与充电桩充电业务(节能 降耗)无缝连接。"县城发集团总经理罗毅用PPT演示充电桩 建设运营管理。"研磨行业市场规模达到253亿元,而通城去 年产值只有24亿元,不到总份额10%,大有潜力可挖。"县经 济开发区管理委员会副主任汪四国"数"说砂布小镇前景。

评等次。擂台赛制订前瞻性、必要性、落地性、效益性、 综合性五个层面的评分细则,从发改、环保、财政等部门选聘 11名专家组成评委团,对参赛项目打分。"十大项目都符合国 家环保准人政策,有的项目属政策鼓励和扶持发展的领域, 得分更高。"擂台赛评委、市生态环境局通县分局总工程师卢 世雄说。擂台赛最后按分数高低评定一二三等奖和优秀奖, 城发集团谋划的特许经营充电桩建设运营管理项目、经济开 发区谋划的砂布小镇研磨孵化园项目分获前两名。

奖绩效。每次擂台赛结果与年度考核挂钩,第一名加2 分,第二名加1.5分,第三名加1分,优秀奖加0.5分,奖的都是 "真金白银"。同时,擂台赛成绩作为领导干部的重要政绩依 据,与干部提拔任用、职级考核挂钩,加大项目一线考察干部 的权重。有奖也有惩。擂台赛每季度举办一次,连续两个季 度没有谋划申报项目的单位,将对单位"一把手"约谈。

擂台赛打得怎么样?

全域谋项目,全员抓项目。重大项目谋划擂台赛激发 广大干部群众投身项目建设的热情,全县上下形成"大谋项 目、谋大项目"的强大气场。

项目谋划主体越来越多。重大项目谋划擂台赛活动2021 年9月底启动,各级各单位迅速行动,城发集团、北港镇等单位 谋划的重大项目超过5个,县卫健局、县城管执法局、县自然资 源和规划局、县水利和湖泊局、县人民医院、石南镇等单位谋划 重大项目超过3个,"缺项目""缺大项目"的窘境得以破解。

项目投资底盘越来越厚实。目前,全县2022年拟新开 工亿元以上项目73个,拟上报实施的省、市重点项目28 个。该县对重点项目进行梳理,形成了2022年策划、储备、 在建项目"三张清单",共计项目188个,计划总投资639.85 亿元,投资规模达到2021年投资的4倍以上,谋划规模同比 增长74.8%,有力夯实了投资底盘。

项目建设进度越来越快。"能开则开、能早则早、能多则 多、能快则快"。县里对签约项目、一季度开工项目,制定包 保重点项目责任方案,两次开展项目拉练检查和督办,推进 湖北超远生物基研发生产、瑶族风情体验区项目等15个重 点项目开工建设,普照国康等项目已开工,平安电工特种玻 纤布等项目已投产,项目开工率高出上年同期13%。

项目申报越来越精准。项目谋划聚焦国家产业政策和 中央预算内投资、政府专项债券以及金融机构支持领域,仅 咸宁市2022年国土绿化试点示范项目(通城子项目)就争 取到5795万元。目前,全县已向上申报老旧小区改造、乡 村振兴等专项项目24个;申报两批次专项债券项目26个, 其中已通过国家审核项目4个。

项目服务氛围越来越浓厚。全县组织39名县领导和52 家具直单位对口包保,遍访企业解难题,覆盖全具139家"四 上"企业。召开优化营商环境和民营企业工作会议,收集到项 目融资难、用工难、用地难等问题14个,逐一制订责任清单。 通过成立土地储备中心、盘活存量等办法解决"项目等地"问 题;分乡镇连续举行11场用工招聘会,新签约用工6000余人; 推进金融服务实体经济,为项目和企业融资3.24亿元。

"擂台赛通过赛项目、比思路,大力提升各单位项目谋 划能力、服务发展能力,进一步推动通城重大项目谋划再上 新台阶,为高质量打造中部地区绿色发展先行区作出新的 更大贡献。"通城县委书记刘中英说。

皇生活顾问

怎样保护耳朵?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区希 望桥社区的张女士咨询,怎样保护耳朵?

希望桥社区卫生服务站有关医务人员介绍, 避免噪音损伤,不可避免要进入噪音环境时,可捂 住耳朵佩戴隔音耳罩。避免耳朵进水,如果不慎 进水,需尽快将水排出。避免掏耳,耳朵如有不 适,及时就诊,不可随意掏耳。避免长时间使用耳 机,耳机的连续佩戴时间最好别超过60分钟。 饮食健康,作息规律,加强锻炼。避免上呼吸道感 染,上呼吸道感染不及时治疗,可能迁延至耳朵引 起中耳炎。合理使用抗生素,在医生指导下用药。

发现听力受损后,要立即去正规医院检查和 诊断。当药物或手术不能解决时,需要人工听觉 技术干预,比如助听器和人工耳蜗。

如何预防脊椎侧弯?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区车 站路社区的周女士咨询,如何预防孩子出现脊椎 侧弯?

车站路社区卫生服务站有关医务人员介绍, 除了先天发育因素外,在日常生活中,久坐、缺乏 体育锻炼、不正确的读写姿势、背沉重的书包等不 良习惯,都会成为诱发孩子脊柱侧弯的因素。

不少孩子在书写的时候,习惯低歪着头、斜着 肩,胸部也太过贴近课桌。久而久之,不仅易导致 近视发生,还会造成脊椎、肌肉的应力不平衡,迫 使颈腰椎生理弧度发生改变。所以端正坐姿,是 预防孩子脊椎侧弯最基本的要求。

长时间学习时,还应养成每1小时左右就起 身活动的习惯,稍微走动一下,让紧绷的颈部肌肉 得到休息和放松,减少劳损风险。

如何预防"地包天"?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区金 桂社区的周女士咨询,如何预防儿童"地包天"?

湖北科技学院口腔医院有关医务人员介绍, 儿童乳牙期"地包天",就是乳下前牙咬合于乳上 前牙唇侧,也叫乳前牙反颌。

"地包天"病因比较多,除遗传外,还和先天性 疾病、全身性疾病、儿童口腔不良习惯(前伸下颌、 吮唇等)、不恰当的喂养方式(平卧喂养)、乳尖牙 磨耗不足等各种因素有关。 预防地包天,纠正不良的哺乳习惯。提倡母

乳,使用正确的喂养姿势,约45度的斜卧位或半 卧位。 治疗扁桃体肥大,保持口鼻腔呼吸道通畅,预

防下颌前伸。

尽早破除口腔不良习惯,不要吮指头,不要总 是习惯性地把下巴往前伸。

儿童"地包天"的最佳矫治年龄为3一4岁, 疗程3-6个月。一旦确诊"地包天",在宝宝能配 合的情况下尽早矫治,以阻断畸形加重,促进颌骨 的正常发育。

如何控制"糖网"发展?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区金 桂社区的李女士咨询,如何控制"糖网"发展?

咸宁爱尔眼科医院有关医务人员介绍,降 糖。控制血糖,尤其是餐后血糖至关重要。血糖 的平稳可大大减少或延缓糖尿病视网膜病变的发 生和发展。

降压。早期发现高血压,并积极治疗,也是防 止出现糖尿病视网膜病变的一个重要方面。

减重。由于多数2型糖尿病患者体重超标, 因此在治疗时要注意控制体重,采取适当的减肥

定期检查。一般患者在被诊断为糖尿病时, 应立即进行一次全面的眼科检查,建立相关病例 档案并遵医嘱定期复查。

虽然糖网病致盲是不可逆的,但只要早期筛 查、及时确诊和规范治疗,大部分糖网患者可以保

大田畈社区 暖心慰问困难家庭

本报讯 通讯员张海梅、魏颖、龙晓报 道:日前,赤壁市大田畈社区党支部书记魏 国良等一行来到社区困难老人家中,了解 老人们的身体情况和生活状况,并送上了 慰问金。嘱咐老人家要注意保暖,在疫情 期间做好个人防护,并宣传了防火用电安

在困难老人任某家中,魏国良与老人 亲切交谈,了解她是因病致贫的情况后,立 即转达党和政府对他的关心,并送上祝福 和慰问金,鼓励她保持积极向上的心态,多 注意防寒保暖。通过走访各低保家庭,老 人们发自肺腑的向党和政府表达了感激之 情,感谢各级政府工作人员对困难家庭的 帮助。在慰问低保老人王某时,老人动情 的说:"有了党就有了一切,我们要感党恩 领党情。'

通过走访慰问,了解困难群众所需,赤壁 市民政部门认真按照政策落实,做好救急救 难工作,全面体现党和政府对困难群众基本 生活的关心和关爱。

存在安全隐患不予通气?

咸宁中燃:安全无小事

道:近日,咸宁中燃城镇燃气 此不太认可,认为没那么多 有限公司客服部接到通山县 九宫山镇业主成先生投诉, 其室内燃气管道早就已经铺 设完毕,燃气公司却不给开 通燃气,影响正常入住。

原来,该公司客服部工 作人员上门通过深入实地调 查后,了解到是成先生等人 不了解相关燃气安全规程,在 室内布置上踩了个"大坑"。

的"美丽乡村"项目公司。在 们的房子规划好以后就会遇 今年1月开展的通山县户内 到类似成先生这样的烦恼。 隐患大排查中,该公司工作 人员发现有些用户存在燃气 气用户,务必不要在燃气管 表上套塑料袋防污垢油烟、 户内管道搭挂物品、管道离 物,安全用气不仅仅是对自 危险源太近(干柴火)等现 象。工作人员现场安检时,

本报讯 通讯员高岚报 予通气。可是,有些用户对 危险。

> 通过工作人员一次次上 门向用户耐心讲解安全用气 的重要性,用户最终明白了 安全无小事。成先生表示, 他将会按照燃气公司要求尽 快完成整改,以便早日通气。

据了解,在我国不论是 乡镇还是城市,都存在着老 百姓为了生活方便而在家中 咸宁中燃是湖北省指定 随意搭建的现象,所以在他

咸宁中燃提醒广大天然 道区域规划物品架或者覆盖 己的生命财务安全负责,更 是对家人及朋友的一份安全 一律视为存在安全隐患,不 守护。

咸宁市高新区青龙路(创业小区公租房) 63户商业房地产三年租赁权拍卖公告

受委托,定在2022年3月21日上午9 标的物及其所在公司的基本情况

标的为威宁市高新区青龙路(创业小区公租房)63户商业房地产三年租赁权。 本标的已经湖北盛大房地产评估有限公司 评估(评估号为湖北盛大房估(2021)第 042-2号)。评估报告已经咸宁市政府国 资委核准备案

获取 63 间门面房起拍价为 1866 元/年/间-23910元/年/间(每间门面的起拍价、门牌 /间,如需竞买多个门面需缴纳相应竞买

探出途。 本次标的竞买的详细资料和具体要求详见稻租文件。申请人可于2022年3 月4日至2022年3月17日前到武汉光谷 联合产权交易所属宁产权交易有限公司或湖北城政拍卖有限公司或湖北城市独有银公司获取柖租文件。

關北城成村梁有限公司获取招租乂秤。 三.据名申请 申请人按本公告的规定向武汉光谷联 合产权交易所成宁产权交易有限公司的账 户交纳竞买保证金,交纳竞买保证金的截 止时间为2022年3月17日17:00时整(以 2018年4时沿头) 四、拍卖时间、地点及展示时间、地点

拍卖时间:2022年3月21日9:00分 拍卖地点:咸宁高新区公租房小区党 本标的自2022年3月4日至2022年3 月17日在其所在地公开展示,有意竟买者

五、特别说明 b的自然人,依法自主经营并独立承担法

意向承租方须为依法设立、合法存业法人,其他组织或有完全行为能

太项目不接受联合体音型。

i 并提供音叉须知中要求提供的相应文

件资料。 4.相邻门面的隔墙由买受人自行砌墙,砌墙费用由承租方自行承担。砌墙前 承租方必须通知成宁市荣盛置业有限责任 公司工作人员到场,由威宁市荣盛置业有 限责任公司确定砌墙的具体位置; 5.未经出租方书面同意,承租方不得 转租、分租或出借该房屋的全部租赁权或 部分租赁权,否则出租方有权解除合同,由 本租有允亩薪偿部引物如一切相失,并由

承租方负责赔偿所引致的一切损失,并由 其承担相应的法律责任。 6、拍卖成交后,建筑面积存在差异不

「核准备条。 、起拍价、竟**买保证金及竞买文件的** 影响最終成交价,以实际面积为准。 て、此次招租标的租赁年限为三年、标 三年租金总成交价为成交金额,以首 年租金作为起拍价。 8、此次招租的商铺租赁权转让成交价 仅限为租金,承租人使用承租商铺所涉名项费用(包括但不限于水、电费、物业管理

费、因经营商铺产生的税费等)均由承租/ · 该标的原和户享有优先承和权。原

否则视为放弃。 六、联系方式和银行账户 电话:0715-8126201 地址:咸宁市市民之家4楼C405 (二)湖北诚成拍卖有限公司 联系人:周先生

三)银行账户 户名:武汉光谷联合产权交易所咸宁 产权交易有限公司 开户行:湖北咸宁农村商业银行股份 设公司淦河支行 账号:82010000002769312 武汉光谷联合产权交易所咸宁产权交

电话:13476952051

湖北诚成拍卖有限公司

拍卖公告

受委托,定于2022年3月18日(星期五)下 午3时在赤壁市公共资源交易中心(赤壁市河北 道赤壁一中初中部商住楼、大门右栋、大门左栋 值が整一年的中国時間接入八日の旅入门工会旅 (共計331间门店)三年房屋租赁权,建筑总面积约 943.45平方米(上述标的物以实际使用面积为 准),第一年总租金参考价约84.59万元;通过公 开拍卖方式确定承租人。 有意竞租者,请于2022年3月17日下午17

时前(以实际到账时间为准)按约定大门店交纳 10万元竞租保证金、中门店交纳5万元竞租保证 金、小门店交纳2.5万元竞租保证金汇入指定银 行账户,按照《招租文件》要求并携带竞租保证金 缴存凭证、有效身份证件和相关资质证明办理竞 和资格预审、资格确认和报名登记手续

注:1、标的物以现状招租(仍以目前25户经

竞租保证金开户单位:湖北中成拍卖有限公司 开户行:中国农业银行股份有限公司咸宁 金厦支行 账号:17680801040008805 展示时间:2022年3月9日至3月11日 展示地点:标的物所在地

联系电话: 0715-8130288 18107151110 刘先生 公司地址: 咸宁市邮电路69号添地缘小区 A1栋3单元201

营单位为准),竞租人报名条件具体详见《招租文

件》。2、原承租人按要求交纳竞租保证金参与拍 卖,同等条件下享有优先租赁权;如果原承租人未

按照上述要求办理相关手续则视同放弃优先

和健康码绿码、体温不超过37.3℃,方可入场。

湖北中成拍卖有限公司

失 声 明

李元梅遗失残疾证,证号:42120219980908422362, 特声明作废。

赤壁市莼川印刷厂遗失公章一枚,统一社会信用代 码:91421281667654168B,特声明作废。

崇阳县中医院骨伤科

电话:3066175 3066171 3066230