

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。”人冬时动物冬藏,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;配少量桂花,则能与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人体的主要途径。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、痛经腹痛等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,养生应顺肝气升发、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、抗血、消炎、润肠,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。平时咳嗽的老人和小儿也可用川贝、雪梨、红枣蒸食,将梨顶部切除去核,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? 错!

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喝水,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。



输液可防病防病? 错!

很多老年患者主动要求输液活血化淤、降低血液黏稠的药物来疏通血管,保养身体,预防血栓等类疾病。但这种治疗目的是缺乏科学依据的。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,还可能引起不良反应。

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。

提醒

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,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,导致严重的不良反应。(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个业主申报的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

家环保准入政策,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、市生态环境局通城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。

奖项设置。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、大谋项目”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,各级各部门迅速行动,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,制定担保重点项目责任方案,两次开展项目拉练检查和督办,推进湖北致远生物研发生产、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、政府专项债项目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,全县已向上报申报老旧小区改造、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152家县直单位对口包保,遍访企业解难题,覆盖全县139家“四上”企业。召开优化营商环境和民营企业工作座谈会,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;推进金融服务业实体经济,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。

大田阪社区 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,赤壁市大田阪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全。

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她的关心,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,赤壁市民政局部门认真按照政策落实,做好救急难工作,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

本报讯 通讯员高岚报道:近日,咸宁中燃城镇燃气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”。咸宁中燃是湖北省指定的“美丽乡村”项目公司。在今年1月开展的通山县户内隐患大排查中,该公司工作人员发现有些用户存在在燃气管道上套塑料袋防油污油烟、户内管道搭挂物品、管道离危险源太近(干柴火)等现象。工作人员现场安检时,一律视为存在安全隐患,不予通气。可是,有些用户对此不太认可,认为没那么危险。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随意搭建的现象,所以在他们的房子规划好以后就会遇到类似成先生这样的烦恼。咸宁中燃提醒广大天然气用户,务必要不要在燃气管道区域规划物品架或者覆盖物,安全用气不仅仅是对自己的生命财务安全负责,更是对家人及朋友的一份安全守护。

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,定于2022年3月21日上午9时在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,本标的已经湖北盛达大房产评估有限公司评估(评估号为湖北盛达大房产(2021)第042-2号)。评估报告已经咸宁市政府国有资产监督管理局备案。**一、起拍价、竞买保证金及竞买文件的获取** 63间门面房起拍价为1866元/年/间(2200元/年/间/每间)的起拍价。门牌号及面积详见附件文件,竞买保证金1万元/间,如需竞买多个门面需缴纳相应竞买保证金。**二、标的物及其所在公司的基本情况** 标的物为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。本标的已经湖北盛达大房产评估有限公司评估(评估号为湖北盛达大房产(2021)第042-2号)。评估报告已经咸宁市政府国有资产监督管理局备案。**三、竞买申请** 申请人按本公告的规定向武汉光谷联合产权交易所咸宁产权交易所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(以到账时间为准)。**四、报名时间、地点及展示时间、地点** 报名时间:2022年3月21日9:00分 拍卖地点:咸宁市高新区公租房小区党员活动中心二楼 本标的自2022年3月4日至2022年3月17日在其所在地进行公开展示,有意竞买者可自行踏勘标的。**五、特别说明** 1、竞买承租方须为依法设立,合法存续的企业法人,其他组织或有完全行为能力的自然人,依法自主经营并独立承担法律责任; 2、本项目不接受联合体竞买; 3、意向承租方须先缴纳保证金购买申

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(赤壁市河北大道391号)二楼会议室举行赤壁市国有资源发展有限公司位于赤壁市蒲圻办事处沿河大道赤壁一中初中部商住楼、大门右栋、大门左栋(共计33间门面)三年房屋租赁权,建筑面积约943.48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为94.58万元;通过公开拍卖方式确定承租人。有意竞拍者,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10万元竞拍保证金,中午12时交5万元竞拍保证金(小门店交纳2.5万元竞拍保证金)存入指定银行账户,按照《招租文件》要求携带带租保证金缴存凭证、有效身份证件和相关资料证明办理竞拍资格审核,资格审核确认和报名登记手续。**注:**1、标的物以现状承租(仍以目前25户经营单位为准),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保证金参与拍卖,同等条件下享有优先承租权;如果原承租人未按照上述要求办理相关手续则视为放弃优先权;3、按照《招租文件》要求,进场人员自觉接受体温测量、佩戴口罩、携带居民身份证,出示个人行程码和健康码绿码,体温不超过37.3℃,方可入场。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耀支行 账号:17680801040008905 展示时间:2022年3月6日至3月11日 展示地点:标的物所在地 联系电话:0715-8130288 18107451110 刘先生 公司地址:咸宁市蒲圻路69号添德苑小区A1栋3单元201 湖北中成拍卖有限公司 2022年3月4日

遗失声明

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