

全国无偿献血奉献奖终身荣誉奖获得者潘占军:

每一个无偿献血者,都是英雄!

本报记者 江世栋 汪俊东

6月17日上午8点,全国无偿献血奉献奖终身荣誉奖获得者潘占军又来到市中心血站,机采两个治疗量的血小板,相当于献全血400毫升。

今年46岁的共产党员潘占军,河南省平顶山市人,是国网咸宁供电公司员工,咸宁市红十字会“三献”工作志愿服务队队长,咸宁义工协会环保志愿服务分队队长。

从1998年在郑州读大学时,他第一次参加无偿献血,目前可以查询到的献血记录是89次献血,合计34800毫升。今年2月,他荣获全国无偿献血奉献终身荣誉奖。

“全国无偿献血奉献终身荣誉奖,需要3次获得全国无偿献血奉献奖金奖才能授予。”潘占军说,无偿献血累计8000毫升,才能获得一次全国无偿献血奉献奖金奖。

潘占军献血34800毫升,看起来不太直观,成年人血液约4500毫升,这个数据就比7个成年人血液总量还多。我国无偿献血每次的采血量分为200毫升、300毫升、400毫升三种,不到体内血液总量的10%,也就是说无偿献血是安全、科学、无损健康的。

“献血可以救人。”就是这个朴素的理念,让1998年刚进郑州电力高等专科学校就读的潘占军,第一次毫不犹豫地献血400毫升。2001年大学毕业后,潘占军分配到平顶山市供电公司工作,每年都会献血一到两次。由于爱人在咸宁供电公司工作,又有孩子,2007年11月,潘占军调到咸宁供电公司工作。一到咸宁来,他就到街头献血车献血400毫升。

到咸宁工作后,潘占军每年献血两次共800毫升,一直到2011年改献血小板。血液中有血浆、红细胞、白细胞、血小板等



4种成分,成分越多,输血者引起排斥反应的几率就越大。国家提倡成分献血,可减少输血者的排斥反应,有利于患者恢复健康,而白血病患者血液病患者,需要定期输入血小板维持生命。

刚改献血小板时,潘占军有些顾虑。一是机采时间两个小时,担心身体不舒服。二是体内至少有3000毫升的血液要抽到离心机进行分离,担心血液会不会污染?市中心血站工作人员跟他解释,机采血小板跟献全血一样安全,就是时间长一点,耗材是一次性的,保证安全!潘占军打消顾虑,至今72次血小板献血总量达142.5

个治疗量,相当于献全血28500毫升,加上穿插献全血,总献血量达34800毫升。

潘占军一直秉承“一人献血百次,不如百人献血一次”的理念,带动更多人献血。他说:“每一个无偿献血者,都是英雄!但每个人的能力总是有限的,一个人献血100次,还是一个英雄;100人每人献血一次,就是100个英雄,要呼唤千万人来献血!”

他从国网咸宁供电公司入手,立足咸宁红十字会“三献”工作志愿服务队和咸宁义工协会,在社会上开展无偿献血宣传活动,已带动5000多人开始无偿献血,或成为固定献血人群。其中,国网咸宁供电公司

干部职工近十年献血120万毫升,职工殷雄今年荣获第二个无偿献血奉献奖金奖。湖北科技学院90后教师高睿是潘占军的羽毛球友,在他的宣传带动下,高睿荣获无偿献血奉献奖金奖,并带动百余名学生参加无偿献血。2020年新冠肺炎疫情肆虐湖北,咸宁血库库存严重告急,潘占军通过微信朋友圈、打电话等形式,多次组织无偿献血,解燃眉之急。

潘占军的公益行动,不只是献血。2019年暑期,他负责由团省委发起、咸安区十六潭社区主办的“希望家园”公益活动,通过一个月的努力,他做到了让党放心、家长安心、孩子开心。2020年,他和伙伴们在咸宁市中心医院、市第一人民医院和乡村医院卫生所、咸宁红十字会仓库等地点,装卸、转运、发放防疫抗疫物资,工作时间超过500小时。2021年,他负责敬老项目,每个月上门看望18位贫困老人,1000多人参加。去年,他定期开展的“弯腰一秒,捡起文明”环保公益活动,在咸宁义工协会最受欢迎,每个月都会带动100多人参加,尤其在大小中小学中传承了公益理念。

多年来,潘占军除连续3次获得全国无偿献血奉献奖金奖外,还获得咸宁市无偿献血先进个人、无偿献血模范、第三届咸宁市道德模范、“疫情防控最美战士”、湖北省电力公司十大感动故事、咸安区“最美志愿者”、十六潭社区“优秀共产党员”等光荣称号。

“7月份,我们电力调度控制中心将开展无偿献血主题党日。”潘占军说,要发动大家来献血,提高社会献血的参与率,让没有献过血的人开始献血,让献过血的人成为固定献血者。

工作,使赤壁市人民医院消化内科学科建设得到进一步发展,共同将赤壁市人民医院建设成为湘鄂毗邻区域医疗中心。

签约仪式后,在赤壁市人民医院门诊胃肠镜室,放射科介入治疗室,华中科技大学同济医学院专家教授们还开展了手术演示带教,手把手“传、帮、带、教”获得了参会者的一致好评。



华中科技大学同济医学院附属同济医院与赤壁市人民医院

缔结消化内科专科联盟

本报讯 记者王恬、通讯员宋寄春报道:为稳步推进县域医联体建设,加强分级诊疗,使优质医疗资源下沉,为基层百姓提供快捷、便捷的医疗服务,6月18日上午,华中科技大学同济医学院附属同济医院(武汉同济医院)与赤壁市人民医院(湖北科技学院附属赤壁医院)缔结消化内科专

科联盟。

两院举行了签约仪式,赤壁市人民医院党委副书记、院长彭少华在签约仪式上说,该院将紧紧抓住华中科技大学教授团队来赤壁坐诊、查房、手术等“黄金机遇”,主动学习、主动请教,认真领悟医疗前沿新理念、新知识。同时,赤壁市人民医院将勇

挑重担,勇闯新路,积极探索公立医院高质量发展新模式,倾力打造县域医疗中心“赤壁样板”,为推进全市卫生健康事业发展作出新的更大贡献。

武汉同济医院刘梅主任表示,将持续加大对赤壁市人民医院的帮扶带教力度,一定会多来赤壁指导4E手术、查房等系列

教育部近视防控三十问答 常识类(上)

一、什么是近视?近视是指5米远以外的平行光线入射调节放松的眼球后,通过眼球光学系统,聚焦在视网膜的前方,在视网膜上形成一个模糊的像,其主要原因是眼轴过长,或者眼的屈光力过大,或者眼轴与眼的屈光力等其它光学参数失去匹配而造成的。

二、近视有什么危害?近视主要表现为看远不清楚,同时容易导致眼睛干涩、视物疲劳、眼球凸出等问题。近视若进展很快、度数很高,可能会增加引起眼部及眼底并发症几率。如果父母都是高度近视,则子女高度近视的风险也会相应增加。若没有有效的政策干预,将影响当代和未代人口质量,未来我国在航空航天、精密制造、军事等行业领域,符合视力要求的劳动力将面临巨大缺口,直接威胁我国经济社会可持续发展和国家安全。

三、近视的现状是什么?当前,近视人口的快速增加已经成为一个不容忽视

的全球公共卫生问题。据国家卫生健康委公布的2020年我国儿童青少年近视率相关数据显示,2020年全国儿童青少年总体近视率为52.7%,其中6岁儿童为14.3%,小学生为35.6%,初中生为71.1%,高中生为80.5%,呈高发、低龄化趋势。

四、什么样的学习环境有利于用眼健康?孩子在学习过程中需要有良好的光线,光照使用不合理会给孩子眼睛带来不良的影响。家长应将孩子书桌放在室内采光最好的位置,白天学习时充分利用自然光线进行照明,要注意避免光线直射在桌面上。晚上学习时除开启台灯照明外,室内还应使用适当的背景辅助光源,以减少室内明暗差,使桌面局部光线与周围环境保持和谐。台灯要有灯罩,摆放在写字手的对侧前方,光源不要直接照射眼睛,避免眩光。平时不要在直射阳光或昏暗光线下读书、写字;不要躺在床上或趴在桌上看书;不要边走边

看书,或者在晃动的车厢里看书;不要用太细的铅笔,写太小的字。握笔时,指尖不能碰到笔尖太近。

五、什么是远视储备?它对于防控近视有什么意义?一般情况下,新生儿出生后眼球为远视状态,这种生理性远视称为远视储备。随着生长发育,儿童青少年眼球的远视度数逐渐降低,比较理想的情况是儿童到12岁后才由远视屈光度发育成正视眼。远视储备是用来监测屈光度发展的重要指标,由于过早过多的近距离用眼,一些儿童青少年在6岁前即已消耗完远视储备,其在小学阶段极易发展为近视。正常情况下,6岁儿童应当有+1.0—+1.5D的远视储备。多带孩子进行户外活动,减少近距离用眼,可以有效地保护远视储备。

六、偶尔出现视物不清,需要到医院检查吗?长时间使用电子产品或近距离用眼时,眼部肌肉会持续处于紧张工作

状态,可能会导致短时间内视物不清。若仅偶尔出现这样的症状,并且没有其他不适感觉和变化,可先通过向远处(>5米)眺望或到户外散步休息,放松调节。若无改善,或伴有视野缺损、黑朦等症状,则需及时就医进行相应检查和处理。

七、长时间读书写字,容易近视吗?研究表明,在儿童青少年视觉发育期,高强度近距离用眼是造成整体人群中近视高发的最主要影响因素。用眼距离越近,时间越长,眼的负荷就越重,对眼睛的伤害也越大。如果长时间处于这种调节紧张状态,我们的眼部肌肉就会发生痉挛现象,诱发近视产生。在看书学习时要注意适时休息,中小学生学习近距离用眼时间最长不超过40分钟,年龄越小的孩子,持续用眼时间建议越短。

(咸宁市教育局 咸宁市青少年视力低下防控中心供稿 视力健康咨询热线:0715-8015547)

视力健康教育

生活顾问

踢足球好处多

本报讯 记者江世栋报道:常踢足球的人知道,踢球可以调节身心,具有减缓工作压力、释放压力,从而有更好的精力和心理状态迎接新的挑战。如果说踢球能治百病,这话或许夸张了一点,但是常去球场踢球的确会给自己带来很多好处,这是毋庸置疑的。

防治呼吸道疾病,去踢球吧!踢球时的长短距离加速跑都能大大提升肺活量,增强呼吸系统的机能,就能更好地抵御呼吸道疾病。

防治糖尿病,去踢球吧!血糖浓度高是引起糖尿病最主要的原因之一。踢足球是一项体力消耗极大的运动,经常踢球,就会大大降低体内的血糖浓度,使血脂代谢恢复正常。

强健筋骨,去踢球吧!骨骼会随着年龄的增大或者缺乏活动,不断退化,踢球能很好地提升人体的骨密度,延缓骨骼的衰退。

视力不好,去踢球吧!现在很多学生和上班族几乎都存在视力上的问题,而最主要的原因就是在工作、学校当中用眼过度,视觉疲劳。想要使眼睛疲劳得到缓解的最好办法,就是多看远处的事物,而在踢球中你是时常观六路,不断观察远处的队友,这就很好地减轻眼睛压力。

颈椎不好,去踢球吧!由于现在的生活状况,长期不正确的坐姿,躺姿会让颈椎问题越来越严重。而踢球会使背部挺直放松,颈椎将会得到很大的放松,这对改善颈椎问题有很大的帮助。

肠胃不好,去踢球吧!消化不良是肠胃功能紊乱的最主要表现方式,而踢球过程中会加速肠胃蠕动,促进肠胃活动,有效帮助食物的消化,避免食物过多堆积给身体带来危害。

运动需热身也需冷身

本报讯 记者江世栋报道:众所周知,运动之前需要进行热身运动,以保证身体的各个部分在运动中不受伤害。热身运动的重要性被熟知也被重视,但是运动后还需要冷身运动,你知道吗?冷身运动和热身运动一样必不可少。

所谓冷身运动,就是通过适当的方式,让身体从运动状态过渡到静止状态,由此可以避免运动员因各项身体机能变化过快而影响健康。

运动后,最好通过舒缓的运动,逐渐调整身体状态,避免剧烈运动突然停止造成的不适感。冷身运动,可以有效降低运动损伤发生的可能性。

适当的冷身运动,例如剧烈运动后的慢跑、跑跳运动后的快走等,这些运动可以维持肌肉的积极性,促进血液的回流。冷身运动能使大量的血液返回心脏从而避免其滞留在腿部,以保证大脑的供血。此外,冷身运动还有助于加速代谢产物的排除,及时放松肌肉,尽快消除疲劳,促进体力恢复,还可以减少运动后的肌肉酸痛。

值得注意的是,冷身运动后不要马上洗澡、进食、吹空调给身体降温,避免全身血液集中在某个部位,而导致大脑供血供氧不足,出现不良反应。

冷身运动的重要性不亚于热身运动,正确的冷身运动,可以避免运动损伤,促进身体的恢复。

脸部长痘代表什么?

本报讯 记者江世栋报道:快速影响心情的第一件事,就是脸上长痘。痘痘不仅导致了自己面容不美丽,也使心情不美丽,不同位置的痘痘则代表了不同的健康状况。

脸部三角区(由嘴角两侧至鼻根区)长痘:肠胃不好,经常便秘。对策:对于肠胃不好的人,养成定时排便的习惯,每天早上喝杯淡盐水,早餐再喝杯牛奶,促使大肠菌产生乳酸,促进肠蠕动。

双眉间长痘:即印堂痘,表现为胸闷,心律不整,心悸。对策:有印堂痘的朋友生活中要注意饮食,尽量不吃有刺激性的食物,多进行有氧运动。

脸颊长痘:肺部有火气,肺气不宜。对策:保持心情平静,降火,多吃润肺食物,在空闲时间多做有助于提高肺部功能的有氧运动,如慢跑等。

鼻子长痘:消化不良,胃部有火。对策:平时饮食要注意进行肠胃养护,避免过于刺激的食物。

唇周边长痘:使用了含氟量过多的牙膏,或者饮食不良导致便秘的发生。对策:吃高纤维的水果、蔬菜,适当补充酸奶,促进肠胃蠕动。

下巴长痘:体内激素分泌失调。对策:平时生活多注意饮食,注意不要随便进行激素补充。

咸安区国有建设用地使用权网上挂牌出让公告

咸安网挂G(2023)21-22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》和《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,经咸安区人民政府批准,咸安区自然资源和规划局定于2023年6月27日至2023年7月28日,在咸宁市自然资源和规划局网上交易系统(http://219.139.108.3,以下简称网上交易系统)公开挂牌出让咸安网挂G(2023)21-22号地块国有建设用地使用权,并授权咸安区公共资源交易中心具体承办,现将有关事项公告如下:

一、地块简介(宗地的四至见挂牌宗地图)

挂牌编号	咸安网挂G(2023)21	咸安网挂G(2023)22	
系统宗地编号	咸安2023025	咸安2023030	
宗地位置	咸安区温泉办事处肖桥村	咸安区浮山街道办事处沿河社区	
土地面积(m ²)	2922.98(4.38亩)	37633.69(56.45亩)	
主要规划指标	容积率	1.0≤1.9	1.0≤2.0
	建筑密度	≤25%	≤30%
	建筑限高	≤55M	≤36M
	规划用途	商住用地	住宅用地
	出让年限	商业40年/住宅70年	70年
商住比	1:9		
履约保证金	270万元	3037万元	
挂牌起始价	309万元	6037万元	

二、竞买人资格及其他要求
1、中华人民共和国境内外的法人、自然人和其他组织除法律、法规等另有规定外,均可通过网上注册参加竞价竞买。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。

2、咸安网挂G(2023)21、22号地块竞买人须严格执行国家产业政策、环保法规和投资强度。
3、在咸宁市范围内存在欠缴土地出让金未及缴纳的,有闲置土地及其他违法用地未及纠正的,被申请执行人和被申请执行人所属部门列入联合惩戒黑名单的自然人、法人和组织不得参加本次咸安网挂G(2023)21、22号地块竞买。申请人在申购土地前须到咸安区自然资源和规划局权益开发与利用股查询拟申购信息主体的信用信息情况。

三、本次国有建设用地使用权网上挂牌出让不设底价,按价高者得的原则确定竞得人。
四、本次国有建设用地使用权挂牌出让活动在互联网上通过网上交易系统,详细资料和国家公告详见挂牌出让文件。申请人可自公告发布之日起至2023年7月27日在网上交易系统下载挂牌出让文件,办理CA数字证书,按要求足额缴纳履约保证金(或提交《银行保函信息确认函》),并按挂牌出让文件规定的操作

参加竞买。本次出让不接受通过网上交易系统提出竞买申请以外其他形式(如电话、邮寄、书面、口头等)的申请。

五、本次网上挂牌缴纳保证金(或提交《银行保函信息确认函》)截止时间为2023年7月27日下午16时,网上报价时间为2023年7月17日上午8时到2023年7月28日上午11时止,挂牌报价时间截止时,经系统询问,有竞买人表示愿意继续加价的,系统将自动转入网上限时竞价程序,通过竞价确定竞得人。
六、咸安区公共资源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踏勘现场。

七、如果在使用湖北省咸宁市自然资源和规划局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:
咸安区公共资源交易中心
谢女士:0715-8068319
地址:湖北省咸宁市咸安区金桂路99号
数字证书办理及咨询电话:
汪先生:15872011934
地址:湖北省咸宁市温泉咸宁大道国际大厦A座15层
咸宁市咸安区自然资源和规划局
咸宁市咸安区公共资源交易中心
二〇二三年六月二十七日

咸安区国有建设用地使用权网上挂牌出让公告

咸安网挂G(2023)23-26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》和《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,经咸安区人民政府批准,咸安区自然资源和规划局定于2023年6月27日至2023年7月28日,在咸宁市自然资源和规划局网上交易系统(http://219.139.108.3,以下简称网上交易系统)公开挂牌出让咸安网挂G(2023)23-26号地块国有建设用地使用权,并授权咸安区公共资源交易中心具体承办,现将有关事项公告如下:

一、此次网上挂牌出让地块的基本情况和要求如下:

宗地编号	地块编号	土地位置	面积(M ²)	用途	出让年限	容积率	建筑密度	绿地率	商住比	建筑限高	竞买保证金(万元)	起始价(万元)	增幅(万元)
咸安2023031	咸安网挂G(2023)23	咸安区浮山街道办事处龙潭村	5956.71	商业	40	1.0≤2.0	≤30%	≥30%	1:9	≤36M	371	671	5
				住宅	70								
咸安2023032	咸安网挂G(2023)24	咸安区浮山街道办事处龙潭村	53248.85	商业	40	1.0≤2.0	≤30%	≥30%	1:9	≤36M	3000	5996	5
				住宅	70								
咸安2023033	咸安网挂G(2023)25	咸安区浮山街道办事处龙潭村	5356.16	商业	40	1.0≤2.0	≤30%	≥30%	1:9	≤36M	331	662	5
				住宅	70								
咸安2023034	咸安网挂G(2023)26	咸安区浮山街道办事处龙潭村	12193.69	商业	40	1.0≤2.0	≤30%	≥30%	1:9	≤36M	753	1506	5
				住宅	70								

二、竞买人资格及其他要求
1、根据片区规划及统一开发要求,四个地块需整体出让。竞买人需整体报价、整体购买,不接受联合竞买。
2、中华人民共和国境内外的法人、自然人和其他组织除法律、法规等另有规定外,均可通过网上注册参加竞价竞买。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。
3、咸安网挂G(2023)23-26号地块竞买人须严格执行国家产业政策、环保法规和投资强度。

4、在咸宁市范围内存在欠缴土地出让金未及缴纳的,有闲置土地及其他违法用地未及纠正的,被申请执行人和被申请执行人所属部门列入联合惩戒黑名单的自然人、法人和组织不得参加本次咸安网挂G(2023)23-26号地块竞买。申请人在申购土地前须到咸安区自然资源和规划局权益开发与利用股查询拟申购信息主体的信用信息情况。
三、本次国有建设用地使用权网上挂牌出让不设底价,按价高者得的原则确定竞得人。

咸安区公共资源交易中心
谢女士:0715-8068319
地址:湖北省咸宁市咸安区金桂路99号
数字证书办理及咨询电话:
汪先生:15872011934
地址:湖北省咸宁市温泉咸宁大道国际大厦A座15层
咸宁市咸安区自然资源和规划局
咸宁市咸安区公共资源交易中心
二〇二三年六月二十七日