让每一次呼吸自由舒畅

专家支招：牢记“黄金三步”，不再气喘吁吁

本报记者　李嘉

每年5月的第一个周二是“世界哮喘日”，今年5月6日是第27个“世界哮喘日”，主题是“让吸入治疗惠及所有哮喘患者”，旨在呼吁全球关注吸入治疗的普及性，消除地域、经济或认知差异带来的治疗障碍，通过规范化的吸入治疗控制潜在炎症并预防急性发作，从而改善患者生活质量。

“支气管哮喘简称哮喘，是一种以慢性气道炎症为核心的异质性疾病。”通城县人民医院呼吸内科专家介绍，支气管哮喘主要表现为反复发作的喘息、气促、胸闷或咳嗽，症状常在夜间或凌晨加重，多数病人可自行或治疗后缓解。

专家表示，大多数哮喘和过敏有关，如花粉、皮屑、宠物毛发、尘螨等，除此之外，一定程度上还与肥胖、吸烟、胃食管反流、感染、空气污染等因素有关系，所以大家一定要尽量避免。

支气管哮喘发作时的典型症状有哪些？

喘息：常常是呼气时有高音调的哨笛声，是典型的症状。

胸闷：感觉胸口像压着一块石头，有一部分患者只有胸闷，而没有喘息。

咳嗽：通常发生在夜间或清晨，为反复发作性的慢性咳嗽，咳嗽变异性哮喘是一种特殊类型。

气促：感到呼吸困难，可能会导致失眠。

急性发作时，牢记“黄金三步”：立即使用速效支气管扩张剂（如沙丁胺醇），30分钟内可重复2–3次；保持坐位，缓慢深呼吸，避免恐慌加重缺氧；若症状未缓解或出现口唇青紫、意识模糊，立即拨打急救电话。

支气管哮喘预防大于急救，专家建议：定期清洁床品（尘螨）、使用空气净化器、远离烟草和刺激性气味；即使无症状也需按医嘱维持治疗，定期复查肺功能；通过APP或手账追踪症状、用药和诱因，为医生调整方案提供依据；游泳、太极等可增强肺功能，但需避免在寒冷干燥环境运动。

哮喘治疗包括药物治疗、环境控制、调整生活方式、免疫治疗、中医治疗等，其中吸入治疗是哮喘管理的核心手段，药物可直接作用于气道，起效快且副作用小。然而相当大一部分哮喘患者依从性差，症状缓解后自行停药，因吸入药物方法不当、药物获取困难或对激素的误解，目前哮喘控制率不足40%，导致反复发作。

为了能让更多哮喘患者了解吸入治疗的重要性，进一步提升哮喘控制水平，减轻哮喘患者急性发作带来的痛苦和经济负担，呼吁广大哮喘患者积极接受专业、规范的治疗和个体化管理，助力呼吸自由。

县级指导　乡镇实施　村级配合

通城全域联动筑牢健康防线

本报讯　记者**李嘉**、通讯员**吴秀珍**报道：近日，通城县疾病预防控制中心开展了以“严防输入再传播，巩固消除疟疾成果”为主题的“全国疟疾日”宣传活动，在全县范围内掀起疟疾防控热潮。

此次活动，全县11个乡镇卫生院同步参与，形成“县级指导、乡镇实施、村级配合”的三级联动机制，累计覆盖人群超2万余人次，发放宣传材料2万余份，开展义诊咨询近1000人次，环境整治覆盖村组超20个。

此次活动通过“线上+线下”双渠道覆盖、重点人群精准干预、多部门协同联动，有效提升了公众和专业人员的防控意识与能力，为巩固全县消除疟疾成果奠定坚实基础。

活动期间，全县各乡镇卫生院同步启动宣传行动，通过微信公众号、电子显示屏、社区/村微信群等线上平台发布疟疾科普图文及短视频，累计覆盖人群超5万人次。

线下宣传方面，各卫生院门诊大厅、村卫生室发放宣传折页近万余份，宣传栏展示“疟疾与感冒症状对比”“境外旅行防护指南”等主题内容。居民对输入性疟疾的知晓率提升至90%以上，医务人员早期诊断能力合格率达100%。

针对流动人口，全县各乡镇联合镇政府、村委会建立境外返乡人员健康档案，累计摸排信息1000余条，定期追踪健康状况，并强化发热症状主动就医及旅行史告知宣传。

学生健康教育方面，通过班会活动开展疟疾知识小课堂，覆盖学生群体8000余人，形成“小手拉大手”的防控知识传播链。

环境整治方面，县疾控中心组织专业队伍对城区中心的月牙湖公园、秀水公园、新广场等公共场所林木、花卉、公共厕所、垃圾分类亭、密闭排污管道进行高效氯氰菊酯滞留喷雾和热气烟雾消杀，以有效控制蚊类密度，保障人民群众的身体健康，营造良好的人居环境。

全县各村组织“清积水、灭蚊虫”专项行动，清理蚊虫孳生地500余处，推广长效蚊帐、纱窗等防蚊设施，指导居民科学使用杀虫剂。

这些习惯，正在伤害你的眼睛

一、关于近视的这几个误区

视力18岁以后就定型了，不会涨

伴随着眼部发育的完善，很多人在成年之后的屈光状态确实会逐步趋于稳定，但不是到了这个节点就按下了停止键。如果存在用眼过度、病理性近视，即便已经成年，近视还是有可能继续发展的。

得了近视眼就不会得老花眼了

近视眼是由于眼轴变长而导致的屈光不正，而老花眼则是由于晶状体和睫状肌老化导致的屈光力减退，一般随年龄增长而逐渐加重。近视眼和远视眼患者，到了一定年龄，都有可能出现老花眼的症状。

关灯看手机省电，对眼睛影响不大

睡前摸黑玩手机，眼睛长时间盯着手机看，不断变化的光影会给眼睛造成持续刺激，长此以往会导致干眼症，造成近视、散光加深，同时也会诱发急性青光眼。对老年人而言，黄斑病变和白内障发病风险也会大大增加。

躺着看手机舒服，对视力没啥影响

侧躺着看手机看似舒适，实则更容易导致视力下降。长期如此，不仅会造成视疲劳，而且会导致干眼症、近视早发或近视度数增加过快，甚至发展为高度近视。

平躺时由于眼睛距离手机下方更近，需使用更多的调节，导致眼肌痉挛和近视度数快速加深，长此以往可能导致高度近视或诱发斜视。

二、经常刷短视频，收好这几个护眼建议

老年时期（60岁以上）眼睛衰老加速，视力下降明显，如果年轻时长时间刷短视频，飞蚊症、青光眼、白内障、黄斑变性等疾病容易威胁视觉健康。

爱眼护眼，首先要知道眼睛喜欢什么和不喜欢什么。

眼睛不喜欢长期工作

刷短视频时，建议避免长时间、高强度看手机屏幕，可以采用“20–20–20法则”，每刷短视频20分钟，就停下手中的操作，将目光投向至少20米外的远方，保持20秒，让持续紧张的睫状肌及时得到放松，有效缓解视疲劳。同时，每天刷手机的总时长也不宜超过4小时。

眼睛不喜欢压力过大

正确的坐姿对于减少眼睛压力至关重要，要确保手机屏幕与眼睛在一条水平线上，不要离屏幕太近（建议一臂距离）。同时，要保持一个良好的坐姿观看，尽量不趴着、躺着，减少对颈椎和眼睛所造成的压力。

眼睛不喜欢过亮过暗的环境

刷短视频时要确保周围光线充足，保持屏幕亮度适中，避免过亮或过暗，以免对眼睛造成刺激。晚上使用手机可以打开护眼台灯（符合国标AA级标准），以减少蓝光对眼睛的伤害。

眼睛不喜欢被忽略，每年体检别忘了查眼压、眼底

建议每年进行包含眼压、眼底等在内的眼科深度体检，及时排查疾病隐患。

眼睛喜欢户外运动，记得佩戴太阳镜

适当增加运动量，如散步、打太极等强度较小的运动，这有助于避免睫状肌长期处于紧张状态，对缓解视疲劳也有所帮助。

特别提醒：户外活动时佩戴太阳镜，减少紫外线对眼睛的伤害。

眼睛喜欢新鲜蔬果、蛋黄、深海鱼类

饮食方面增加富含维生素C、叶黄素、玉米黄素、Ω–3脂肪酸等食物的摄入，比如新鲜蔬果、蛋黄、深海鱼类，这些营养素有助于延缓晶状体老化。

眼睛也喜欢做按摩，放松一下

可以采用穴位按压法（眼保健操）、冷水洗眼法、热敷护眼法等缓解眼部疲劳，改善视力功能。还可以进行眼肌操，通过锻炼支撑眼球的肌肉来有效预防近视或老花眼。

（咸宁市教育局供稿）

视力健康教育

卫生健康
weishengjiankang
咸宁市卫生健康委员会协办

市中心医院心血管内科

喜获三项国家级荣誉

本报讯　记者**李嘉**、通讯员**王翔**报道：近日，在第十五届中部心脏病学会议上，市中心医院心血管内科捷报频传，一举斩获“2024年度心衰中心优秀质控单位（标准版）”“2024年度心衰中心区域先锋单位（标准版）”“CDQI国家标准化冠心病中心–示范中心”三项国家级权威认证，标志着该院心血管疾病诊疗水平已跻身全国先进行列，为鄂南地区心血管疾病防治树立了新的标杆。

自2019年通过国家标准版认证以来，该院始终以“规范诊疗、精细管理”为宗旨，通过开设心力衰竭专科门诊与病房、建立个体化治疗方案、强化患者随访体系等举措，实现从急性期救治到长期管理的全流程服务。此次“区域先锋单位”的认定，彰显了该院在推动鄂南地区心衰诊疗同质化发展中的引领作用。

该院心血管内科负责人表示，将以此为契机，重点突破急危重症救治、智慧化随访管理、临床研究转化等关键领域，打造集诊疗、教学、科研、预防于一体的区域心血管医疗中心。

市妇幼保健院

成立全省首家地市级妇幼心理专委会

本报讯　记者**李嘉**、通讯员**周霞**、**王露**报道：日前，咸宁市心理咨询师协会妇幼心理专业委员会在市妇幼保健院揭牌。

这是全省成立的首个地市级妇幼心理专委会，将担负起推动咸宁市妇幼心理健康事业发展的重任。该专委会委员来自全市各地医疗机构、教育机构和心理咨询机构，他们在妇幼心理健康领域有着丰富的经验和专业知识，将为专委会的工作提供坚实的人才支持。

市妇幼保健院将在省市心协领导下，在省妇幼专委会指导下积极推动专委会各项工作的开展，将妇幼心理健康深入融合妇幼健康保健服务中，并从搭建专业平台、强化科普宣传、培养专业队伍、推动政策建言等方面开展工作。

市妇幼保健院作为三级妇幼保健机构，一直致力于妇女儿童的健康保障工作，此次在省、市心协的支持与指导下成立妇幼心理专业委员会，为我市妇幼心理健康事业搭建了一个重要的交流与合作平台。专委会将充分发挥自身优势，整合资源，不断提升服务水平，为我市广大妇女儿童的心理健康保驾护航。

咸安疾控中心联合相关部门

开展职业病防治法宣传

本报讯　记者**王恬**、通讯员**杨珍珍**报道：为积极响应卫生健康领域“精神卫生服务年”行动，关注企业劳动者心理健康状况，4月25日至30日，咸安区疾病预防控制中心（卫生监督所）邀请咸宁市疾病预防控制中心（卫生监督所）、咸安区中医医院以“关爱劳动者心理健康”为主题，走进辖区多家企业开展第23个《职业病防治法》宣传周活动，着力提升企业职工的职业健康素养与心理调适能力。

活动现场，咸宁市心理健康知识巡讲专家团的专家围绕职业性心理压力、职业倦怠等常见问题，通过专题讲座、情景模拟、互动问答等形式，为企业职工们详细讲解了心理健康的重要性，以及如何科学识别焦虑、抑郁等常见心理问题的早期信号，科普心理健康维护技巧及《职业病防治法》相关权益保障政策。

针对高负荷行业职工，增设一对一心理咨询服务，发放《职场心理健康手册》《职业病防治法》等资料400余份，帮助企业职工掌握情绪管理、压力纾解方法。同时，结合职业病物理危害防护，指导企业完善“身心并重”的健康管理机制，倡导增设员工心理援助计划。此次活动累计覆盖职工300余人，接受咨询20人次。

崇阳“烟草+电信”

推进智慧烟草数字门店建设

本报讯　通讯员**黄劲松**报道：近日，崇阳烟草专卖局与崇阳县电信分公司联合召开联席会议，共推智慧烟草数字门店建设。

会上，崇阳烟草专卖局聚焦行业当前知音通运行过程中的痛点、难点问题，与崇阳电信分公司进行了深入交流，针对客户关心的套餐优惠、结算收银、上门安装等问题，电信方就项目收银通道、硬件配置、系统兼容性及资费方案等核心模块进行政策解读。

下一步，崇阳烟草专卖局将与电信方组成联合推广小组，采取试点先行，带动整个区域终端智能升级，开启崇阳烟草数字化新篇章。

崇阳县烟草专卖局

一日连查两起寄递环节涉烟违法案

本报讯　通讯员**王晓辉**、**潘梅香**报道：近日，崇阳县烟草专卖局成功查获2起寄递环节涉烟违法案件。

4月30日下午，崇阳烟草接群众举报后，联合邮管部门，依法检查辖区寄递企业网点，于一日内连续查处2起寄递环节涉烟违法案件。经初步感官鉴定，涉案卷烟均为真品卷烟。目前，案件正在进一步调查。

下一步，崇阳烟草将持续深化“互联网+寄递”领域整治，保持高压态势，全力筑牢监管防线，确保“平安寄递”平稳运行，切实维护卷烟市场规范有序，为营造健康、稳定的市场环境保驾护航。

赤壁市烟草专卖局

“808”销售伪劣产品案主犯获刑

本报讯　通讯员**吴琳**报道：近日，赤壁市人民法院对“808”销售伪劣产品案进行宣判，1名主犯1名从犯被依法判处刑罚。

2024年8月8日，赤壁市烟草专卖局经过长期摸排跟踪和深入经营，在赤壁市某快递网点查获一起长期通过寄递渠道贩售假烟案件，现场查获卷烟7个品种共计0.42万支，均为假冒注册商标且伪劣卷烟。

案发后，赤壁市烟草专卖局联合赤壁市公安局迅速成立警烟联合专案组，多次前往湖北武汉、福建漳州等地调查取证、深挖扩线。据调查，被告人谢某累计销售金额高达60万余元。赤壁市人民法院依法对被告人谢某、陈某分别判处八个月、五年六个月的有期徒刑，并处罚金。

下一步，赤壁市烟草专卖局将继续充分发挥“警烟”执法协作合力，全力打击涉烟违法犯罪行为，深入推进超常规打击卷烟制假走私，维护卷烟市场秩序。

赤壁市烟草专卖局

获评全省“清廉站部所队”建设优秀案例

本报讯　通讯员**邓意生**报道：近日，赤壁市烟草专卖局（营销部）赤壁管理所（市场部）获评全省系统2024年度“清廉站部所队”建设优秀案例。

2024年以来，赤壁市烟草专卖局持续巩固鄂南稽查大队“清廉站部所队”创建优秀单元成果，积极探索“1+N”清廉建设协同模式，依托“一张图”谋划、“十个一”工作法，将清廉部所建设同“赤诚”党建品牌深度融合，打造赤壁管理所“清廉所部”建设试点，以点带面，带动全局基层部所队运行廉洁规范。

聚是一团火，散是满天星。下一步，赤壁市烟草专卖局将聚焦“眼中有廉，心中思廉，行中见廉”建设目标，进一步探索丰富“清廉部所队”数智化建设方法路径，为推动部所提质升级、高质量打造“赤诚”清廉烟草做出新贡献。

金叶风
咸宁市烟草专卖局主办

崇阳县经济开发区双创园3幢工业房地产拍卖公告

受委托，兹定于2025年6月9日（星期一）上午10:00时在武汉光谷联交所综合交易平台对崇阳县政通投资开发有限公司持有的下列工业房地产，采取拍卖方式公开转让，现将有关事项公告如下：

一、标的名称：位于崇阳县经济开发区双创园7#、8#、9#楼共3幢工业房地产，房屋建筑面积合计16816.56m^2，分摊土地使用权面积4204.14m^2（出让性质工业用地），起拍价4841.8391万元（含税价），竞买保证金1200万元。以上标的经相关部门批准转让，标的概况详见《拍卖文件》。

二、标的展示时间、地点：自2025年5月9日至2025年6月6日下午17:00时（正常上班时间），标的物在其所在地公开展示，有意竞买者可自行查看标的物原样。

三、竞买报名条件及报名时间：中华人民共和国境内独立法人及其他组织均可申请竞买，同时，竞买人应承诺在受让资产后，积极配合落实地方政府相关政策，为当地经济发展和移民就业提供支持。意向竞买人报名时须交纳竞买保证金到武汉光谷联合产权交易所指定账户（以挂牌截止日2025年6月6日下午17:00前到达武汉光谷联合产权交易所指定账户为准，在上述时间内进入“e产权”——个人中心——支付订单，完成对竞买保证金的确认付款操作，不接受担保或第三方代为支付），并持有效证件、竞买保证金交款凭证等到武汉光谷联合产权交易所咸宁产权交易有限公司办理竞买报名手续，获取《拍卖文件》。

法人和非法人组织报名前，须在“e产权”——注册——实名认证。详见：用户指引(https://otc.ovupre.com/info.html#/infoList?id=26)

四、拍卖时间及地点：

拍卖时间：2025年6月9日上午10时00分

拍卖地点：咸宁市民之家四楼B428第二开标室

五、特别注意事项：

1、此次转让标的房地产是以现状为准，按拍卖方式转让产权，如在公告信息发布期满后只有一个符合受让条件的意向竞买人，则采取协议方式成交，如公告期内有两个或以上符合条件的意向竞买人，则采取拍卖方式确定买受人，如在公告信息发布期满后没有征集到符合受让条件的竞买人，则此次产权交易活动终结。

2、转让标的房屋产权清晰，竞买人应实地查看标的物原样，对转让资产存在的权属状况及法律风险予以必要的关注。

3、转让标的资产产权过户手续由买受人负责办理，产权过户涉及的税费由买卖双方按政策规定各自承担。转让资产成交价为含税价。

4、买受人在崇阳县经济开发区双创园内从事的行业或作业项目应符合双创园区产业布局、单位土地面积投资强度、产出指标及环境保护达标等要求，并积极配合落实地方政府相关政策，为当地经济发展和移民就业提供支持。

5、其他事项详见《拍卖文件》。

六、联系方式

1、武汉光谷联合产权交易所咸宁产权交易有限公司

地址：咸宁市民之家四楼C区405室

0715–8126201　陈女士

2、湖北泰诚拍卖有限公司：

0715–8258998

13907247798　邹经理

武汉光谷联合产权交易所咸宁产权交易有限公司

湖北泰诚拍卖有限公司

2025年5月9日

车辆拍卖公告

受委托，我公司定于2025年5月16日上午10:00–10:30时（延时除外），在创拍平台（网址：www.16cia.com）上依现状对赤壁市两台旧机动车以网络竞价方式进行公开拍卖。标的具体信息详见：www.16cia.com。联系人：王女士15872779441

湖北华星拍卖有限公司
2025年5月9日

拍卖公告

受委托，定于2025年5月26日上午10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产经营发展有限公司名下门店租赁权拍卖会，具体如下：位于赤壁市西湖路原丰乐商城综合楼一楼由北向南数第8、9间门店3年租赁权，出租面积约为77.7平方米（以实际使用面积为准）。一年租金参考价18.19万元，竞买保证金10万元；通过公开拍卖方式确定承租人。

有意竞租者，请于2025年5月25日下午5时前（以实际到账时间为准）将上述约定保证金汇入指定银行账户，按照《招租文件》要求并携带保证金缴存凭证、有效营业执照等到赤壁市公共资源交易中心一楼服务大厅办理资格预审和竞租报名登记手续。

展示时间：2025年5月22日至5月23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
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
注：1、招租标的物以现状竞租，竞租人报名条件详见《招租文件》。2、如有原承租人必须交纳本次保证金并办理相关报名手续后，方可享有同等条件下的优先租赁权，优先权资格认定由委托人负责。

湖北中成拍卖有限公司
2025年5月9日