护“胃”健康　无“幽”无虑

本报记者　李嘉

幽门螺杆菌（HP）是全球人群感染率最高的细菌之一，感染者患胃癌的危险性与正常人群相比可增加4至6倍左右。为了提高公众对幽门螺杆菌的认识，每年的5月15日被定为全国“无幽日”。

幽门螺杆菌是目前发现的唯一可以在胃内高酸环境中生存的细菌，它通过自身生产特殊的尿素酶，释放一些碱性物质如氨类，中和胃酸，制造生存环境。一旦感染，可能会引起慢性胃炎、胃溃疡、胃萎缩等多种胃病，长期感染甚至有发展为胃癌的可能。

大多数幽门螺杆菌感染者无明显症状，有症状的感染者往往因慢性胃炎、消化性溃疡就诊，可能会有以下症状：其实只要感染了幽门螺旋杆菌，内镜下可以看到胃黏膜发生了炎性改变，所以即使没有症状，并不表示它不会对你的身体产生危害，只是还没到时候。

建议45岁以上的人群（尤其是有胃癌家族史）可将胃镜检查纳入常规体检项目之中，胃镜检查可以在你出现症状之前，提前发现胃内微妙的变化。

幽门螺杆菌的传播途径主要包括以下几种：

口-口传播：这是最主要的传播途径。幽门螺杆菌感染者的口腔中含有细菌，通过共餐、亲吻等方式，细菌可以通过唾液传播给他人。

粪-口传播：幽门螺杆菌可以存在于粪便中，如果个人卫生不良，如在不卫生的公共厕所使用未洗手的手接触门把手、马桶盖等，也可能导致感染。

食源性和水源性传播：食用未煮熟的食物或水，尤其是生肉和生水，也可能导致幽门螺杆菌的感染。

医源性传播：在医疗过程中，如胃镜检查等，如果消毒不彻底，也可能导致幽门螺杆菌的传播。

生活上注意以下的小细节可以起到预防作用：

注意口腔卫生：定期刷牙、使用牙线等，保持口腔清洁，减少幽门螺杆菌的滋生。

实行分餐制：使用公共的勺子和筷子，避免通过消化道传播。

餐具定期消毒：家用餐具器皿需要定期进行消毒，可以选择高温消毒或使用消毒柜等方式。

饮食预防：日常饮食应以熟食为主，避免生肉和生水，注意洗净瓜果蔬菜。

保持良好的个人卫生习惯：如饭前便后洗手，尤其是在处理食物前后。

幽门螺杆菌检测方法分为侵入性和非侵入性。

胃镜检查时通过夹取少量的胃黏膜组织进行快速尿素酶试验，属于侵入性检查。医生还可通过胃镜下表现判断感染的范围以及既往是否有过感染。

非侵入检查包括呼气试验、血清学抗体检查和粪便抗原检查等。呼气试验的灵敏性和特异性都很高，已被公认为目前检测HP的最佳方法，成本也比胃镜低。

根除治疗后，可用呼气试验评估治疗效果（注意应在停药一个月后再进行检查）。但若想直观全面了解胃内有无器质性病变，胃镜无可取代。

感染了幽门螺杆菌，如何治疗呢？根据2022年《第六次全国幽门螺杆菌感染处理共识报告》，推荐铋剂四联方案作为幽门螺杆菌感染者的初次和再次治疗。四联药物为：质子泵抑制剂+铋剂+两种抗生素，疗程14天。

另外，抗幽门螺杆菌目前还有“二联”药物治疗等方案，关于具体方案的选择，还是需要医生综合有效性（耐药率）、安全性（药物副反应）及患者具体情况来制定。

感染了幽门螺杆菌，也不必恐惧与惊慌，及时就医、权衡利弊，明确是否迫切需要进行根除治疗，再根据病情及治疗效果，个体化调整方案，来实现“健胃无幽”。

中医养生提倡“子午觉”

“子午觉”，即倡导在每天的23点至次日1点的子时和11点至13点的午时这两个时段内入睡，睡觉原则是“子时大睡，午时小憩”，以达到“顺应阴阳平衡”的中医学养生目的。

午时是一天中阳气最盛、阴气初发的时候，此时人体的气血流注心经，所以需要适当休息，也就是睡午觉。

抛开理论不谈，追溯午睡的行为发源，历史更为悠远。农耕民族自古遵循鸡鸣而起、日出而作的早起作息。身体在经过一上午的辛勤劳作后，当午间阳光炙烤大地时，不找个地方打盹休憩，得不到恢复的疲惫身体怕是再难支撑下午的辛劳。所以深植我国的午睡文化，不仅是自古以来顺应自然的养生哲学，更是烙刻在农耕民族日常生活中的印记。

午睡的起源并不是文化，而是人类更深层的生物因素。所有的人类，不论文化背景或地理位置差异，都会或多或少出现“餐后警觉性下降”，对午后小憩的渴望，是刻在人类基因里的。

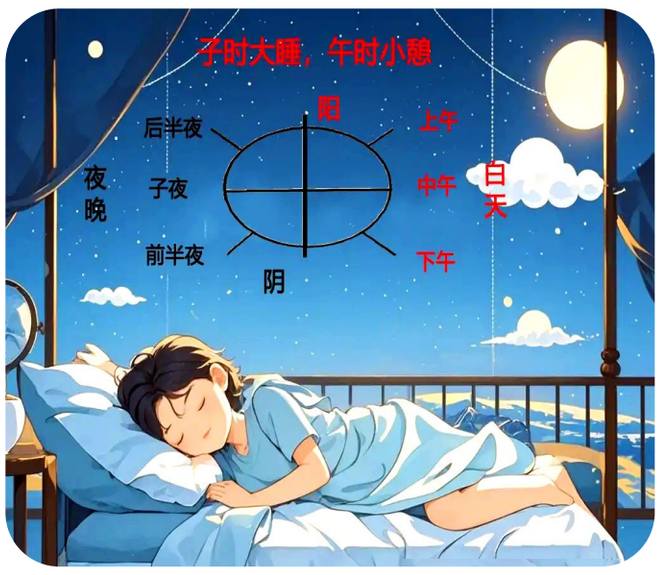
午睡的消失，发生在从农耕时代向工业时代转变的时期，现代社会中，午睡往往被工作和娱乐挤压，人们用咖啡因把午睡的睡意驱赶，夜晚再服用镇静剂来抵消过度摄入的咖啡因带来的入睡困难。强制性地执行单相睡眠压抑午睡，有可能会带来新的睡眠问题。

20分钟左右的午睡会带来更高效的工作状态——可以提升34%的工作效率和54%的专注力。规律午睡的人，与那些放弃午睡的人相比，患心脏病的风险降低了37%。

当然，超过1小时的午睡可能会影响夜间睡眠，但20至30分钟的短时午睡对健康益处良多：午睡能调节血压、减少应激激素；适当午睡可以缓解疲劳，提升认知功能；午睡还可以减少精神焦虑，缓解抑郁情绪。

一吃完午饭就犯困不是因为人们懒惰，而是身体的基因在呼唤。爱午睡的人们大可顺应自然，享受惬意的午间小憩。现代科学表明，短时午睡有益于身体健康。

（本报综合）



（上接第一版）

“迁一座坟安一片心”的细心密码

迁坟工作涉及情感与文化，更是考验政府服务的细腻度。在枫桥村，车埠镇创新采用“人文关怀+政策引导”模式，组织村干部、村民代表成立“迁坟服务队”，为村民提供从坟茔迁移、骨灰安放到祭祀保障的全流程服务。

“我们尊重村民意愿，允许保留部分家族墓碑，并新建集中安葬区。”枫桥村党组织书记陈铁山说。

枫桥村村民杨大哥的祖坟迁移时，服务队不仅帮忙联系专业团队，还协调村委会举办简朴的告别仪式。

据统计，车埠镇累计完成迁坟792座，未发生一起因迁坟引发的矛盾纠纷。

“镇里考虑得比我们自己还周到，祖辈的体面、后辈的念想都顾全了。”杨大哥的话道出792户迁坟家庭的心声。

从青苗补偿到迁坟安葬，从政策宣讲到矛盾调解，车埠镇构建了“事前摸排、事中协调、事后跟踪”的全周期服务体系。

“从施工许可证办理到农民工工资保障，镇里全程跟进，效率比我们预想的快得多！”湖北路桥公司负责人王明说，因为车埠镇的高效服务，赤壁长江大桥东延线项目预计今年9月通车，“比预期提前一年完工。”

截至目前，赤壁长江大桥东延线项目主线路基、桥梁桩基等工程已基本完成。

“服务重大项目就是服务民生福祉。”车埠镇党委书记罗宁霞指着长江岸线规划图说，“我们要让‘有温度的服务’成为优化营商环境的金字招牌！”

记者手记：

车埠镇以“三心”工作法服务重大项目建设，书写的不仅是项目进度表，更是一份基层治理的转型答卷。

当无人机测绘与四方核查构建起补偿透明的“阳光机制”，当“昼看房源夜办入学”的定制服务消融拆迁坚冰，当迁坟服务队为792座坟茔迁移提供全流程服务，我们看到的不仅是工作方法的创新，更是治理思维的重构。技术赋能提升了行政效能，而真正叩开群众心门的，是将心比心的共情力。这种“硬制度+软服务”的辩证统一，恰是破解“政府干、群众看”困局的关键密钥。

更深层次看，车埠实践印证着基层治理现代化的演进路径：重大项目推进从单一转向多元共治，从追求效率的“物理提速”升级为凝聚共识的“化学反应”。当镇、村干部化身“政策翻译官”“矛盾调解员”，当村民从抵触者变为建设者，一幅“共建共治共享”的治理图景已然清晰。

在高质量发展时代，唯有让服务带着温度落地，才能让发展获得最深厚的民意支撑。

卫生健康
weishengjiankang
咸宁市卫生健康委员会协办

我市上演“国潮养生秀”

市中医医院摘得桂冠

本报讯　记者**李嘉**报道：近日，由市卫健委、市中医药管理局主办的“鄂享健康”湖北省第五届中医药系列大赛咸宁赛区选拔赛中医养生功法专场在市中医医院高新院区举行。

来自全市医疗卫生系统与社会团体的9支队伍以八段锦、太极拳、易筋经等千年传承的养生功法，带来了一场刚柔并济的文化盛宴。经过激烈角逐，评委们从动作规范、技术水平、精神风貌等多个方面对参赛队伍的表现进行了严格打分。

最终，市中医医院代表队摘得医疗卫生机构组桂冠，市健身气功协会夺得社会团体组一等奖，通山县中医医院和嘉鱼县卫健局分别斩获医疗卫生机构组二等奖、社会团体组二等奖，赤壁市中医医院获得医疗卫生机构组三等奖，咸安区中医医院、崇阳县中医医院、通城县中医医院及咸宁麻塘中医医院获颁赛事优秀奖。

市第一人民医院走进校园开展手卫生宣传活动

本报讯　记者**李嘉**、通讯员**潘昕怡**报道：日前，武汉大学中南医院咸宁医院·市第一人民医院院感办联合医务科走进咸安区实验幼儿园，开展“‘手’护健康、快乐成长”的专题宣教活动。

一段充满童趣的科普动画片拉开“手卫生探索之旅”的序幕，让孩子们真切地感受到洗手的重要性。动画结束后，院感办工作人员借助生动有趣的图片和朗朗上口的儿歌，耐心地为小朋友们讲解了洗手的原因、洗手的时机、七步洗手法的具体步骤及洗手的注意事项，并带领小朋友们一起练习“七步洗手法”的每一个步骤。

此次手卫生宣传活动旨在提高全社会主动洗手的意识和技能，让幼儿园的小朋友学会规范洗手、正确洗手，从而“手”住健康。该院将持续开展类似的健康宣传活动，为提升公众的健康意识和健康水平贡献医院力量。

生活顾问

为什么会得低血糖？

本报讯　记者**李嘉**报道：专家介绍，低血糖发作时比高血糖还危险。低血糖会影响心脏、心血管，甚至大脑。长期低血糖会导致大脑受损，还可能引起心肌缺血、心梗，甚至会导致死亡。

低血糖主要发生在糖尿病患者身上，有些人会反复在餐前或者餐后出现心慌、手抖、饥饿等低血糖的症状，这些人往往是处于糖尿病前期。

其余少见原因有胰岛素瘤、急性酒精中毒、肝/肾衰竭等危重疾病以及服用某些药物等。长期饮食摄入不足，或者晨起空腹锻炼，也有低血糖风险。容易出现低血糖的人群、糖尿病患者，不建议空腹锻炼。

此外，荔枝吃多了也容易导致低血糖，荔枝含有丰富的果糖，经过肝脏的二次加工转化为葡萄糖，才能被人体利用，这个过程会持续较长时间。同时，果糖会刺激胰岛素分泌，胰岛素会降血糖。因此，荔枝吃多了可能加速低血糖的发生。

如何预防口腔癌？

本报讯　记者**李嘉**报道：预防口腔癌，需尽量戒除吸烟、饮酒、咀嚼槟榔等高危行为，保持口腔卫生，减少细菌滋生。也要及时处理龋齿、残根或不良修复体，避免长期刺激黏膜引发癌变。

也可多摄入富含维生素A、B族及抗氧化剂的新鲜蔬果，如苹果、胡萝卜、西蓝花等，减少辛辣、过烫或腌制食品的刺激。避免唇部长期暴露于紫外线下，建议接种HPV疫苗。

高风险人群（如长期吸烟饮酒者）建议每半年至一年进行一次专业检查。如果口腔内有糜烂、皲裂或溃疡超过2周不见好转，应高度重视，必要时做细胞学或活组织检查，争取早发现、早治疗。

用青春点亮山区孩子的希望

——记通山县优秀乡村教师阮思思

本报记者　刘会文

在革命老区、通山县黄沙铺镇的乡村教育战线上，有一位“90后”年轻女教师，大学毕业后，默默耕耘，扎根乡村用青春的坚守诠释着教育初心，她就是黄沙铺镇孟垅小学教师阮思思。

2015年，阮思思从湖北工程学院新技术学院英语专业毕业。凭借扎实的学习，她考取英语专业八级、大学英语六级等多项专业证书，还获得高中英语教师资格证，为教学生涯筑牢根基。当时，许多同学选择去大城市发展，可阮思思怀揣“乡村的孩子更需要优质教育”的信念，于2019年9月通过湖北省义务教师招聘考试，成为通山县黄沙铺镇孟垅小学的一名英语教师。

2023年9月，在教学工作取得显著成绩时，秉持“教育理念和方法在不断更新，我们必须与时俱进”的想法，阮思思考取了湖北大学非全日制教育管理专业研究生。

在孟垅小学，阮思思因地制宜创新教学方法。她利用课余时间走访学生家庭，了解学习情况；组织英语兴趣小组，激发学习热情；带领年轻教师开展教研活动，提升整体教学水平。学生们评价道：“阮老师的课生动有趣，我们都爱上英语课了。”家长们也感慨：“遇到阮老师是孩子们的福气。”

教学中，阮思思积极探索创新。短短5年，她撰写的教学论文荣获湖北省教育协会一等奖，设计的英语作业在市教育局比赛中获一等奖。此外，她多次斩获镇校级优质课评比一等奖，还指导其他教师在通山县英语优质课比赛中获奖。因教学成绩突出，她获得黄沙铺镇政府“优秀教师”表彰，以及通山县教学常规优秀奖。这些荣誉见证了她对教育事业的无限热爱与辛勤付出。

从教6年，阮思思始终坚守乡村教育一线，用专业知识教书育人，用真诚爱心呵护成长。“教育是一场温暖的修行。”她愿继续扎根乡村，为孩子们点亮希望明灯。在她身上，我们看到乡村教育的希望，也看到无数坚守在教育一线教师的崇高形象 。

市人社局

打造“咸创无忧”服务体系

本报讯　记者**周莹**、通讯员**潘勇**、**肖云梦**报道：5月13日，市人社局组织召开外出人员返乡创业工作座谈会，20余名优秀返乡创业代表、返乡创业园及孵化基地代表参会，畅叙乡情、共话创业，助力打造“咸创无忧”服务体系。

会上，代表们介绍企业发展、基地孵化成效，分享创业故事与对家乡发展的期盼。赤壁辉腾水产养殖有限公司负责人胡静称，公司获人社等部门帮扶，正探索打造地域锦鲤品牌，希望获得更多支持。随后，代表们就创业困难深入交流，围绕产业、政策等建言献策，咸安区昊天建材城负责人姜涛提出，针对融资难问题，希望相关部门强化贷款支持力度、多办政策解读培训。

市人社局相关负责人表示，将梳理吸纳代表意见建议，做好服务，营造优质创业就业环境。今年以来，人社部门坚持政策前置、要素前置、服务前置，全市新增返乡创业市场主体2351个，带动就业10916人次；新增发放创业担保贷款10.41亿元，扶持807家企业。目前，市级创业孵化基地等评选工作已启动，后续将提供资金奖补。

下一步，我市将出台《大力推进外出务工人员返乡创业实施方案》，提出15条具体措施；梳理7个部门44条政策形成《咸宁市创新创业扶持政策包》，打造“咸创无忧”服务体系，推动创业带就业、就业促增收、增收强县域。

注销登记公告

通城县电视差转站（事业单位法人证书统一社会信用代码：12421222090252358A）依据《事业单位登记管理暂行条例》，本单位因整体划转到通城县融媒体中心，拟向事业单位登记管理机关申请注销登记，现已成立清算组。请债权人自2025年5月12日起90日内向本清算组申报债权。

特此公告。

通城县电视差转站
2025年5月16日

寻找弃婴（儿童）生父母公告

2024年9月5日在通山县黄沙铺镇孟垅村七组一民房附近捡拾（男）弃婴壹名，取名吴锦恒，身体状况健康，身上无任何证件。

请弃婴（儿童）的生父母或其他监护人持有效证件与通山县公安局黄沙铺派出所联系，联系电话：0715-2699236，联系地址：湖北省咸宁市通山县黄沙铺镇黄沙铺派出所，即日起30日内无人认领，该弃婴（儿童）将依法安置。

通山县公安局黄沙铺派出所
2025年5月16日

赤壁市蒲圻大道山湖海悦府七间商铺五年租赁权拍卖公告

受赤壁市国有资产经营发展有限公司委托，本公司定于2025年5月29日15:00时在赤壁市公共资源交易中心（赤壁市河北大道391号）二楼会议室对赤壁市赤马港办事处蒲圻大道山湖海悦府S4-101号铺至107号铺共七间商铺五年租赁权进行公开拍卖，现将有关事项公告如下：

一、七间商铺建筑面积合计228.27㎡，现空置。按现状整体拍卖租赁权，参考价8.41万元/年。

二、有意竞买者请于5月28日前自行到商铺坐落地详细了解具体情况，本公司不另行组织现场勘查。

三、有意竞买者应于5月28日17:00时前交纳竞买保证金（1万元）（以到账为准），到赤壁市公共资源交易中心一楼大厅办理竞买登记手续。

四、其他未尽事宜请详见《拍卖文件》。

五、联系方式及银行账户：

（一）联系方式

1、联系地址：赤壁市赤马港街道铜锣湾广场陈家湾路24栋2楼

2、联系人及电话：

代先生　13971762280

（二）竞买保证金账户

开户单位：湖北朗轩拍卖有限公司

开户银行：中国工商银行武汉市汉北支行

账　号：3202 0034 1920 0125 692

湖北朗轩拍卖有限公司
2025年5月16日

赤壁P（2025）03号国有建设用地使用权出让结果公示

经赤壁市人民政府批准，赤壁市自然资源和规划局委托湖北中成拍卖有限公司对赤壁P（2025）03号地块国有建设用地使用权公开出让，现将出让结果公示如下：

（一）宗地编号：赤壁拍卖P（2025）03号；

（二）宗地位置：赤壁市赤马港办事处营里社区四、五组；

（三）出让面积：24838.12平方米（合37.26亩）；

（四）容积率：＜1.5；

（五）土地用途：一类物流仓储用地；

（六）出让年限：50年；

（七）供地方式：拍卖；

（八）起始价：891万元；

（九）交易结果：1390万元；

（十）公告时间：2025年4月25日；

（十一）拍卖时间：2025年5月15日；

（十二）受让人：赤壁市商业发展集团有限公司。

赤壁市自然资源和规划局
2025年5月16日

遗失声明

赤壁市邓荣华运输服务部遗失公章以及法人章（邓荣华印）各一枚，统一社会信用代码：92421281MA4E4FT8XM，特声明作废。

咸宁市华星置业有限公司遗失在咸宁市咸安区农村信用合作联社永安信用社开立的基本存款账户开户许可证，核准号：J5360000442702，账号：82010000001052466，特声明作废。