小雪养生：防寒保暖过初冬

本报记者　李嘉

小雪节气，寒潮和强冷空气活动较为频繁，提示大家注意防寒保暖。

同时，冬季是呼吸道传染病的高发期，建议大家养成良好的卫生习惯，科学佩戴口罩，保持室内通风，及时接种相应的疫苗，做好个人防护和健康管理。

藏住能量提正气

中医常说“冬主藏”，小雪节气天气阴冷，除了常规的保暖，我们还可以通过哪些方法来有效地“藏”住身体的能量和温暖，来提升正气防病？

专家表示，“冬主藏”的意思，就是我们在冬天应该顺应自然，把身体的能量好好收藏、储蓄起来，小雪的节气有效藏住能量，能够提升正气，除了常规的保暖之外，可以从以下几个方面入手。

首先是起居“藏”身，要保证充足的睡眠，现代医学研究发现人体在晚上11点到次日凌晨3点是我们生长激素分泌的高峰期。生长激素对成人的细胞修复、组织再生和能量的恢复至关重要，这与中医的“涵养阳气”的理念不谋而合。因此，小雪后应该尽量避免熬夜，以避免消耗阴血和阳气。

第二是情志“藏”神，可以通过按摩一些特定的穴位来稳定情绪，比如内关穴，是在我们腕横纹上约三指宽处，在两筋之间，如果用拇指按压，可以宽心理气、缓解焦虑；第二个是神门穴，在手腕内侧，腕横纹小指侧的凹陷处，按压此处也可以安神定志、清心除烦。

第三是运动“藏”阳，要避免大汗淋漓的运动，推荐进行中等强度的运动，以及一些和缓、侧重于身体内部的运动，比如太极拳、八段锦等，以达到流通气血而不损耗阳气的目的。

第四是饮食“藏”暖，建议适量食用温性、富含优质蛋白的食物，比如羊肉、牛肉，以补充并守住身体的热量。此外，可以适当食用核桃、栗子等坚果，以避免食用生冷、寒冷的食物和饮品，以免损伤脾胃和身体的阳气。

“藏”中求“动”通阳气

随着气温的降低，很多人会减少外出运动，认为“冬季宜静不宜动”，这种认知是否正确？此外，小雪时节适合开展哪些运动？

专家介绍，“冬季宜静不宜动”其实是一个误区，适量运动与前面说的“冬主藏”并不矛盾，“冬藏”不等于“冬僵”，合理的运动是“藏”中求“动”，完全静止会导致人体的气机郁结、气血运行迟缓，这反而会削弱身体的阳气和卫外防御的功能，使人体更容易受到外邪的侵袭。生命在于运动，无论什么节气，适当的运动来温通阳气都是非常必要的。

小雪时节非常适合开展中等强度、易坚持的运动，这种运动强度能够有效地促进血液循环和新陈代谢，达到“气血流通”的效果，又可以避免因强度过大、心率过高而导致心脏过度负荷。我们可以在阳光充足的时候进行运动，避免清晨和夜晚凛冽的寒邪。运动方式推荐健步走或者慢跑，室内运动可以选择瑜伽或者拉伸。

关于冬季运动，还需要提醒大家注意以下几点：一是要避免平时不运动、周末突然进行高强度“补偿性”的运动，这种模式对身体不利。二是运动后毛孔开张，要及时擦干身体，添加衣物，避免立刻吹冷风、喝冷饮，否则极易让寒邪乘虚而入。三是对有心脑血管疾病的人群，冬季运动需谨慎，应避免低温时段外出运动，热身活动要做得更加充分，同时要随身携带急救药品，以防意外。

调节情绪护心气

冬季是心血管疾病的高发期，除了众所周知的“寒冷导致血管收缩易引发心血管疾病”之外，还有哪些容易被忽视的危险因素？

专家介绍，冷可直接导致血管收缩，增加心脏的负荷，这是冬季心血管疾病高发的主要原因，除此之外，还有一些与冬季生活密切相关又容易被大家忽视的危险因素也需要高度地关注。

一是血栓形成的风险。冬季空气干燥，人体通过呼吸和皮肤蒸发掉的水分其实更多，加之天冷时人们对于渴的敏感度降低，就是不太愿意更多地去喝水，同时为了御寒，人们处于温暖的室内，使用暖气、电热毯等等这些都会加速身体水分的流失，身体水分流失以后会导致血容量相对减少，血液黏稠度增高，所以增加了血栓形成的风险，应该养成定期喝水的习惯，保证每日充足饮水。

二是“三高”形成的风险。冬季人们倾向于摄入更多高盐、高热量、高脂肪的食物来御寒。“三高”会加重身体的代谢负荷和加速动脉粥样硬化形成的进程，尽量克制高盐高脂高糖的饮食，保证充足的蔬菜和水果摄入，维护血管的“清洁”。

三是情绪障碍的风险。冬季昼短夜长，会影响人体合成维生素D，干扰大脑内神经递质的平衡，易导致情绪低落、抑郁或者焦虑，也会对心血管系统产生持续不断的压力，诱发心脑血管疾病的发生。建议大家在冬天天气晴好时多到户外接触阳光，主动进行情绪调节。

卫生健康
weishengjiankang
咸宁市卫生健康委员会协办

我市首届健康科普专家团成立
选拔出182名健康科普专家

本报讯　记者**李嘉**报道：为充分发挥健康科普专家的专业优势和引领作用，加强健康科普工作，提高居民健康素养水平，11月23日，我市首届健康科普专家团成立大会暨健康传播能力培训班举行。省疾控局、市卫健委、市疾控中心、县（市、区）卫健局和疾控中心以及市直医疗机构相关负责人、科普专家团成员参加活动。

近年来，我市高度重视健康科普工作，打造健康科普管理、专业、专家3支队伍。今年上半年启动了全市健康科普专家团成员遴选工作，经过个人申报、单位推荐、复核评选、社会公示等环节，选拔出182名健康科普专家。专家团成员有深耕临床一线的医疗专家，有钻研公共卫生的专业人士，有擅长健康传播的一线工作者。未来，大家将根据不同的健康知识需求，重点围绕常见病、慢性病、传染病等疾病，把专业的健康知识转化为老百姓听得懂、学得会、用得上的科普内容，不断提高健康科普的吸引力和感染力。

会上还邀请了中国医师协会健康传播工作委员会常务副主委兼秘书长施琳玲作《AI时代疾控科普的新实践和新趋势》专题培训。下一步，科普专家团将积极发挥专业优势，进社区、进学校、进企业、进乡村，通过线上线下相结合的方式普及健康知识，提升公众健康素养，促进全民健康。

我市创伤医联体协作网络正式建立
为6家创伤救治医联体单位授牌

本报讯　记者**李嘉**报道：近日，全市严重创伤规范化救治培训班暨创伤医联体授牌仪式在市中心医院举行，为6家创伤救治医联体单位授牌，标志着我市创伤医联体协作网络正式建立。

活动聚焦创伤中心建设与严重创伤救治能力提升两大核心议题，为区域内创伤救治领域的医护同仁搭建了高质量学术交流平台，标志着我市构建系统化、协同化创伤救治网络迈出了关键一步。

培训环节，武汉同济医院专家教授以“创伤救治体系与创伤中心建设”为主题，结合国家政策导向与临床典型实战案例，系统分享了创伤救治体系化建设的先进思路与宝贵经验，为区域内创伤中心建设提供了清晰的路径参考。

荆州市中心医院、随州市中心医院的专家教授结合各自医院在创伤中心建设中的实践探索，从多学科协作机制构建、专业化救治团队培养、急救流程优化等多个维度，分享了可复制、可落地的建设范本，引发了在场学员的强烈共鸣。

市中心医院创伤中心核心科室主任结合该院收治的典型病例，围绕多发伤合并颅脑损伤、胸部大血管损伤、腹部外伤等复杂创伤的救治策略展开深入探讨，内容紧贴临床实际，案例生动鲜活，具有极强的实践指导意义，现场互动频繁，反响热烈。

市中心医院肝胆胰外科
三小时成功实施两台急诊重症手术

本报讯　记者**李嘉**报道：11月13日晚，一阵急促的电话打破了市中心医院肝胆胰外科的宁静，短短三小时内，医疗团队连续为两名因严重外伤导致多脏器损伤的患者成功实施急诊手术。

凌晨，一名6岁儿童因车祸导致肝脏碎裂、腹腔出血，由崇阳县人民医院紧急转送至市中心医院；几乎同时，一名57岁女性患者也因车祸致肝脏破裂、胰腺损伤伴大出血，生命垂危。

该院肝胆胰外科主任王代宏接到消息后，立即从家中赶回医院，手术室、麻醉科、输血科、重症医学科等多科室迅速响应，协同进入“战斗状态”。

两台高优先级急诊手术同时推进，手术室、核心术者等资源有限，如何兼顾两条生命？该科果断启动应急预案，将团队分为两组：一组由科主任王代宏带队，另一组由副主任王伟牵头。两组同步开展手术，确保两名患者在最短时间内得到有效救治。

凌晨1时，主任医师王伟带领团队为57岁女性患者实施手术。术中借助高清3D腹腔镜系统，团队清晰定位肝脏破裂口与胰腺损伤区域，避开重要血管与胆管，先以止血材料压迫控制大出血，再逐步清除腹腔内积血与坏死组织，最后对肝胰损伤部位进行修补缝合。历时1小时50分钟，患者出血完全控制，术后生命体征趋于平稳。

凌晨2时，6岁患儿被推入手术室。考虑到儿童肝脏体积小、组织脆弱，且处于休克状态，王代宏决定采用“开腹腹腔探查+肝修补术”，既保证视野清晰，又能最大限度减少手术创伤。

术中，团队快速找到肝脏碎裂处，用可吸收缝线进行分层缝扎止血，同时保留健康肝组织以维持肝功能。经过2小时20分钟的精细操作，患儿休克症状缓解，术中出血量控制在安全范围。

目前，两名患者生命体征平稳，成年患者病情稳定，儿童患者已顺利脱离呼吸机支持，正在康复过程中。

两例高难度手术的成功，不仅体现了市中心医院肝胆胰外科的应急处置能力和技术水平，也是该院对接省人民医院优质资源、推动学科高质量发展的生动实践。

市妇幼保健院
特色中医助患者好“孕”

本报讯　记者**李嘉**、通讯员**李佳颐**报道：近日，被脱发问题困扰许久的张女士走进市妇幼保健院中医诊室，想通过中医调理来缓解脱发的症状。

医生阮芳接诊后，并没有只盯着“脱发”这一个症状，经过细心问诊，意外得知张女士因单侧输卵管切除，自然受孕的概率大幅降低，故继发性不孕3年。在沟通后得知患者状态后，结合患者的体质，针对性定制了个性化的调理方案，对患者的身体开展了全方位的调理——用中药汤剂调和气血、疏肝解郁，改善患者整体内分泌状态，同时指导患者作息，舒缓心情，从“身心”两个方面出发调节生理状态。本来只是“顺便调理”，没想到两个月后竟然等来了患者怀孕的好消息。

张女士的案例充分体现了中医“辩证论治、整体调理”的理念，阮芳表示，中医治病不仅是治“病”，更是对全身整体情况的全面调理，通过各种中医手段的介入，让身体恢复自我调节能力。

如何预防一氧化碳中毒？

本报记者　李嘉

冬季，随着煤炭、煤气、燃气等使用需求增加，一氧化碳中毒进入高发期。疾控部门发布信息提示，积极预防、科学应对一氧化碳中毒，减少不良事件的发生。

一氧化碳无色、无味、无刺激性，却能杀人于无形，当含碳物质燃烧不充分时就会产生一氧化碳，如果环境通风不良，空气中一氧化碳蓄积达到一定浓度时，就有中毒风险。

所以，对应破解之道应做到“两需三应”：

在室内使用煤炉取暖：需安装向室外排气的烟囱，并保证炉灶和烟筒完好畅通。

厨房煤气管道：需定期检查有无跑气、漏气，做饭时注意防止火焰被扑灭导致煤气溢出。

停车长时间开空调：应将车窗打开一些缝隙，以防尾气回流；不要躺在门窗紧闭、开着空调的汽车内睡觉。

在密闭空间围炉煮茶或火锅：应打开门窗，保持通风状态。

使用燃气热水器：热水器应该与浴室分开，洗澡时，浴室及热水器所在的房间都要保持通风。

如何自救？当感觉到头晕、恶心、呕吐，全身无力不能站立但意识尚可时，可匍匐爬行至通风地带，同时呼救。

如何施救？开门窗流通空气，关闭煤气等；迅速将患者转移至空气新鲜、通风良好处；保持患者呼吸畅通，侧卧或把患者头偏向一侧，以防呕吐物吸入导致窒息；尽快拨打120急救电话，及时送往医院；如发现患者心跳、呼吸停止应立刻进行心肺复苏。

需要注意的是，一氧化碳中毒对人体危害极大，重度中毒患者即使被抢救过来，也有可能面临一系列严重的后遗症，所以，关键在预防。

咸宁市国有建设用地使用权网上挂牌出让公告

咸土网挂G〔2025〕29-30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，经咸宁市人民政府批准，咸宁市自然资源和城乡建设局定于2025年11月28日至2025年12月29日，在咸宁市自然资源和城乡建设网上交易系统（http://219.139.108.3，以下简称网上交易系统）公开挂牌出让咸土网挂G〔2025〕29-30号两宗国有建设用地使用权，并授权咸宁市自然资源出让服务中心具体承办，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）

地块编号		咸土网挂G〔2025〕29号	咸土网挂G〔2025〕30号
宗地位置		咸宁高新区二期立邦路与贺胜路交叉口西北侧	咸宁高新区二期立邦路与永安大道交叉口东北侧
土地面积		36178.71平方米（约合54.27亩）	69782.88平方米（约合104.67亩）
主要规划指标	容积率	≥1.0	≥1.0
	建筑系数	≥40%	≥40%
	绿地率	≤15%	≤15%
规划用途		工业用地	工业用地
产业定向		新技术生产功能性产业用纺织品	新技术生产功能性产业用纺织品
固定投资总额(万元)		≥10853	≥20934
固定资产投资强度(万元/亩)		≥200	≥200
税收强度(万元/亩)		≥15	≥15
综合能耗标准		≤0.102tce/万元	≤0.102tce/万元
出让年限		50年	50年
竞买保证金（或提交相应银行保函）		76万元	147万元
挂牌起始价		760万元	1466万元

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报价竞买。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.咸土网挂G〔2025〕29-30号地块按“标准地”方式出让，产业定向为采用非织造、机织、针织、编织等工艺及多种工艺复合、长效整理等新技术生产功能性产业用纺织品，符合《产业结构调整指导目录》中的鼓励类项目；项目环保空间准入标准符合咸宁市“三线一单”管控要求，污染物排放标准符合国家及行业标准，行业准入标准高新区二期产业规划及相关政策要求，环境质量管控标准符合噪声三类、空气质量二类、地表水三类要求等。

3.被相关部门列入联合惩戒黑名单的、在咸宁市范围内存在欠缴土地出让金未及时缴纳的、有闲置土地及其他违法用地未及时纠正的自然人、法人和组织不得参加本次所有地块的竞买。申请人在申购土地前须到咸宁市自然资源出让服务中心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进行，详细资料和具体要求详见挂牌出让文件。申请人可自公告发布之日起至2025年12月26日在网上交易系统下载挂牌出让文件，办理CA数字证书、按要求足额交纳竞买保证金（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2025年12月26日下午16时，网上报价时间为2025年12月18日上午8时到2025年12月29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、本次公开出让公告如有变更或补充，以咸宁市自然资源和城乡建设局网上发布的补充公告为准。

七、咸宁市自然资源出让服务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。

八、如果在使用湖北省咸宁市自然资源和城乡建设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，与下列有关工作人员联系：

1.土地交易业务及网上技术咨询电话：
陈先生：13329990656
张先生：13986614825
地址：咸宁市高新区旗鼓大道101号市民之家四楼C402室

2.现场踏勘和出让宗地相关情况咨询电话：
丁先生：18671163051
地址：咸宁高新技术产业开发区管委会

3.数字证书办理及咨询电话：
李先生：18672953616
地址：湖北省咸宁市温泉咸宁大道国际大厦A座15层

咸宁市自然资源和城乡建设局
2025年11月28日

咸宁高投集团精准对接
“南鄂杯”项目落地驶入快车道

本报讯　通讯员**胡海艳**报道：近日，随着“南鄂杯”创新创业大赛圆满落幕，咸宁高投集团迅速启动赛后对接机制，以国资基金为纽带，搭建起创新成果从“赛场”迈向“市场”的桥梁，为咸宁新质生产力的发展注入了强劲的资本动能，推动多个优质项目加速落地转化。

大赛刚一结束，咸宁高投集团便主动出击，第一时间与参赛企业展开对接。依托国资基金的独特优势，集团精准锁定了一批与区域产业高度适配的获奖项目，如南京微球新材料、武汉清科智信、上海富芯医疗等。

通过多轮“一对一”的专项洽谈，集团深入了解项目落地需求，目前已与多家企业达成初步投资意向。同时，集团还建立了专项跟踪机制，确保对接工作高效推进，为项目落地按下“快进键”。

在资本赋能方面，咸宁高投集团依托“1+2+N”基金矩阵，为获奖企业量身定制了专属的“投后+”服务包。这一服务包不仅覆盖了产业链对接、政策辅导等关键环节，还通过资金支持、绿色电力保障、厂房配套建设等全方位资源支持，实现了“资本+资源”的双重赋能。

“高端金属微球材料研发、制造和应用一体化解决方案项目”系大赛二等奖项目，集团不仅高效配套了东高基金给予的资金支持，还进一步解决了项目落地后的生产运营需求，助力项目快速投产达效。

此外，咸宁高投集团还注重将基金投资与区域产业布局深度绑定。通过“南鄂杯”大赛筛选优质项目，再以基金定向投放优化资本配置，持续完善产业培育生态。

未来，高投集团将聚焦咸宁“5+4”现代化工业体系建设，设立专项子基金，构建“引进一个项目、培育一个集群”的链式发展模式，以资本杠杆撬动产业升级，助力咸宁打造绿色发展新引擎。

“资本的价值在于陪伴成长。”咸宁高投集团党委书记、董事长朱明凤表示，“基金将长期护航项目，让科技‘星火’汇聚成产业‘燎原之势’。”在资本精准赋能与创新生态驱动的双轮协同下，咸宁正以实干笃行的姿态，书写着“以才兴产、以产强城”的高质量发展新篇章。

咸宁高投集团
XIAN NING HTI GROUP