



市中心医院 下沉基层送健康

本报讯 记者李嘉报道:1月29日,市中心医院呼吸专家团队走进咸安区大幕乡卫生院,开展“党建赋能基层医疗,守护群众呼吸健康”主题医疗帮扶活动。

活动以党建为坚实纽带,创新采用教学查房、专题培训、站点督导等多元化形式,精准下沉优质医疗资源,切实助力基层呼吸慢病防治工作提质增效。

活动现场,专家团队围绕多例治疗效果不佳的慢性阻塞性肺疾病、哮喘等呼吸慢病典型病例,开展精准化教学查房。专家们耐心细致询问患者病史、仔细查阅诊疗档案,结合细致的体格检查进行深度病情剖析,逐一为患者优化个性化治疗方案。

同时,专家们以“一对一”带教、“手把手”指导的方式,向基层医护人员系统传授呼吸慢病的规范化诊疗思路,并发生防控要点,有效提升了基层医护人员处理呼吸急重症的实战能力。

专题培训环节,专家结合基层临床诊疗实际,聚焦慢阻肺病等高发呼吸慢病,重点讲解早期识别、稳定期用药指导、急性加重期精准处置及防治站运营管理等核心内容,为基层医护人员送上了“干货满满”的专业赋能“大餐”,切实填补了基层在呼吸慢病诊疗领域的知识短板。

此外,专家团队还深入基层慢阻肺防治站,通过查阅相关资料、开展现场访谈、核查设备药品储备等方式,实地督导站点日常运行情况,详细核查肺功能室标准化配置、吸入药物储备、居民健康档案建立与管理、分级诊疗转诊机制等各项工作的落实情况。

湖科附二医院消化内科 成功完成高难度内镜手术

本报讯 记者李嘉、通讯员李勤、刘雯报道:近日,湖北科技学院附属第二医院消化内科团队在放射科、胃肠外科、麻醉科等科室的支持下,成功为一位特殊患者开展了高难度内镜手术。

患者80多岁,罹患慢阻肺、冠心病多年,在接受肠镜检查时,查出“结肠多发腺瘤”和“直肠黏膜下隆起”两处隐患。

该院消化内科团队率先完善超声内镜检查以及盆腹腔增强磁共振,以精准评估患者的肿瘤分期。经过多学科团队深入研讨,决定为患者实施内镜黏膜下剥离术(ESD)。

手术顺利开展,麻醉医生为老人构建起了稳固的安全防线,内镜团队逐一清除结肠内散在分布的腺瘤,借助超声内镜的精准引导,在黏膜下层开辟出安全区域,成功将肿瘤完整剥离。

术后,患者病理报告显示:直肠神经内分泌肿瘤处于G1期,且所有切缘均干净无残留,已达到根治性切除标准,这意味着老人无需再接受二次手术,成功摆脱肠道疾病的困扰,避免了传统手术可能带来的漫长恢复期与潜在风险。

通城县人民医院老年医学科 优质服务赢得患者赞誉

本报讯 记者李嘉、通讯员郑玲报道:近日,通城县人民医院老年医学科医护团队收到一封感谢信,饱含患者对医护人员感激,同时表达了患者真诚的歉意,字里行间满是医患之间的温情与信任。

患者住院期间受病情影响,情绪低落,对医护人员语言不友善,甚至质疑诊疗方案。老年医学科主任郑玲医护团队并未因此懈怠,用耐心、责任心回应患者疑虑。

诊疗过程中,医护团队为患者制定了精准的个性化治疗方案,时刻关注患者身体变化与心理状态,用通俗易懂的语言细致分析病情、解答疑惑,给予患者鼓励与支持。

在医护团队的精心照料下,患者的病情逐渐得到有效控制,身体状况日益好转,从卧床不道到能坐、能走、能正常进食,生活质量得到显著提升。

患者康复后,内心充满感激,为自己的不当言行深感愧疚,于是通过书信向医护人员表达歉意与谢意。这封感谢信是患者对老年医学科医护工作的认可与肯定,更是对医院医疗服务质量的高度赞誉。

该科室始终秉持“医术+温度”的服务理念,将医疗技术与人文关怀深度融合,在为患者解除身体病痛的同时,关注患者的心理需求,用真心、耐心、细心对待每一位患者。

立春养生 顺时调护,焕活全年生机

本报记者 李嘉

立春启岁,阳气初生。立春作为二十四节气之首,是自然界阳气升发、万物复苏的起点,不仅标志着春天的序幕正式拉开,更意味着养生节奏从“进补闭藏”平稳过渡到“养阳护肝”。

立春后,肝气渐旺,若养护不当,易出现肝气郁结、阳气阻滞等问题,表现为烦躁易怒、疲劳乏力、头晕胀痛、消化不良等。因此,立春养生的核心在于“疏肝理气,顺应阳气升发”,让身体机能与自然节律相契合。

起居 早睡早起 舒展阳气

立春后气温波动大,人体阳气向外宣发,皮肤毛孔逐渐舒张,此时若过早脱掉冬衣,风寒易乘虚而入,引发感冒、关节疼痛、肠胃不适等问题。

“春捂”重点在脖子、腰部、双脚。腰部为人体脏腑所在,背部是阳气运行的重要通道,双脚是三阴三阳经的交汇之处,需特别注意防护,避免露腰、露脚踝,待气温稳定回升后,再逐步减少衣物。

孕产妇人群尤其应当注意腰腹部护理和双脚保暖,切勿过早减少衣物。婴幼儿保暖重点则是在“腹部、背部、双脚”,外出时要佩戴薄款帽子,避免在风口停留。

中医认为,晚上9至11点是亥时,阳气开始潜藏。建议在晚上9至10点入睡,最晚不超过11点,避免损伤肝胆气血;早上天亮即起(约5至6点),起床后舒展身体,助力阳气顺畅升发。

同时,要勤开窗通风,呼吸新鲜空气,让身体适应春日气息,减少室内病菌滋生。

减少食盐摄入,避免伤肾气、影响阳气养护。适量食用韭菜、香菜、葱姜蒜等食物,助力发散风寒,促进阳气升发。

此外,中医讲求天人合一,立春之后不论是食补还是药补,进补量都要逐渐减少。



饮食 少酸增甘 健脾养气

立春饮食需从冬季的滋补厚重,过渡到清淡温润,同时遵循“少酸增甘”的原则,助力肝气条达、养护脾气。

酸味入肝,具有收敛作用,不利于阳气生发,还可能加重肝气郁结,应减少山楂、柠檬、醋等酸味食物的摄入。

甘味食物能健脾和胃、滋养气血,帮助调和肝气,避免肝气过旺损伤脾胃。

推荐食用红枣、山药、蜂蜜、小米、桂圆、莲子、南瓜等,可搭配制作红枣小米粥、山药排骨汤、蜂蜜水、桂圆莲子羹等食疗方,既滋养身体,又易消化吸收。

同时,适量食用菠菜、春笋、韭菜等应季蔬菜,补充维生素与膳食纤维。辅食喂养婴幼儿可适当添加南瓜泥、红枣泥等甘温食材,避免食用酸味零

食、生冷水果,切勿盲目进补,避免加重脾胃负担。

减少食盐摄入,避免伤肾气、影响阳气养护。适量食用韭菜、香菜、葱姜蒜等食物,助力发散风寒,促进阳气升发。

此外,中医讲求天人合一,立春之后不论是食补还是药补,进补量都要逐渐减少。

链接

立春药膳方

推荐两款适宜立春时节食用的药膳方,可根据个人体质酌情选用。

萝卜牛骨汤

材料:牛骨头500克,白萝卜300克,生姜、胡椒粉、精盐适量。

做法:所有食材洗净,牛骨头斩块、焯水,白萝卜切块,生姜切片。上述三种食材一同放入锅中,加适量清水煮至肉熟,加入适量胡椒粉、精盐调味即可。此为3至4人量。

功效:温阳散寒,行气消食。

紫苏生姜饮

材料:紫苏叶10克,生姜3至4片。

做法:上述食材洗净,一同放入锅中,加入适量清水,煎煮10分钟,代茶饮用。此为1至2人量。血糖不高者,可以放适量红糖调味。

功效:散寒化湿。

运动 舒展筋骨 养护阳气

立春后应逐步增加户外活动,促进气血运行、舒展阳气,但需遵循“劳而不倦,微汗即止”的原则,避免剧烈运动、大汗淋漓,否则会耗损阳气。

推荐选择柔和的运动,如八段锦、瑜伽、缓步散步等,清晨在庭院或户外闲散步,全身放松、呼吸和谐,既能舒活筋骨、辅助养肝,又能欣赏春日生机。

另外,可坚持每天晨起梳头,宣散

郁滞、疏利气血,助力阳气升发。

户外出行建议选择阳光充足的时段,避免早晚寒凉刺激;室内需定时开窗通风,保持空气流通,减少湿浊之气滞留,为阳气升发创造洁净环境。需注意,运动以“微汗即止”为度。

孕产妇人群晨起后可在室内缓慢散步15至20分钟,通过轻松的运动,助力阳气的顺畅升发,改善孕酮水肿、产后乏力等问题。婴幼儿在晨

起时通风(带宝宝暂离开房间,避免屋内直吹)。

春季与养肝相应,肝主疏泄,最怕忧郁、暴怒。情绪急躁会导致肝火上升,情绪低落会引发肝气郁结,都会影响阳气升发和肝脏健康。

春日应尽量保持阳光、愉悦的心态,多出门探春、踏青,与自然相融,避免过度焦虑、生闷气,让精神情志与春日生机同频,助力肝气条达。

守住“温暖防线”

——如何防治冻疮

本报记者 李嘉

冻疮是寒冬至早春高发的局限性皮肤炎症,好发于手指、足趾、耳廓、鼻尖等末梢暴露部位。我国长江流域因“湿冷+保暖不足”反比北方更常见。

冻疮本身不传染、无严重并发症,但破溃后若继发感染可能延缓愈合;糖尿病或雷诺氏病患者愈合更慢,需及时就医。

认识冻疮

冻疮是由低温(0℃至10℃)持续刺激引发的局部性皮肤损害,发病机制为血管收缩与血液循环障碍,导致组织缺氧和损伤。常见于手、足、耳廓、面颊等暴露部位。

冻疮的发展呈逐步加重过程,典型症状可概括为“红、肿、痒、痛、疱”:

红:皮肤出现局限性紫红斑,按压后暂时褪色,松开后恢复缓慢。

肿:红斑区域逐渐肿胀,表面紧张,受热后出现剧烈瘙痒。

痒:搔痒感在遇热、搔抓后加剧,若接触铁锅等装备易致皮肤破损出血。

痛:皮肤表面形成水泡,轻微触碰即引发明显疼痛。

疱:水泡破裂后形成溃烂面,接触积

雪、泥土等污染物易引发感染。

警惕常见错误认知

在防治冻疮过程中,一些经年累月的“老偏方”有时也暗含错误观念,往往会影响防护效果或使病情加重:

“忍忍就过去”——冻疮若持续不缓解或加重,应及时就医,避免延误治疗。

“热水烫好得快”——低温下皮肤感知能力下降,热水易致烫伤,应该用37℃至40℃温水缓慢复温。

“喝酒能抗冻”——酒精虽暂时扩张血管,随后却加速热量散失,加重寒冷感,并影响判断与反应能力,存在安全隐患。

不要乱用“冻疮偏方”——“用针刺刀割、用牙齿咬、用手掐”等以痛代痒的方法治标不治本,破皮后容易导致继发感染。

全面设防,全场景预防策略

科学穿衣,合理保暖。冻疮好发于手脚、面部、耳廓等部位,应重点加强这些区域的保暖防护,合理搭配衣物,避免局部长时间暴露于寒冷环境。

主动御寒,科学运动促循环。热身激活:户外活动前,在室内进行5至10分钟的全身热身,如关节环绕、原地小跑、

伸展运动等,提升基础体温,促进血液循环,避免因突然接触低温导致血管过度收缩。

间歇活动:长时间静止时,应有意识地进行间断性小幅度活动,如跺脚、搓手、转动踝腕关节、握拳放松等,防止局部血液循环停滞,减少肢体末端冻伤风险。

饮食补能,增强体质。合理膳食为身体储备抗寒能量,提升整体耐寒能力;早晚餐多摄入瘦肉、鸡蛋等富含蛋白质的食物,为身体提供持久能量;训练间隙可补充巧克力、能量棒等,帮助自己快速恢复体力,维持身体热量。

分级处置清单

若出现冻疮,应根据症状严重程度采取相应措施:

一般治疗(适用于轻度症状):冻疮多具自愈性,轻微者无需特殊治疗,做好日常护理即可。加强保暖,穿戴保暖性好的手套、袜子、帽子、围巾等,减少寒冷暴露;保持干燥:确保衣物干燥,潮湿会增加冻疮风险。必要时可以使用痱子粉之类防止发汗潮湿。

药物治疗(适用于中重度症状):当冻

疮久治不愈,或多次发作严重影响训练作息的情况下,应该考虑采用口服药物与外用药物相结合的方式,缓解症状、促进愈合。

口服药物:常用血管扩张剂(如硝苯地平、烟酰胺等),改善局部微循环,减轻红肿疼痛。

外用药物:可使用复方肝素软膏、多磺酸粘多糖乳膏、冻疮膏、维生素E软膏等,改善循环、滋润皮肤;如果冻疮发生破溃感染的情况,可先用碘伏对局部进行消毒,然后抽出水疱内液体,再涂红霉素软膏、莫匹罗星软膏等抗生素软膏,预防和治疗感染,促进愈合。

手脚发寒多生冻疮,往往是气血不足的表现,可以根据个人体质与病情严重程度,考虑中医温补疗法。

中药外用:气血虚弱者可用八珍汤加减,其中人参、白术、茯苓等补气养血,增强抵抗力;也可以试试“桂枝+三七花+当归+黄芪”的花茶组方。

中药外用:选用当归、红花、桂枝等药材煎水,趁热熏洗患处,温经通络、活血化痰,改善局部循环。

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(2026)03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2026年2月6日至2026年3月9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(2026)03号地块国有建设用地使用权,并授权咸宁市自然资源和城乡建设中心具体承办,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(2026)03号
宗地位置	咸宁高新区三期光谷大道与紫光路交叉口东南侧	
土地面积	3107.86㎡(约合4.66亩)	
主要规划指标	容积率	≥1.0
	建筑系数	≥40%
	绿地率	≤15%
规划用途	工业用地	
产业定向	输配电及控制设备制造	
固定资产投资额(万元)	≥935	
固定资产投资强度(万元/亩)	≥200	
税收强度(万元/亩)	≥15	
综合能耗标准	≤0.034tce/万元	
出让年限	50年	
竞买保证金(或提交相应银行保函)	7万元	
挂牌起始价	67万元	

二、竞买人资格及其他要求

1.中华人民共和国境外的法人、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。参加竞买须提供竞买申请,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(2026)03号地块按“标准地”方式出让,宗地产业定向为输配电及控制设备制造,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和行业标准,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,行业准入标准符合高新区三期产业规划及相关政策要求等。

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按时缴纳的、有闲置土地及其他违法用地未及时进行纠正的自然人、法人和组织不得参加本次有地块的竞买。申请人在申购土地前须到咸宁市自然资源和城乡建设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,详细资料和要求详见挂牌出让文件。申请人可自公告发布之日起至2026年3月6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2026年3月6日下午16时,网上报价时间为2026年2月26日上午8时到2026年3月9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、咸宁市自然资源和城乡建设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 李先生:18154485895
地址:咸宁市高新区旗鼓大道103号市民之家四楼C402室
2.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
2026年2月6日

房屋租赁权拍卖公告

受委托,我公司定于2026年2月13日上午10时在通山县公共资源交易中心开标室(通山县教育局十楼)对以下标的进行公开拍卖,现将有关事项公告如下:

一、标的的基本情况
通山县教育局教师培训中心(城市便捷酒店)三年租赁权,位于通山县通山镇柏树下村唐家湾(教育局办公楼后),出租建筑面积约4932.42平方米(以实际使用面积为准)。拍卖参考价:45.87万元/年,竞买保证金:10万元。

二、拍卖时间及地点:2026年2月13日上午10时,在通山县公共资源交易中心第二开标室(通山县教育局十楼)。

三、展示时间及地点:自公告之日起在标的物所在地展示。

四、注意事项:意向竞买人须在2026年2月12日下午17时30分前将竞买保证金汇至指定账户,并持银行进账单和有效身份证件到湖北诚成拍卖有限公司(新城滨河路66号4楼)报名及办理竞买登记手续。

户名:湖北诚成拍卖有限公司
开户行:中国农业银行股份有限公司通山县洋都支行
账号:17-710301040004155

五、联系人:周经理 0715-2881550 17371661350
湖北诚成拍卖有限公司
2026年2月6日

崇阳县中医院骨伤科 专业

地址:崇阳县天城镇新建路程家巷36号

电话:3066175 3066171 3066198