

平安团圆路 健康伴我行

——春运健康出行攻略

本报记者 李嘉

2026年春运已经启动,忙碌了一年的人们,陆续带着期盼踏上归途。春运期间容易遇到哪些健康风险?如何应对?

做好传染病防护

中国疾病预防控制中心监测显示,当前我国呼吸道传染病仍处于高发季节。专家提示,戴口罩仍然是有效的防护手段。出行前,应该备好口罩、消毒湿巾、免洗手消毒液等用品。

春运的时候,火车是容易传播疾病的典型空间。包括密闭性、人群聚集性、空气相对不流通等因素,大家还是尽量戴口罩。

除了做好个人防护,接种疫苗仍然能有效降低疾病感染风险。专家表示,老年人和小孩还是建议接种流感疫苗,尤其是要出去探亲访友。若在火车上感染后未及时控制,易传染给家中老人或基础病患者,这一点需格外注意。

警惕胃肠道疾病

除了要注意呼吸道疾病的传播,春运期间,旅途中饮食不规律、食物种类改变等变化,很容易增加胃肠道的负担,而且旅途中的劳累也可能让人抵抗力下降。这些因素叠加,可能会让部分人出现肠胃不适的症状。

专家提示,市民出行时首先要购买来自正规渠道的食品,旅途中不论是结伴同行还是认识的新朋友,共同进餐时都要注意饮食卫生。在旅途中切忌暴饮暴食,口味要清淡。此外,经常容易出现胃肠道不适症状的人群,也可以准



备一些常用药品,以备不时之需。个人卫生很重要,除了呼吸道传染病以外,消化道传染病,比如诺如病毒这类病毒在春运期间也易传播。“病从口入”这一关,怎么防护都不为过。饭前便后洗手,吃东西一定要注意手卫生。生冷的食物尽量少,过期的变质的一定不要吃。

减少困倦及疾病

飞机、高铁等交通工具是春运中大部分人选择的出行方式,但是最近有不少网友表示高铁坐久了就犯困。那为什么坐高铁容易犯困呢?对健康有影响吗?又该如何缓解呢?

专家表示,在人员较为密集的车厢

环境中,空气中的二氧化碳浓度相对较高,久坐、用眼过度、路途劳累等因素叠加,也容易让人产生疲倦和困意,甚至觉得头晕。建议在车厢里过一段时间就起来活动,能走出车厢时尽量去呼吸新鲜空气,可有效缓解困倦。

此外,春运出行,路途遥远的旅客也要注意,长时间乘坐飞机、火车或汽车久坐不动时,可能会导致下肢静脉血流受阻,增加血栓形成风险。

腿部的空间比较小,而且活动范围比较小,长期保持这种状态,下肢的血液流动速度就会变慢,容易形成下肢的静脉曲张,突发情况下车辆紧急制动还可能引发急性肺栓塞。在一段时间,比如说半个小时左右,一个小时

左右,建议起来活动,这个是最好的预防方法。

出现不适如何应对

在长途旅行中,有基础病、慢性病的患者尤其要注意自身的健康安全。慢性病患者出发前最好带上出行天数1.5倍以上的药量,药品尽量分开存放,降低药品丢失的风险,尤其是急救药品,比如硝酸甘油、哮喘药等要随身携带,不要放进行李箱中。

此外,还有一些便携式设备可以检测血压和血糖指标,建议旅途中携带,方便实时监测,遇到身体不适或指标异常升高,要及时休息或就近就医。

旅途中如果突发疾病需要呼叫救护车,我们又该怎么操作呢?

专家介绍,现在全国120调度对于危急重病都会开展电话远程指导,比如心脏骤停心肺复苏、外伤止血包扎,气道异物解除窒息等。

拨打急救电话时,首先应立即明确目的,向急救人员确认需要急救车。随后,可以按照行政区、街道乡镇、小区、门牌号的方式告知当前所处位置。

如果不知道准确的地址,可以与急救人员约定标志性建筑或明显标志物,在急救人员到达后由现场人员将急救人员引导至现场,缩短等待时间。在急救车到达前应保持电话畅通,在必要时可以按照急救人员的引导为患者提供帮助。

春运启程,健康相伴。您每一个小小的防护举动,都是对家人和社会的守护。春运期间,让我们从自身做起,用健康的身体迎接新春的到来。

马踏福来 以花养生

——马年年宵花优选指南

本报记者 李嘉

春节选鲜花盆栽,既要借马年吉兆添年味,更要优先挑选能滋养身心的品种——既能净化空气、舒缓情绪,又能适配家居环境与养护能力,避免引发过敏、异味等问题。如何选择旺家又养人的年宵花?本期从健康价值、寓意适配、避坑技巧等方面介绍年宵花的选择方法。

聚焦身心益处,优选健康品类

有益身心的年宵花,核心具备净化空气、舒缓情绪、低致敏性三大特质,同时兼顾马年吉祥寓意,适配春节家庭场景。春节家庭聚会频繁,密闭空间易积累异味与有害气体,这类盆栽能高效净化环境,守护家人呼吸健康。

净化空气首选款——

蝴蝶兰:马年寓意“花开富贵、马到成功”,夜间可吸收二氧化碳释放氧气,适合放置卧室,且花期长达2-3个月,能持续净化空气。优先选花瓣厚实、无斑点的品种,低致敏性适合老人小孩家庭。

金边虎尾兰:象征“镇宅纳福、岁岁安康”,对甲醛、苯等有害气体吸附能力强,耐旱耐阴无需频繁养护。叶片带金边,颜值适配年宵氛围,放置客厅、玄关既能净化空气,又能增添层次感。

长寿花:寓意“健康长寿、福祸绵长”,能吸收空气中的粉尘与有害物质,花期覆盖春节至早春。花色丰富且低致敏,养护简单,适合忙碌的上班族。

春节前后压力较大,这类盆栽自带淡雅香气或柔和色彩,能缓解焦虑、调节情绪,营造温馨氛围。

舒缓情绪治愈款——

马蹄莲:马年专属吉祥花,寓意“马踏福来、顺遂无忧”,白色、粉色品种花色柔和,能舒缓视觉疲劳;无浓烈香气,避

免刺激呼吸道,适合放置书房、卧室。

蜡梅:象征“坚韧吉祥、暗香浮动”,花期恰逢深冬,淡雅花香能提神醒脑、舒缓压力,且能吸附空气中的异味。干枝插瓶或盆栽均可,适配中式家居,自带年味。

仙客来:寓意“富贵临门、福气满堂”,花色艳丽却不张扬,花朵造型别致,能愉悦心情。对光照要求不高,适合室内养护,且能轻微调节空气湿度,缓解北方室内干燥问题。

部分花卉虽颜值高、寓意佳,但存在致敏、有毒或污染环境的问题,春节家庭养护需坚决避开。

避开有害品类——

有毒品类:夹竹桃全株有毒,汁液接触皮肤易过敏,误食会引发不适;一品红汁液含生物碱,对老人、小孩及宠物有风险;滴水观音叶片滴落汁液有毒,均不适合家庭养护。

高致敏品类:百合花香强烈,易引发呼吸道过敏、失眠,尤其不适合卧室;夜来香夜间释放废气,刺激嗅觉,过敏体质人群需避开;满天星花粉细小,易漂浮在空气中,诱发鼻炎、哮喘。

违规/劣质品类:兴安杜鹃为国家保护植物,非法售卖涉嫌违法,且干枝无净化价值,易腐烂产生异味;花市染色银柳、喷金年桔等,染料含化学物质,会挥发有害气体,建议选自然状态品种。

结合马年寓意,营造喜庆氛围

有益身心的同时,可搭配马年主题寓意,让盆栽既养人又讨彩,贴合春节喜庆氛围。

花色搭配:优先选红、粉、金等喜庆色系,红色(红掌、长寿花)旺运养气,粉

色(马蹄莲、仙客来)舒缓情绪,金色(金桔、金边虎尾兰)招财纳福,避免大面积冷色系,影响年宵氛围。

造型适配:大型盆栽(金桔树、大花蕙兰)适合客厅,彰显大气;小型盆栽(蝴蝶兰、仙客来)适合桌面、窗台,精致耐看。可搭配马年摆件(奔马玩偶、马蹄纹花盆),强化主题寓意。

精准判断健康状态,避开花市套路

有益身心的前提是植株健康,花市部分商家会掩盖病虫害、烂根等问题,需通过“三步法”鉴别,避免买到问题盆栽。

看叶辨健康——叶片是植株健康的“晴雨表”,需选择叶片完整、颜色鲜绿、无斑无枯的品种。避开叶片发黄、卷曲、有虫眼或白色斑点的盆栽,这类盆栽多存在病虫害;轻轻触摸叶片,无黏腻感、无脱落现象,说明植株长势良好。

看盆查根系——轻提植株,若根系稳固、无松动,说明盆土适配;观察盆底排水孔,无积水痕迹、无异味,避免烂根盆栽。部分商家会用重盆、假土掩盖问题,可轻轻拨开表层土壤,若根系洁白、有韧性,即为健康植株。

看势定花期——选择含苞待放或初开的盆栽,既能延长观赏期,又能避免买到“催花”品种——“催花”花卉花期短,且易因养分耗尽快速枯萎,影响身心体验。如蝴蝶兰选花苞饱满、茎秆挺拔的,长寿花选花苞密集、无落花迹象的。

适配家居养护,延续健康价值

有益身心的盆栽需结合家居环境与养护能力选择,避免因养护不当导致植株枯萎,反而影响心情与环境。

客厅光照充足,可放金边虎尾兰、金



桔树,净化大面积空间;卧室选蝴蝶兰、马蹄莲,夜间不释放有害气体,不影响睡眠;书房放蜡梅、仙客来,舒缓情绪、提升专注力。

忙碌人群选长寿花、虎尾兰,耐旱耐阴,无需频繁浇水施肥;养护新手选蝴蝶兰、仙客来,容错率高;有养护经验者可尝试蜡梅、马蹄莲,精细养护更能凸显观赏价值。

北方室内干燥,选仙客来、蝴蝶兰,需定期喷雾保湿;南方室内潮湿,选虎尾兰、长寿花,避免盆土积水烂根;光照不足的花卉,优先选耐阴品种,避开喜光花卉。

综上,马年春节选有益身心的鲜花盆栽,核心是“健康为先、寓意为辅、适配为要”。优先挑选净化空气、低致敏的品种,避开有害品类,同时通过科学方法判断植株健康,结合家居与养护能力选择,既能让家中年味十足、福气满满,又能守护家人身心健康,度过一个温馨安康的新春佳节。



市中心医院肿瘤科

开展抗癌义诊科普活动

本报讯 记者李嘉报道:2月3日,市中心医院肿瘤科三病区以“向阳而生·共抗癌症”为主题,举办“线上+线下”融合式主题宣教会。

科普环节,主治医师紧扣主题,以患者个体需求为核心,围绕癌症早期筛查误区、治疗期副作用管理、康复期心理调适三大重点,分享实用科普内容,传授情绪调节方法,呼吁家属参与协同照护,让“携手抗癌”的信念贯穿全程。

科普结束后,医护人员分组指导患者及家属开展手工创作,多位患者及家属分享心声,有效舒缓了心理压力,驱散了病房压抑感。

2月4日,市中心医院肿瘤科二病区走进通山县妇幼保健院,开展义诊与科普宣教。医疗团队耐心接待咨询群众,细致问诊、查阅病历,围绕肿瘤预防、症状识别、诊疗误区等提供专业解答,并结合个体情况给出个性化指导。

护理团队通过发放手册、现场答疑、案例讲解等形式,向筛查女性普及宫颈癌、乳腺癌的发病诱因、早期症状、筛查意义及预防方法,提升群众防癌意识。

义诊科普结束后,护理团队深入住院病房,与患者及家属亲切沟通,细致询问恢复情况,讲解肿瘤防治知识与健康生活方式的重要性。

市第一人民医院

多方联动普及急救知识

本报讯 记者李嘉报道:日前,市第一人民医院急救团队联合市急救中心、市消防救援支队金桂路特勤站开展急救及消防知识培训,向消防员和广大社区群众宣传正正确求救和急救措施。

活动现场,急诊医学科副主任医师徐黎明图文并茂地向大家讲解了外伤止血包扎和骨折临时固定方法,护士张倩为大家演示压迫止血法和各部位伤口的包扎方法,消防员们纷纷上前练习,急诊科主任孙朝辉为大家进行了细节指导。

心肺复苏体验区,消防员们在仿真模型上实操练习,张倩一对一纠正按压姿势和深度频率,加深了群众的理解,强化了要点掌握。面对消防员关于救援知识的疑问,孙朝辉进行了耐心解答。

此次急救科普活动向消防员强调了“黄金救援4分钟”的重要性,促使广大群众提高急救意识和技能,营造“人人会急救”的社会氛围。

湖科附二医院

微创拆解颅内“不定时炸弹”

本报讯 记者李嘉、通讯员刘浪报道:近日,湖北科技学院附属第二医院神经内科介入团队在上级医院专家教授的现场指导下,成功为一名左侧颈内动脉眼段动脉瘤患者实施经远端动脉穿刺入路的颅内动脉瘤介入治疗。

颅内动脉瘤被称为颅内“不定时炸弹”,一旦破裂出血,致死、致残率极高。传统颅内动脉瘤介入手术多采用经股动脉穿刺入路,而此次采用的经远端动脉穿刺入路优势突出:穿刺部位浅,压迫止血更便捷,大幅降低穿刺点血肿等并发症风险;术后患者无需长时间卧床制动,舒适度显著提升,康复进程更快;为外周动脉疾病等无法经股动脉入路的患者,开辟了新的手术路径。

手术团队采用先进的Seldinger技术,精准穿刺患者右侧远端动脉并建立微创通道。术中造影清晰显示,患者左侧颈内动脉眼段存在一枚大小约4×2mm、瘤颈较宽且形态不规则的动脉瘤。

在湖北省第三人民医院(湖北省脑血管病医院)神经外科李俊教授的精准指导与团队的密切配合下,手术医师通过纤细导管,将一枚Lattice网罩支架精准输送至目标位置,成功释放在动脉瘤远端,实现对瘤颈的完美覆盖。

术后即时造影显示,动脉瘤内血流明显滞留,支架贴壁良好,载瘤动脉保持通畅,手术目标圆满达成。患者术后即刻拔除远端动脉鞘,次日便可下地行走,未出现任何神经功能障碍。

赤壁市人民医院心内科

钻石旋磨打通“钙化心门”

本报讯 记者李嘉、通讯员陈凡报道:近日,赤壁市人民医院、湖北科技学院附属赤壁医院心血管内科介入团队首次成功开展冠状动脉旋磨手术,为两名严重冠状动脉钙化病变患者精准打通“生命通道”。

接受手术的患者均为高危复杂病例:79岁的汤爹爹确诊冠心病,冠脉造影提示右冠状动脉近段及中段弥漫性病变伴重度钙化,近段狭窄70%、中段达90%,血管通路严重受阻;67岁的祝奶奶主要为不稳定型心绞痛,检查显示左前降支近段狭窄70%并伴钙化,近中段呈次全闭塞状态,钙化病变广泛顽固,随时可能因血管完全闭塞引发急性心肌梗死。

该院特邀武汉大学中南医院冠心病介入诊疗中心主任胡笑容提供技术支持。经术前深度研讨,结合血管内超声(IVUS)病变数据,为患者量身定制“冠脉旋磨+PCI”个性化治疗方案,制定周密应急处置预案。

手术当天,心内科介入团队通过IVUS技术完成病变精准定位评估,将顶端镶嵌钻石颗粒的旋磨头送达钙化病变处,以每分钟16万至20万转的高速旋转,将坚硬钙化斑块打磨成可被人体自然代谢的微米级颗粒,开辟通畅血管通路,待血管充分扩张后精准植入冠脉支架。其中,汤爹爹手术成功打通右冠状动脉钙化病变并植入3枚支架,祝奶奶手术攻克左前降支钙化难题并植入2枚支架。

两台手术顺利完成,患者术中生命体征平稳,术后胸闷、胸痛症状即刻缓解,次日便可下床活动。复查显示支架扩张充分、贴壁良好,冠脉血流恢复正常,目前患者均已顺利康复出院。

这两例手术成功实施,填补了该市复杂冠脉介入治疗领域的技术空白,让区域内复杂冠心病患者无需远赴异地,即可在“家门口”接受国内前沿微创治疗服务。

咸宁市咸土网挂G(2025)31-32号国有建设用地使用权出让结果公示

按照《中华人民共和国土地管理法》《中华人民共和国城市房地产管理法》《招标拍卖挂牌国有土地使用权出让办法》和《招标拍卖挂牌国有土地使用权规范》等有关法律法规,遵循公开、公正、公平的原则。我局于2025年12月31日至2026年1月31日挂牌出让两宗国有建设用地使用权,现将有关情况公示如下:

一、地块的基本情况

地块编号	咸土网挂G(2025)31号	咸土网挂G(2025)32号
宗地位置	鄂嘉高速公路北侧	鄂嘉高速公路南侧
土地面积(m ²)	23682.05m ² (约35.32亩) 其中:公路用地面积20946.63平方米(约31.42亩),商业用地面积2735.42平方米(约4.10亩)	46101.10m ² (约69.15亩) 其中:公路用地面积39170.20平方米(约58.76亩),商业用地面积6930.91平方米(约10.39亩)
容积率	≤0.5	≤0.5
建筑密度	≤30%	≤30%
建筑限高	20米	20米
绿地率	≥30%	≥30%
规划用途	公路用地(部分兼容商业用地)	住宅用地(部分兼容商业用地)
出让年限	公路50年商业40年	公路50年商业40年
履约保证金	227万元	485万元
挂牌起始价	1131万元	2421万元
成交价格	1131万元	2421万元
成交时间	2025年1月30日	2025年1月31日
竞得人	湖北省鄂嘉高速公路运营管理有限公司	湖北省鄂嘉高速公路运营管理有限公司

二、公示期:2026年2月10日至2026年2月20日。
三、已签订成交确认书,竞得人需自成交之日起一个月内与咸宁市自然资源和城乡建设局签订《国有建设用地使用权出让合同》,相关事宜在合同中约定。

四、联系方式:
联系单位:咸宁市自然资源和城乡建设局
单位地址:咸宁大道23号
邮政编码:437100
联系人方式:陈先生 13329990656;张先生:13986614825。

咸宁市自然资源和城乡建设局
2026年2月10日

遗失声明

赤壁市赤马街街道办事处汪家堡社区卫生服务中心工会委员会遗失在中国工商银行股份有限公司赤壁支行开立的基本存款账户开户许可证,核准号:J5362000742702,账号:1818050109200131628,特声明作废。

湖北一二三网络科技有限公司遗失公章、财务专用章以及法人章(刘世卫印)各一枚,统一社会信用代码:91421200MA491PMB6K,特声明作废。

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