

清明养生 健康护航

本报记者 李嘉

清明,作为承载着缅怀与希望的传统节气,此时春回大地,万物复苏,但阴雨多变、花粉柳絮盛行的气候特点,也为身体健康带来了多重考验。为守护广大群众清明期间的身心健康,本期结合时节气候特点与健康养生规律,特发布以下健康提示,助你平安顺度清明。

出行祭扫 筑牢防护墙,安全记心间

清明期间,外出祭扫、踏青成为常态,此时需重点防范过敏、受凉及意外风险,守护自身与家人健康。

严防花粉柳絮过敏。春季花粉、柳絮浓度较高,过敏体质人群易出现鼻痒、流涕、皮肤瘙痒等症状。建议外出时规范佩戴口罩,搭配防风眼镜,尽量选择长袖衣物,减少皮肤与花粉、柳絮的直接接触;抵达户外后,避免前往花草密集区域久留,回家后第一时间清洗面部、双手及裸露皮肤,更换沾染花粉的衣物,从源头降低过敏概率。

遵循“春捂”原则,做好防寒保暖。清明时节气温乍暖还寒,早晚温差可达10℃以上,阴雨天气更易增添湿寒。外出祭扫时,切勿急于脱去厚衣,需遵循“春捂”原则,重点做好腰腹、颈部、脚部部位的保暖,避免受凉引发感冒、关节疼痛;中老年人、体质较弱者及心脑血管疾病患者,更需格外留意气温变化,随身携带薄外套,根据环境及时调整穿着。

注意出行安全,规避意外风险。清明多阴雨天气,道路易湿滑,山区、台阶等路段通行需格外小心,放慢脚步、稳步前行,防止滑倒摔伤;驾车出行的群众,需提前检查车辆状况,雨天减速慢行,保持安全车距,避开积水路段;祭扫人群尽量结伴而行,相互照应,避免独自前往偏僻区域,确保出行安全。

饮食调理 清淡温和为主,守护肠胃健康

清明期间,饮食需顺应春季时令特点,以清淡、温和、易消化为核心,规避生冷、黏腻食物,减少肠胃负担。



慎食生冷黏腻,避免肠胃不适。清明常有食用寒食、青团的传统习俗,但青团、糯米制品黏性较强,不易消化,过量食用易引发腹胀、腹痛,尤其对肠胃功能较弱者、老年人及儿童,需严格控制食用量;同时,春季气温回升,食物易变质,生冷食物(如凉拌菜、冰镇饮品)易滋生细菌,食用后可能引发急性肠胃炎,建议尽量少吃,食物彻底加热后食用为宜。

优选应季食材,顺应养生规律。春季是各类新鲜蔬菜上市的旺季,可适当多食用春笋、荠菜、菠菜、香椿等应季食材。春笋富含膳食纤维,能清热化痰;荠菜健脾利水,营养丰富;菠菜养肝明目,补充维生素与矿物质。同时,可适量饮用温水、淡茶,促进新陈代谢,缓解春季干燥带来的身体不适。

控制饮食节奏,保持规律作息。祭扫、踏青期间,易出现饮食不规律情况,需

坚持少食多餐,避免暴饮暴食;减少辛辣、油腻、刺激性食物的摄入,避免加重肝脏与肠胃负担。同时,保持规律作息,避免熬夜,顺应春季“早睡早起”的节律,保证充足睡眠,为身体储备能量。

情绪疏导

疏解哀思情绪,疏肝理气养身心

清明时节易触景生情,出现悲伤、惆怅等负面情绪,而情绪波动会直接影响身体健康,尤其对肝、心等脏器造成负担,需及时做好情绪调节。

合理宣泄情绪,避免过度压抑。缅怀先人产生的悲伤情绪无需刻意压抑,可通过与家人朋友倾诉、参与踏青活动、欣赏春日美景等方式,疏解负面情绪,保持心情舒畅;避免长时间沉浸在悲伤中,防止情绪郁结引发胸闷、失眠、血压升高等问题,尤其中老年人及慢性病患者,需格外注意情绪稳定。

适度活动身心,舒缓精神压力。清明踏青是调节情绪的良好方式,可根据自身情况选择适度的户外活动,如散步、慢跑、赏花等,促进气血循环,缓解精神紧张。但需注意避免过度劳累,不要长时间暴走或剧烈运动,运动后要及时补充水分与能量,以身体舒适、无疲惫感为宜。

重点人群

精准呵护,筑牢健康防线

不同人群体质与健康状况存在差异,清明期间需针对性做好防护,重点关注以下群体:

心脑血管疾病患者——清明气温变化大、情绪易波动,是心脑血管疾病的高发期。患者需严格遵医嘱规律服药,随身携带急救药物;避免情绪过度激动、劳累,外出时有人陪同,一旦出现头晕、胸闷、心慌等症状,立即停止活动并就医。

老年人与儿童——老年人免疫力较弱,易受凉感冒、引发基础疾病,需全程做好保暖、防过敏措施,减少外出时间,避免接触人群密集场所;儿童皮肤娇嫩,抵抗力不足,外出时需佩戴口罩、穿长袖,避免接触花粉与蚊虫,饮食以清淡易消化为主,防止肠胃不适。

慢性病患者——糖尿病、高血压、慢性肠胃病等患者,需严格遵循日常饮食与用药规范,做好节日期间饮食变化导致病情波动;定期监测身体指标,若出现异常,及时就医咨询,切勿擅自调整用药剂量。

清明寄哀思,健康伴前行。遵循时节养生规律,做好防护与调理,既能从容缅怀先人、感受春日生机,又能守护自身与家人的身体健康,以良好的身心状态迎接春日美好。



省红十字会赈济救护部来我市调研项目建设试点工作

本报讯 通讯员廖瑜报道:3月18日至19日,湖北省红十字会赈济救护部部长涂文涛深入咸安区、嘉鱼县、通山县,就红十字事业发展情况进行专项调研。

调研重点围绕红十字项目建设及试点工作推进情况展开实地考察。先后走访了三地红十字水上救护站、急救培训实训基地等项目建设地和社区、学校红十字阵地,详细了解设施配备、日常值守、救援能力、红十字青少年工作及培训实效等工作情况,并就项目建设中遇到的难点与推进计划进行现场交流,提出针对性优化要求。

在社区层面,调研组深入红十字博爱家园、心理健康志愿服务试点,察看阵地运营、志愿服务开展情况,重点关注红十字服务融入基层治理、精准对接群众需求的做法。

调研期间,还现场听取了咸安区、嘉鱼县、通山县红十字会关于项目建设、业务开展及我市承接省会AED配置使用管理、心理健康志愿服务试点推进情况的汇报,并就下一步工作提出明确要求。

市中心医院成功实施

我市首例3CG磁导航PICC置管术

本报讯 记者李嘉报道:近日,市中心医院甲乳外科护理团队取得技术突破,成功为一名乳腺肿瘤患者实施我市首例3CG磁导航尖端定位联合超声引导下PICC置管术。

该技术为省内少数医疗机构掌握的前沿技术,其落地标志着静脉输液治疗进入精准化、可视化、床旁化新时代,为咸宁及周边长期静脉治疗患者提供了更优质的诊疗方案。

PICC置管术是长期静脉治疗的核心手段,广泛应用于肿瘤化疗、重症监护等场景。但传统术式需术后依靠X光确认导管位置,存在定位延迟、异位率高问题,且患者需往返放射科,增加搬动痛苦的同时可能延误治疗。

为解决这一痛点,该院甲乳外科护士长陈蓓带领团队引进3CG磁导航尖端定位系统,经系统筹备与实操,将磁场跟踪、心电图监测与超声引导技术深度融合,实现PICC置管全程实时精准定位。

手术全程在床旁操作完成,无需X光辅助,耗时短、创伤小,导管定位精准,患者术中无明显不适,术后可正常活动,手术效果获患者及家属认可。

市妇幼口腔科

守护患者健康

本报讯 记者李嘉、通讯员刘艳、吴翠报道:3月24日,患者李女士因拔除智齿时,牙根不慎折断,坠入上颌窦,并发上颌窦炎、感染扩散,来到市妇幼保健院口腔科寻求帮助,希望能彻底解除病痛,同时最大程度保留口腔功能与美观。

据悉,牙根坠入上颌窦属于口腔领域的疑难重症,不仅处理难度极高、手术风险大,若治疗不当,还极易引发一系列严重并发症,甚至可能影响鼻腔通气与面部外观,对年轻患者的生活质量造成严重影响。

科主任王恩林深知患者的急切与担忧,第一时间接待了李女士,耐心地倾听她的诉求,安抚她的情绪,缓解她的焦虑。

随后,王恩林带领口腔科团队,对李女士的病情进行了全面、细致的研判,经过反复论证,决定使用口腔手术显微镜开展于拔牙创口去除牙槽骨取出断根的微创治疗方案。

手术过程中,王恩林借助高分辨率口腔CT精准定位断根在上颌窦内的具体位

置,在手术显微镜的高清视野下,精准把控每一个操作细节,经原拔牙窝入路,使用超声骨刀,去除拔牙窝附近牙槽骨,成功将断根取出。

手术全程做到不翻瓣,仅去除极少部分牙槽骨,没有破坏上颌窦黏膜,最大程度保留了口腔正常组织形态与生理功能,完美契合了李女士“微创、美观、功能无损”的核心诉求。

术后,市妇幼口腔科医护团队为李女士提供了全方位、精细化的护理服务,从术后饮食指导、口腔清洁护理每一个环节都细致入微、体贴周到。

同时,医护团队建立了密切的随访机制,定期跟踪患者的康复情况,及时调整护理方案,确保她能够顺利恢复。患者的康复进程十分理想,口腔内看不到丝毫手术痕迹。

“真的太感谢王主任和整个医护团队了!不仅成功帮我取出了断根,解除了我的急症,还最大程度满足了我对美观和功能的需求,现在我嘴巴里完全看不出手术痕迹,生活也恢复了正常。”李女士脸上满是欣喜与感激。

咸安妇产科

助力高危产妇

本报讯 记者李嘉报道:3月16日,产妇董女士及家属满怀感恩,将两面锦旗送到咸安区妇幼保健院产科医护人员手中,致谢团队全程守护母婴平安。

去年8月14日,该院高危筛查随访小组的皮娜、谭雅婷两位医务人员,顶着酷暑上门开展工作,恰巧遇到怀孕11周+4天、正为选择分娩医院而犹豫不决的董女士。

两人耐心地倾听董女士的困惑,细致解答产前检查、分娩风险、产后康复等疑问,详细介绍医院在高危孕产妇诊疗、产科护理等方面的专业优势,用真诚与专业打消了董女士的顾虑,也让她坚定了在该院就诊、分娩的决心。

今年1月18日,董女士因孕早期出现不适症状,前往该院接受保胎治疗。主管医生朱平先接诊后,详细询问病史、完善相关检查,发现其存在子宫瘢痕、高龄、甲状腺功能减退等复杂妊娠情况,保胎难度较大。

随后,朱平先第一时间与妇产科主任柯娟沟通研判,结合董女士具体病情,

为其量身定制了科学的个性化保胎方案。

保胎期间,医护团队全程密切监测母婴状况,根据病情变化及时调整治疗方案,同时耐心安抚董女士的焦虑情绪,讲解保胎进展,全力守护母婴安全,最终实现保胎治疗圆满成功。

2月13日,孕37周+4天的董女士正式入院,入院诊断显示,她妊娠合并甲状腺功能减退、子宫瘢痕、贫血、高龄产产等多项高危因素,更令人揪心的是,其子宫前壁下段肌层仅厚1.6mm,随时可能出现子宫破裂等致命风险,分娩安全面临严峻考验。

该院产科团队多次开展病例讨论,全面评估分娩风险,制定了详尽的剖宫产手术方案。

手术当天,由柯娟主刀,团队默契配合、精准操作,手术顺利实施,成功分娩出一名健康女婴。

术后,医护团队持续密切监测董女士的生命体征、子宫复旧及伤口愈合情况,精心开展护理服务,细致指导产后恢复与母乳喂养,助力其平稳康复。

提醒! 温泉中心菜场至大楚城供水管道改造,这些路段单向通行

为切实保障城区居民用水安全,提升供水质量,咸宁联合水务有限公司将于4月4日起,对温泉中心菜场至大楚城老化供水管道实施改造,进一步满足周边居民用水需求。改造路段需封闭施工,具体事项如下:

一、施工时间

2026年4月4日至4月30日(如遇恶劣天气等不可抗力因素,工期将适当顺延)。

二、施工范围及方式

主线占道施工:福泉南巷(沃尔玛购物广场—大楚城门口),封闭长度300米,宽度4米,采取半封闭施工,届时车辆单向通行。

3.施工路段将设置警示标志及安全防护设施,请过往车辆和行人服从现场交警及交通疏导人员的指挥,确保通行安全。

因施工给沿线居民及广大市民出行带来的不便,敬请谅解。如对施工有相关咨询事项,可拨打建设单位服务电话:0715-8182111、96510;交通管理监督电话:0715-8131000。

咸宁联合水务有限公司

咸宁市咸安区公安局交通管理大队
2026年4月1日

咸安区烟草专卖局送达公告

咸安烟送公[2025]第444、445、446、447号

2025年11月22日本局在湖北省咸宁市咸安区咸安大道96号查获的四起无证零售点非法经营烟草专卖品案,根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条,本局决定对四起涉案烟草专卖品作出如下行政处罚决定:

对“假冒注册商标且伪劣卷烟”的黄鹤楼(1916)4条(抽样送检损耗各1条)予以公开销毁。对“走私外烟”的GALAXY(橘子爆珠)1条、GALAXY(柚子爆珠)1条、ESSE(白)1条、ESSE(黄)1条、ESSE(紫)1条、SUPASAWA(白)1条予以公开销毁。对“出口回流烟”的黄鹤楼(1916)4条予以公开销毁。

根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十五条的规定,现将咸安烟送公[2025]第444、445、446、447号行政处罚决定书予以公告送达。公告送达期限为三十日,期限届满视为送达。
咸安区烟草专卖局
2026年4月3日

赤壁市烟草专卖局公告

赤壁烟公[2026]第38号

2026年3月8日,我局在湖北省咸宁市赤壁市康华物流园申通快递公司网站查获黄鹤楼(1916小蜜罐)壹个品种卷烟共计肆条,并依法予以先行登记保存。

请物主于本公告发布之日起60日内到赤壁市烟草专卖局(地址:湖北省咸宁市赤壁市湖北大道183号;联系人:熊望;联系电话:0715-5331606)接受调查处理。若逾期不来接受处理,我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规的规定,依法对涉案烟草专卖品作出处理。
赤壁市烟草专卖局
2026年4月3日

赤壁市烟草专卖局公告

赤壁烟公[2026]第36号

2026年3月7日,我局在湖北省咸宁市赤壁市康华物流园申通快递公司网站查获黄鹤楼(硬峡谷柔情)壹个品种卷烟共计肆条,并依法予以先行登记保存。

请物主于本公告发布之日起60日内到赤壁市烟草专卖局(地址:湖北省咸宁市赤壁市湖北大道183号;联系人:熊望;联系电话:0715-5331606)接受调查处理。若逾期不来接受处理,我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规的规定,依法对涉案烟草专卖品作出处理。
赤壁市烟草专卖局
2026年4月3日

赤壁市烟草专卖局公告

赤壁烟公[2026]第39号

2026年3月8日,我局在湖北省咸宁市赤壁市武深高速公路赤壁西出口处查获烟丝共计壹万零玖佰伍拾公斤,并依法予以先行登记保存。

请物主于本公告发布之日起60日内到赤壁市烟草专卖局(地址:湖北省咸宁市赤壁市湖北大道183号;联系人:熊望;联系电话:0715-5331606)接受调查处理。若逾期不来接受处理,我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规的规定,依法对涉案烟草专卖品作出处理。
赤壁市烟草专卖局
2026年4月3日

赤壁市烟草专卖局公告

赤壁烟公[2026]第37号

2026年3月7日,我局在湖北省咸宁市赤壁市康华物流园申通快递公司网站查获白沙(硬)、苏烟(五星红杉树)贰个品种卷烟共计壹拾条,并依法予以先行登记保存。

请物主于本公告发布之日起60日内到赤壁市烟草专卖局(地址:湖北省咸宁市赤壁市湖北大道183号;联系人:熊望;联系电话:0715-5331606)接受调查处理。若逾期不来接受处理,我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规的规定,依法对涉案烟草专卖品作出处理。
赤壁市烟草专卖局
2026年4月3日

赤壁市烟草专卖局公告

赤壁烟公[2026]第40号

2026年3月9日,我局在湖北省咸宁市赤壁市武深高速公路赤壁西出口处查获烟丝共计壹万零玖佰伍拾公斤,并依法予以先行登记保存。

请物主于本公告发布之日起60日内到赤壁市烟草专卖局(地址:湖北省咸宁市赤壁市湖北大道183号;联系人:熊望;联系电话:0715-5331606)接受调查处理。若逾期不来接受处理,我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规的规定,依法对涉案烟草专卖品作出处理。
赤壁市烟草专卖局
2026年4月3日

遗失声明

咸宁崇予电子商务有限公司遗失公章(印章编号42120130007508)、合同专用章(印章编号42120130007509)、财务专用章(印章编号42120130007510)、发票专用章(印章编号42120130007511)以及法人私章(戴珠麟印,印章编号42120130007511)各一枚,统一社会信用代码:91421200MABTE05024,特声明作废。

债权转让公告

根据冯小龙(身份证号:4212****25X)与游於怀(身份证号4223****179)于2026年3月31日签署的《债权转让合同》,冯小龙已将其对各位所享有的全部债权及从权利,含咸宁市中级人民法院(2014)鄂咸民初字第108号民事判决书所确定的全部债权(含本金、违约金、利息),和依据崇阳县人民法院(2025)鄂

1223执异8号执行裁定书所确认的担保/偿还债权,一并转让给游於怀。自本公告发布之日起,债务人应直接向上述债权受让方履行全部还款义务。请债务人自公告之日起及时与受让方联系办理还款事宜,联系电话:13797259888。
自本通知公告送达之日起,上述债权的债权人变更为游於怀。
特此公告
转让方:冯小龙
受让方:游於怀
2026年4月3日