

护心祛湿安度初夏

——立夏养生指南

本报记者 李嘉

“斗指东南，维为立夏，万物至此皆长大。”作为二十四节气中夏季首个节气，立夏标志着孟夏时节正式开启。

立夏以后，气温攀升，昼长夜短、雨水渐增，湿热交织的气候易使人出现心烦乏力、精神萎靡、食欲不振、身体困重等不适，民间俗称“立夏综合征”。

“春夏养阳，天人相应。”中医认为，立夏养生当以固护阳气、健脾祛湿、静心养心为核心，从起居、饮食、情志、运动多方面科学调摄，顺应时节变化，以保夏季身体健康。

起居有常 避凉护阳

中医专家认为，立夏之后，自然界阳气升发，人体阳气浮于体表，体内脏腑阳气相对不足，此时切忌过度贪凉。

长期饮用冰镇饮品、多食生冷瓜果，长时间直吹空调风扇，易损伤脾胃阳气，诱发腹痛腹泻、畏寒乏力，还会为秋冬健康埋下隐患。

日常生活中应养成良好起居习惯，坚持夜卧早起，顺应昼长夜短节律；午时11时至13时心经当令，可小憩15至30分钟，静心养神、养护心气。

室内空调温度不宜低于26摄氏度，避免风口直吹身体，夜间睡眠注意遮盖腹部与关节，防范寒邪入侵。

清晨晨间阳光柔和，可适度户外散步，多晒后背以助阳气生发，提振精神

状态。

饮食调摄 清淡祛湿

立夏新陈代谢加快，出汗增多，饮食调养宜遵循清淡生津、健脾养胃、清心化湿的原则，摒弃肥甘厚味、辛辣燥热及生冷寒凉之物。

专家建议，日常可多食用莲子、百合、绿豆、冬瓜、薏米、山药、荷叶等应季食材，兼顾清心除烦、利水祛湿、益气健脾之效。

专家推荐三款顺应节气的家常养生膳食，老少皆宜、简便易行。

葱豉冬瓜排骨汤，以排骨、冬瓜、薏米、荷叶配伍煲制，可清热解暑、健脾祛湿、利水消肿，适宜湿气偏重、身体困重、易上火熬夜人群食用；

百合莲子银耳羹，滋阴润肺、养心安神，能改善立夏时节心烦失眠、口干咽燥、皮肤干燥等状况，适合中老年人及女性日常清补；

绿豆粳米粥清润和缓、养胃清心，适配初夏日常调养，帮助清热解暑、调和脾胃。

养生需因人而异、辨证进食，脾胃虚寒、易腹泻人群少食绿豆、荷叶等凉性食材，慢性病患者合理控制糖食，做到科学食补、适度调养。

情志安和 静心护心

中医认为“夏主心”，立夏心火易亢，

加之天气闷热，极易引发情绪烦躁、易怒焦虑、失眠多梦等问题，加重心血管负担。尤其是中老年及心血管基础疾病人群，更需注重情志调养，以平和心态顺应夏气。

日常要保持心态豁达、情绪稳定，避免暴怒焦躁、思虑过度，闲暇时可聆听舒缓音乐、静坐放空心神，做到心平气和、静心敛神。

良好的情志调节能够疏导心火、调和气血，减少因情绪波动引发的身体不适，是立夏护心最简单有效的养生方式。

适度运动 通络排湿

专家表示，立夏时节湿气渐盛，适度运动是行气通络、祛湿排毒的有效途径。

建议选择快走、慢跑、太极拳、八段锦等舒缓温和的运动项目，以微微出汗为宜，助力体内湿气排出、气血顺畅运行。

运动切忌大汗淋漓、过度劳累，避开正午高温时段，选择早晚凉爽时分锻炼。运动后及时擦干汗水、补充温水，切勿立即冲冷水澡、喝冷饮，防止寒湿侵入体内，损伤机体正气。

时节有节，养生有度。立夏养生贵在顺应自然、贵在日常坚持。把起居、饮食、情志、运动融入生活点滴，养成健康生活习惯，便能安稳度过初夏，为整夏身心健康打下坚实基础。



链接

立夏养生常见误区

误区一：立夏后就可以贪凉
真相：立夏后阳气未稳，贪凉会伤阳，建议循序渐进，慢慢适应气温变化。

误区二：出汗越多，祛湿效果越好
真相：过度出汗会耗伤阳气和津液，反而不利于养生，适度出汗即可，运动后及时补水。

误区三：立夏要“大补”
真相：夏季消化功能弱，大补会加重脾胃负担，建议“清补”，而非“大补”，清淡饮食就是最好的补养。

检验科医生支招——

如何实现降尿酸抗炎双达标

本报记者 李嘉 通讯员 熊敏 施姣

市中心医院检验科医生提醒：治疗痛风的核心是把“降尿酸”和“控炎症”这两件事从头到尾坚持做好。

什么是“第四高”和“双达标”

众所周知，高血压、高血糖、高血脂被统称为“三高”，现在高尿酸血症已经被称作“第四高”。更值得留意的是，18到35岁的年轻患者越来越多，痛风不再是“老年病”。但很多患者存在误区：“不疼就不用治”——实际上，不疼的时候，尿酸可能正在伤害您的肾脏和血管。“光靠忌口就能好”——其实，饮食来源的尿酸只占人体总量的20%左右，大部分尿酸是身体自己产生的，光靠控制饮食，很难把尿酸降到理想水平。

那么，“双达标”是什么意思呢？用最通俗的话解释“双达标”，就是做好这两件事：

目标一：尿酸长期达标。这是“治本”的关键，核心是把血液中的尿酸长期控制在

医生规定的目标值以下——普通痛风患者建议控制在360μmol/L以下，有痛风石或肾损害的患者需降至300μmol/L以下，从根源上减少尿酸盐结晶沉积，保护关节和肾脏，杜绝痛风复发的“病根”。

目标二：炎症有效控制。这是“治标”的重点，痛风发作时，关节红、肿、热、痛，甚至疼到无法走路、无法入睡，本质是炎症在“作祟”。此时必须及时就医抗炎，切勿硬扛，最佳抗炎时间是发作后12至36小时内，越早干预，疼痛缓解越快，对关节的损伤也越小。

总之，只降尿酸不抗炎，痛风可能反复发作，让你反复承受剧痛；只止痛不降尿酸，治标不治本，尿酸结晶持续沉积，最终会损伤肾脏、畸形关节，得不偿失。

检验科能帮您做什么

很多患者不知道，在开始治疗之前，先把尿酸“查清楚”非常重要。医院检验科建

议做的基础检查是：血尿酸检测。

这是最基础的检查项目，空腹抽一管血就能完成。它像一个“警报器”，提醒尿酸是否超标。

医生提醒大家，如果属于高尿酸高危人群（有痛风家族史、经常吃海鲜喝酒、爱喝甜饮、肥胖、合并“三高”），建议每年至少做一次血尿酸检测，早发现、早干预，才能避免发展成痛风。

痛风从来不是“不治之症”，而是一种可防、可控、可治的疾病。检验科医生能做的就是用精准、可靠的检测结果，为您的痛风管理提供科学依据，当好您健康的“侦察兵”。

最新诊疗指南有哪些建议

规范监测，切勿擅自停药。确诊痛风或高尿酸血症后，一定要遵医嘱定期复查血尿酸，根据检测结果调整治疗方案，千万不要因为尿酸暂时下降、没有疼痛症状，就擅自

停药，否则很容易导致尿酸反弹、痛风复发。

尽早抗炎，把握“黄金时间”。关节一旦出现红、肿、热、痛等痛风发作迹象，一定要在12至36小时内及时就医，规范使用抗炎药物，切勿硬扛或自行用药，避免炎症加重、损伤关节。

健康生活，从细节入手。减少动物内脏、海鲜、啤酒、甜饮料等的摄入；每天饮水约2000毫升；适当运动，控制体重。

高危人群，主动筛查。经常吃海鲜、喝甜饮、大量饮酒者，有痛风家族史者，超重肥胖者，合并高血压、高血脂、糖尿病者，建议定期做血尿酸检测，做到早筛查、早诊断、早治疗。

治病求本，主动筛查。既要管住眼前的疼，更要管住长远的健康；既要重视炎症的缓解，更要坚持尿酸的长期控制。愿每个人都能重视尿酸健康，走出痛风防治误区，从一张准确的化验单开始，早筛查、早诊断、规范治疗、定期随访，远离痛风之痛，拥抱健康生活。

市中心医院

健康讲座走进金峰村

本报讯 通讯员余璐璐报道：日前，市中心医院感染科党支部、行政四党支部带着满满的温情，走进赤壁市金峰村村民身边，为大家送去了一场接地气、有温度的健康知识讲座，把专业的健康服务送到了百姓的家门口。

本次讲座紧扣村民最关心的健康需求，聚焦艾滋病预防、肝炎防治、脂肪肝科普三大主题。医护人员用通俗易懂的家常话，把原本专业的医学知识讲得明白大白：从疾病的传播途径、发病诱因、到日常预防要点、居家养护方法，一一细致拆解；更针对性纠正了大家的健康认知误区，教大家科学防疫、规范防控肝炎、通过改善生活习惯远离脂肪肝，每一

条建议都贴合乡村生活实际，为村民们送上了实用又贴心的健康指导。

讲座现场气氛格外热烈，医护人员耐心解答着村民们提出的每一个问题，一边发放健康宣传手册，一边手把手为大家答疑解惑。大家听得认真、问得踊跃，纷纷为这场“送到家门口的健康课”点赞。

这场讲座，不仅把实用的防病知识送到了乡村，更有效提升了基层群众的健康防护意识与自我管理能力，也让村民们感受到了医疗机构的暖心关怀。市中心医院感控科将继续深入基层开展健康科普活动，用专业守护乡村群众的健康防线，把健康温暖传递到更多人身边。

崇阳县人民医院

走进杨林村送医送药

本报讯 记者李嘉报道：“最近总感觉胸口发闷，一直没空去县城看，今天专家来到家门口，太方便了！”近日，崇阳县人民医院专家团队走进杨林村开展“健康科普行——一场健康知识讲座”暨义诊活动，68岁的村民张大妈前来就诊，专家详细了解病史后，为她制定了治疗方案，并叮嘱日常注意事项。

义诊当天上午8时许，闻讯而来的村民已在义诊点前排起长队。来自呼吸内科、心血管内科、妇产科、消化内科、眼科、骨科、皮肤科、中医康复科等科室的专家耐心为村民问诊、查体、分析病情、提供专业诊疗建议并免费发放药品。

义诊同时，健康知识讲座在村活动室开讲。县人民医院胸痛中心专家王宗强以“急性胸痛的识别与处理”为题，用通俗易懂的语言讲解急性胸痛的常见病因、危险信号及急救要点。

护理人员现场示范心肺复苏术，从判断意识、呼叫急救到胸外按压、人工呼吸，每一步都仔细拆解。村民们踊跃上前实践，护理人员手把手纠正动作。

据统计，活动当天共服务村民200余人次，免费发放药品价值近6000元。村民们纷纷表示，这样的活动实实在在，既享受了免费诊疗，又学到了健康知识。

通山县烟草专卖局送达公告

通烟罚送公字[2026]第67号

(无主): 2026年1月27日,本局在通山县大路乡下阴村邦泰物流园通快通分拆点查获无烟草专卖品准运证运输烟草专卖品一案,本案公告六十日期满无法找到当事人,根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条的规定,本局决定对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”的94mm钻石(荷花)2条(抽样送检损耗1条),予以公开销毁处理。

根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十五条的规定,现将通烟处理[2026]第67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。

通山县烟草专卖局
2026年5月8日

通山县烟草专卖局送达公告

通烟罚送公字[2026]第79号

(无主): 2026年1月30日,本局在通山县大路乡下阴村邦泰物流园通快通分拆点查获无烟草专卖品准运证运输烟草专卖品一案,本案公告六十日期满无法找到当事人,根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条的规定,本局决定对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”的84mm黄鹤楼(软蓝)2条(抽样送检损耗1条),予以公开销毁处理。

根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十五条的规定,现将通烟处理[2026]第79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。

通山县烟草专卖局
2026年5月8日

通山县烟草专卖局送达公告

通烟罚送公字[2026]第66、68号

(无主): 2026年1月27日,本局在通山县大路乡下阴村邦泰物流园通快通分拆点查获无烟草专卖品准运证运输烟草专卖品一案,本案公告六十日期满无法找到当事人,根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条的规定,本局决定对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”的84mm黄鹤楼(硬1916红)2条(抽样送检损耗1条)、97mm南京(雨花石)1条(抽样送检损耗1条)、97mm白沙(硬细支和天下)1条(抽样送检损耗1条),予以公开销毁处理。

根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十五条的规定,现将通烟处理[2026]第66、68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。

通山县烟草专卖局
2026年5月8日

通山县烟草专卖局送达公告

通烟罚送公字[2026]第80号

(无主): 2026年1月30日,本局在通山县大路乡下阴村邦泰物流园通快通分拆点查获无烟草专卖品准运证运输烟草专卖品一案,本案公告六十日期满无法找到当事人,根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条的规定,本局决定对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”的84mm黄鹤楼(硬1916)2条(抽样送检损耗1条)、84mm黄鹤楼(软珍品)1条、84mm黄鹤楼(软珍品)1条(抽样送检损耗1条),予以公开销毁处理。

根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十五条的规定,现将通烟处理[2026]第80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。

通山县烟草专卖局
2026年5月8日

通山县烟草专卖局送达公告

通烟罚送公字[2026]第73、74、75、77号

(无主): 2026年1月30日,本局在通山县大路乡下阴村邦泰物流园通快通分拆点查获无烟草专卖品准运证运输烟草专卖品一案,本案公告六十日期满无法找到当事人,根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条的规定,本局决定对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”的97mm黄鹤楼(硬平安)2条(抽样送检损耗1条)、84mm利群(阳光)2条(抽样送检损耗1条)、97mm白沙(和天下)细支0.1条(抽样送检损耗0.1条)、84mm黄鹤楼(硬1916)2条(抽样送检损耗1条)、84mm黄鹤楼(软珍品)1条、89mm中华(双中支)1条(抽样送检损耗1条),予以公开销毁处理。

根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十五条的规定,现将通烟处理[2026]第73、74、75、77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。

通山县烟草专卖局
2026年5月8日

通山县烟草专卖局送达公告

通烟罚送公字[2026]第81号

(无主): 2026年1月30日,本局在通山县大路乡下阴村邦泰物流园通快通分拆点查获无烟草专卖品准运证运输烟草专卖品一案,本案公告六十日期满无法找到当事人,根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条的规定,本局决定对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”的97mm白沙(中华)2条(抽样送检损耗1条)、84mm中华(软)1条(抽样送检损耗1条),予以公开销毁处理。

根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十五条的规定,现将通烟处理[2026]第81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。

通山县烟草专卖局
2026年5月8日

通山县烟草专卖局送达公告

通烟罚送公字[2026]第76号

(无主): 2026年1月29日,本局在通山县大路乡下阴村邦泰物流园通快通分拆点查获无烟草专卖品准运证运输烟草专卖品一案,本案公告六十日期满无法找到当事人,根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条的规定,本局决定对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”的84mm黄鹤楼(硬1916)4条(抽样送检损耗1条),予以公开销毁处理。

根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十五条的规定,现将通烟处理[2026]第76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。

通山县烟草专卖局
2026年5月8日

通山县烟草专卖局送达公告

通烟罚送公字[2026]第82、83、84、85、86号

(无主): 2026年1月30日,本局在通山县大路乡下阴村邦泰物流园通快通分拆点查获无烟草专卖品准运证运输烟草专卖品一案,本案公告六十日期满无法找到当事人,根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条的规定,本局决定对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”的84mm中华(硬出口)2条(抽样送检损耗1条)、84mm双喜(硬经典1906)6条(抽样送检损耗3条)、84mm钻石(荷花)2条(抽样送检损耗1条),予以公开销毁处理。

根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十五条的规定,现将通烟处理[2026]第82、83、84、85、86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。

通山县烟草专卖局
2026年5月8日

拍卖公告

款凭证等湖北泰城柏业有限公司办理竞买手续方可取得竞买资格。
四、注意事项:
1.此次招租的租赁年限为3年,以首年租金作为起价,每年租金标准不变。
2.买受人应在拍卖成交之日起3个工作日内签订《国有资产出租合同》并付清第一年租金。
3.承租人应在同等条件下享有优先承租权。
五、竞买保证金账户:
户名:湖北泰城柏业有限公司,账号:17889701404088897,开户行:中国农业银行股份有限公司咸宁分行营业部
六、联系方式:
湖北泰城柏业有限公司2026年5月8日
联系人:15177080000(张女士)

遗失声明

王有诚遗失咸宁城际空间站购房发票一张,发票号码:00300357,金额206235元,房号:A7-1-1401,特声声明作废。

崇阳县高视乡商会遗失社会团体法人登记证书正本,统一社会信用代码:514221223MJJ0219726,特声声明作废。

陈绪光遗失残疾人证,证号:42230119540809137914,特声声明作废。

七分芒鲜果茶(咸宁)餐饮管理有限公司遗失公章、财务专用章以及法人章(刘功钰印)各一枚,统一社会信用代码:914221200MA7F3NW813,特声声明作废。



湖科附二医院

获评省级双项儿科试点单位

本报讯 记者李嘉、通讯员周雄飞报道:4月24日,湖北省儿童专科联盟理事长、武汉儿童医院院长陆小霞带队到湖北科技学院附属第二医院,开展专项座谈交流并举行授牌仪式。湖科附二医院正式获评湖北省儿童专科联盟成员单位、湖北省儿科同质化诊疗试点单位。

该院是全省首家完成技术对接、同步斩获两项省级资质的医疗机构,高效的项目推进成效,获得合作企业歇歇公司与武汉儿童医院相关领导的充分肯定。目前,“小肺侠”儿科同质化诊疗平台2.0试点应用工作已在院内稳步开展。

为落实国家智慧医疗建设、医疗服务同质化及基层儿科能力提升相关工作要求,湖科附二医院主动加入儿科强基工程建设,依托湖北省儿童专科联盟、省儿科医疗质量控制中心协同机制,多项重点工作实现突破性进展。

据悉,工程核心项目——“小肺侠”儿科同质化诊疗平台2.0已完成全院部署,进入全面测试阶段。平台依托人工智能技术与儿科专业知识图谱,为儿科常见病、多发病提供规范化诊疗辅助支撑,精准补齐基层儿科诊疗短板,切实缩小区域诊疗差距,推动儿科诊疗服务标准化、同质化发展。

通城县人民医院卒中中心

成功救治脑梗昏迷患者

本报讯 记者李嘉、通讯员毛润聪报道:近日,一名89岁老人因卒中,被紧急送往通城县人民医院救治。

入院时,老人已陷入昏迷、左侧肢体完全瘫痪、双眼向右凝视,县120急救中心接诊后迅速识别为卒中可能,立即启动急救绿色通道。

医院影像科、检验科、神经内科等多学科同步响应,快速完成相关检查和评估,确诊患者为右侧大脑中动脉急性闭塞。

该院神经内科介入团队在科主任李晓春带领下,仅用不到1小时,成功为患者开通闭塞血管,恢复血流,手术圆满成功。

术后,患者神志逐渐转清,言语含糊和左侧肢体偏瘫明显好转,病情平稳,转入卒中监护病房接受康复治疗。

今年一季度,该院急诊抢救患者已近20例,真正实现了“大病不出县,急救有保障”。

“脑梗中具有发病率高、致残率高、死亡率高的特点,越早救治,恢复效果越好。”李晓春提醒广大市民,一旦出现口角歪斜、肢体无力、言语不清、突然昏迷、视物模糊等症状,务必立即拨打120。

赤壁市人民医院

助重症脑出血患者转危为安

本报讯 通讯员郭心雨报道:近日,患者袁先生因左侧基底节出血破入脑室系统,被紧急送入赤壁市人民医院救治,经过多学科协作治疗和精心护理,现已转危为安。

患者入院时处于昏迷状态,病情十分危急,医院立即启动绿色通道,神经外科团队迅速评估病情,决定在全身麻醉插管下实施急诊手术。

手术由神经外科团队主刀,采用显微镜下经外颅裂颅内血肿清除术,手术过程顺利,术后患者转入重症监护病房密切观察。

术后治疗期间,患者相继出现癫痫发作、持续高热、真菌及细菌混合感染、频繁呃逆等多种并发症,各项生理指标明显改善。

医院高度重视,组织神经外科、重症医学科、感染科、康复科等多学科专家多次会诊,制定个性化治疗方案。

经医护团队24小时严密监护,精准调控抗癫痫药物,积极控制感染,对症支持治疗,成功克服各项并发症。目前,患者神志清楚,生命体征平稳,各项生理指标明显改善。

经评估,患者转入康复医学科,接受系统的肢体功能、语言及认知康复训练,最大程度恢复自理能力。