市疾控中心发出开学健康倡议——

全力防蚊灭蚊，筑牢校园健康防线

本报记者　李嘉

新学期即将开始，当前正值夏秋交替、雨水频发时段，高温高湿的环境容易造成校园内外积水滞留，若不及时清理，可能成为蚊虫孳生的温床。蚊虫孳生不仅影响师生日常学习生活，还会提升虫媒传染病的传播风险，给校园公共卫生安全带来隐患。做好环境卫生整治、落实防蚊灭蚊，是筑牢返校期间校园健康防线的重要举措。

为深入推进校园爱国卫生运动，常态化做好校园环境卫生整治与病媒生物防控，从源头降低虫媒传染病发病风险，市疾控中心面向全市各学校、全体师生及广大家长发出开学季防蚊灭蚊健康倡议，家校携手共建干净、整洁、安全的健康校园。

① 校园先行：深耕爱国卫生运动

市疾控中心提示，各学校作为公共卫生防控核心场所，需全面开展校园环境卫生专项整治行动，聚焦蚊虫孳生关键点位，做到全覆盖、无死角清理。

全域清理积水，根除蚊虫孳生源头。全面排查整治校园积水区域，重点清理教学楼窗台、走廊花盆托盘、闲置水桶、塑料盆、废弃轮胎、绿化带低洼处、排水沟、景观水池等易积水点位。及时倾倒滞留积水，定期疏通排水管道，杜绝积水长期留存，从根源上阻断蚊虫繁殖途径。

常态化清洁消杀，净化校园环境。每日做好教室、宿舍、食堂、卫生间、功能室等密闭场所的清洁清扫，及时清理生活垃圾、落叶杂物，保持环境干燥整洁。定期开展校园公共区域规范化灭蚊消杀，合理使用合规消杀药品，规范操作流程，保障师生安全。

完善防护设施，强化日常管控。全面检修更换教室、宿舍、食堂纱窗、纱门，补齐破损防护设施；在校园公共区域合理布置灭蚊设备，建立长效防蚊灭蚊机制，将爱国卫生环境整治工作常态化、精细化。

开展健康宣教，普及防控知识。利用班会、宣传栏、校园广播、公众号等载体，常态化开展防蚊灭蚊、虫媒传染病防控科普，引导学生养成良好的卫生习惯，提高师生自我防护意识。

② 学生自律：养成良好卫生习惯

广大学生要主动参与校园爱国卫生运动，从自身做起，从小事做起，积极参与班级和校园环境卫生整治。

主动参与清积水、整环境。自觉整理课桌、窗台、储物柜周边物品，不堆积闲置瓶罐、塑料容器等易积水物件，发现教室及校园内有积水、杂物及时告知老师或主动清理。

做好个人防护，减少蚊虫叮咬。课间、户外活动尽量避开绿化带、低洼积水、草丛等蚊虫密集区域；早晚蚊虫活跃时段，自觉做好个人防护，避免皮肤长时间暴露。

养成卫生好习惯。保持个人卫生，勤洗手、勤换衣，保持教室、座位周边干净整洁；积极参与班级卫生值日，共同维护干净舒适的校园环境。

关注身体状况，及时报备就医。若出现发热、皮疹、肌肉关节酸痛、乏力等不适症状，务必第一时间告知老师、家长，及时就医检查，杜绝带病入校。

③ 家校联动：守护孩子健康成长

家庭是健康防控的重要防线，广大家长需积极配合学校工作，同步做好家庭防蚊灭蚊和健康防护，形成家校联动防控合力。

居家彻底清理积水。定期清理家中阳台花盆托盘、闲置水桶、鱼缸、废旧容器、楼顶露台等所有易积水点位，坚持“翻盆倒罐、清淤除滞”，杜绝家庭蚊虫孳生。水培植物定期换水、刷洗容器，储水器具务必加盖密封。

做好居家防蚊防护。居家常备蚊帐、驱蚊用品，规范使用合规驱蚊、灭蚊产品；日常保持家中勤开窗通风，保持室内干燥整洁，减少蚊虫栖息繁殖环境。

强化孩子日常防护。督促孩子养成良好卫生习惯，开学往返校园、户外游玩时做好防蚊措施；合理安排作息，加强体育锻炼，增强孩子自身免疫力。

落实健康监测。每日关注孩子身体状态，若出现发热、出疹、关节痛等异常情况，及时就医并第一时间告知学校，不隐瞒、不拖延，全力守护校园公共卫生安全。

爱国卫生人人参与，健康校园人人共建。防蚊灭蚊是夏秋季节校园公共卫生防控的重点工作，更是爱国卫生运动的重要内容。呼吁全校师生、家长同心协力、家校联动，常态化清理环境卫生、清除蚊虫孳生隐患，从源头防范虫媒传染病发生，为新学期校园健康安全保驾护航。

卫生健康 weishengjiankang
咸宁市卫生健康委员会协办

市第一人民医院

健康科普作品征集活动收官

本报讯　记者**李嘉**报道：8月11日，市第一人民医院举行了健康科普作品征集活动颁奖仪式，为获奖人员颁发荣誉证书。

为持续推动健康知识普及，进一步激发医务人员参与健康科普创作传播的积极性，助力提升全民健康素养水平，该院开展了“普及健康知识·助力全民健康”2026年健康科普作品征集活动，共收到来自临床、医技科室医务人员的各类健康科普作品共17件。内容涵盖疾病预防、健康生活方式、常见病防治等多个领域，充分展现了该院医务人员扎实的专业功底与科普创作热情。

8月7日，医院组织专业评委组开展集中评审工作，围绕科学性、通俗性、创新性、实用性、传播性、制作质量六大核心，对征集作品进行全方位、多维度的综合考评。经过评委组严谨细致的评审与合议，最终评选出一等奖1名、二等奖2名、三等奖3名、优秀奖11名。

此次活动为医务人员搭建了展示交流的平台，进一步营造了“人人参与健康科普、人人传播健康知识”的浓厚氛围。下一步，该院将持续以群众健康需求为导向，创新科普形式、拓展传播渠道，让专业医学知识更接地气、更有温度，为提升全民健康素养贡献更多力量。

市中心医院检验科

开展多场景应急演练

本报讯　记者**李嘉**报道：8月10日，市中心医院检验科组织开展全覆盖、多场景应急实战演练，全方位锤炼全员应急处置、协同配合与快速响应能力。

本次演练聚焦检验工作高频突发风险与后勤保障重点场景，涵盖八大核心项目，内容全面覆盖医疗安全、院感防控、后勤保障、消防安全四大关键领域。演练全程严格遵循标准化应急预案推进，科室全员分工明确、反应迅速、操作规范，各环节衔接顺畅、处置科学规范，圆满完成全部演练流程。

一直以来，该院检验科秉持“安全第一、预防为主、快速响应、科学处置”的工作理念，从细节发力、向实处用功，全方位筑牢生物安全、设备安全、信息安全与消防安全屏障。此次演练进一步明确了各类突发事件的岗位职责、处置规范、上报流程及善后机制，补齐了日常安全管理短板。

下一步，该院检验科将常态化组织全员开展应急学习、技能复盘与模拟演练，确保每一位工作人员熟练掌握各类突发情况应对方法，做到遇事不慌、处置有序、流程规范、风险可控；常态化推进应急安全管理工作，不断优化应急处置流程、强化全员安全意识、提升实战应急能力，以更严谨、更规范、更专业的工作作风，精准保障检验结果准确可靠。

上班族如何科学运动？

本报记者　李嘉

一些上班族平时工作忙，没有时间运动，选择在周末进行高强度锻炼，这种运动模式存在哪些健康风险？应如何改善？

首先，平时不运动，周末进行突击的高强度运动，这种行为风险很高，容易诱发损伤以及其他并发症。

平常久坐的人群心肺储备、关节稳定性都偏弱，如果突然进行长跑、爬山以及其他高强度的训练，会使心率和血压突发骤升，可能会诱发胸闷、气短、心律失常等，有心脑血管基础病的人可能会诱发急性心脑血管意外。

此外，如果没有进行充分热身，直接参与足球、篮球或者羽毛球等高对抗性的体育运动，或者急停急转，冲撞、跳落等，还会造成踝关节扭伤、膝关节前交叉韧带损伤、半月板损伤、肩脱位等各类运动损伤。

如果平常上班比较忙，只有周末才能进行运动，应该避免报复性的高强度运动。尽可能拆分运动安排，比如：一天做低到中度强度的有氧训练，结合跑步、骑车、游泳、椭圆机等项目；另外一天，做一些轻到中度的力量训练，像弹力带、俯卧撑、核心激活等。

建议成年人每周完成150分钟到300分钟的中等强度有氧训练，再搭配每周2至3次的力量性训练，运动量尽量分散到3至5天，不要集中堆在周末。

平常也可以利用碎片化时间进行活动，比如：上班的时候少乘电梯多走楼梯，短距离通勤骑车或者快走；利用午休的时间进行10至20分钟的弹力带或者俯卧撑相应的力量训练。

建议从两个方面来判断运动强度：

一是按心率。推荐最大心率是“220减年龄”，根据自己的情况可以计算出来，运动时候的心率达到60%至70%属于中等强度，超过70%甚至80%以上属于高强度。日常锻炼中推荐以中等强度为主。

二是观察身体反应。运动中如果突然出现胸闷胸痛、心慌冒冷汗，或者是关节刺痛肿胀、膝关节卡顿、腿软乏力症状，应该减速或者立刻停下，必要的时候需要及时就医。

总而言之，运动不能一次性地突击“还债”，要养成分散、长期规律的习惯，长期坚持锻炼、规律的运动才是比较安全有效的健身方式。

职场人如何缓解焦虑？

本报记者　李嘉

面对较快的社会节奏，职场人难免产生焦虑、烦躁情绪。在多数人无法轻易更换工作、改变工作环境的前提下，有哪些适合上班族的简单高效的心理调节方法？

首先，焦虑并不完全是坏事，适度的焦虑能促使我们调动潜能，让人专注应对、更好地完成工作任务。判断“适度”有三个标准：一是看时间，如果时间相对比较短，比如事件前1至2天出现，结束以后自然缓解；二是看程度，如果程度相对比较轻，比如可以通过运动、听音乐等方式自我调节；三是看功能，影响相对比较小，不影响我们的饮食睡眠，能够正常的工作学习生活，这样的焦虑其实是属于正常的情绪反应，不必紧张。

第二，在职场焦虑中，社交问题往往是困扰大家比较多的情况。比如：向领导汇报、当众发言、同事聚会这些日常场景，容易让人产生焦虑，怕说错话、怕被人议论，明知没有必要却控制不住自己的思虑，大量的精力都在纠结中消耗，工作效率明显下降。

当出现这种情况的时候，不要急于给自己贴上“胆小”“脸皮薄”“想不开”的标签，也不要强迫自己变成“社牛”。可以通过两个简单的方法进行调节：一是“478呼吸放松法”，通过鼻子缓慢吸气4秒钟，屏气7秒钟，然后用嘴巴呼气8秒钟，如此循环3至5次，能够帮助我们快速平复情绪；二是“54321感官着陆法”，依次观察身边5种物品、触摸4种物体、聆听3种声音、闻2种气味、品尝1种味道，通过主动调动五种感官，将注意力拉回当下，缓解焦虑。

当出现以下情况的时候需要警惕：一是焦虑持续时间比较长甚至加重，无法自我调节；二是明显影响到工作和生活；三是内心伴有强烈的痛苦感；四是伴随有失眠、食欲减退、情绪低落、绝望感等。当上述表现出现，并且持续2周以上的时候，应该及时寻找专业人员进行评估、科学干预，防止问题加重。

生活顾问

湖科附二医院

治愈六旬患者顽疾

本报讯　通讯员**焦丹琳**报道：近日，湖北科技学院附属第二医院妇产科成功为一名62岁患者治愈多年的重度压力性尿失禁，帮助患者摆脱多年尴尬困扰，重拾正常生活与自信。

据悉，患者被漏尿问题困扰十余年。发病初期，她仅在咳嗽时出现轻微漏尿，迟迟未就医。近两年病情持续加重，咳嗽、打喷嚏、起身、快走等日常动作都会引发不自主漏尿。

长期漏尿让她必须常年佩戴厚尿垫，夏季闷热不适且伴随异味。为此，患者不愿出门社交，放弃了日常文娱活动，性格愈发沉默，身心承受巨大压力。

为根治顽疾，患者专程从通山县慕名前往该院，求助妇产科余晓茹主任团队。入院后，医疗团队为其开展盆底功能、排尿系统全方位专项检查，排查排尿潴留问题，结合膀胱灌注测试结果及患者多年病史，确诊其为重度压力性尿失禁。

经综合评估，团队判断常规盆底肌训练等保守治疗效果有限，确定手术治疗方案，并结合患者盆底松弛实际情况，量身定制微创手术计划，并顺利实施。

术后，医护团队全程精细化护理，严密监测患者恢复情况，落实抗感染治疗与康复指导。患者5天后顺利拔掉尿管，咳嗽、打喷嚏均无漏尿现象，困扰十多年的顽疾得到根治。

连续七年位居考评前列

咸宁联合水务以精细供水守护城市民生

通讯员　章梅玲

近日，市城市管理指挥中心公布2025年度“咸宁市城市综合管理服务平台”综合考评情况通报，咸宁联合水务有限公司在供水设施及维护工作综合评分中荣获第二名。至此，公司已连续七年稳居该项考评前列。

一项荣誉，连续七年上榜，靠的从来不是一时之功，而是把“小事”做到极致的日常坚持。

闭环管理：把每一件“小事”做成标准

咸宁联合水务始终以高标准推进供水服务保障工作。智慧城管考评机制启动后，公司主动将其作为检验服务成效的标尺，安排相关部门实时对接，精准受理智慧城管派单任务。井盖破损，限时更换；管道漏水，即时抢修。

公司将智慧城管派单任务拆解为“受理、响应、办理、回访、考核”五个环节，形成“五位一体”的闭环运转机制。这一机制的关键，不在于环节划分本身，而在于每个环节都有明确的责任主体和时间标准——“限时”与“即时”不是口号，而是嵌入考核体系的硬约束。

2025年，咸宁联合水务共受理智慧城管转办案件处置72件，无返工、推诿、反馈超时案件，处理回复率、满意率均为100%。

数字背后更值得关注的是，这套闭环机制正从“人工盯办”向“流程驱动”演进，案件处置不再单靠个人责任心，而是被制度化、标准化的流程所保障。这正是“连续七年”最核心的含金量——它证明的不是某一次做得好，而是一种稳定输出的组织能力。

服务进阶：从“被动响应”到“主动预防”

比设施维护走得更远的，是这家企业对“服务”二字的延展。

近年来，咸宁联合水务把供水网格嵌进社区，将巡查触角延伸到每一个楼栋、每一条街巷。许多隐患在尚未演变为故障之前就被发现和处置，把问题化解在用户报修之前。这种从“被动响应”到“主动预防”的转变，本质上是服务理念的升级——衡量供水服务好坏的标准，不再是“修得快不快”，而是“问题有没有发生”。

在此基础上，公司创新推出“扫码点单+网格化服务”，让用户足不出户便能解决用水难题，把服务的主动权交到用户手中。同时，常态化开展大客户走访，针对企业用户需求提供定制化解决方案，让用水这桩“关键小事”既保安全、更优环境。对营商环境而言，供水稳定是底线，服务贴心是加分项——咸宁联合水务把“用水”做成了营商环境的“水温”指标，让企业用户感受到的不仅是水通了，更是服务暖了。

文明共生：从“管得好”到“服务优”

2025年，公司摘得第七届“全国文明单位”称号。

供水企业既是市场化的经营主体，又是城市公共服务的核心载体。管网铺到哪里，服务就延伸到哪里；水压稳不稳、水质好不好、报修快不快，直接关系到千家万户的日常生活，也关系到一座城市的运行质感。从守住一方供水设施，到涵养一座城市的文明水位，七年坚持写下的，是一份从“管得好”到“服务优”的进阶答卷。

“连续七年上榜，是肯定，更是鞭策。”咸宁联合水务相关负责人表示，公司正推动服务从“接单即办”向“未诉先办”延伸，以供水服务提质增效为突破口，深化与智慧城管平台协同，让城市供水设施维护更精细、营商环境水温更暖，为居民幸福与城市发展保驾护航。

七年稳居前列，难的不是保持名次，而是保持对“小事”的敬畏。当一家企业愿意把井盖更换、管道抢修、用户回访这些看似琐碎的工作做到极致，并持续七年不松懈，它所书写的不仅是一份考评答卷，更是一份关于城市公共服务如何做深、做细、做实的实践样本。

咸安区国有建设用地使用权网上挂牌出让公告

咸安网挂G〔2026〕17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，经咸安区人民政府批准，咸宁市咸安区自然资源和规划局定于2026年8月28日至2026年9月28日，在湖北省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）公开挂牌出让咸安网挂G〔2026〕17号地块国有建设用地使用权，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）

挂牌编号	咸安网挂G〔2026〕17号	
系统宗地编号	咸安2026043	
宗地位置	咸安区浮山街道长安社区	
土地面积（㎡）	3068.42㎡（约4.6亩）	
主要规划指标	容积率	R≤1.8
	建筑系数	≤45%
	绿地率	≥10%
	建筑限高	≤24米
	规划用途	社会福利用地
	出让年限	50年
挂牌起始价	413万元	
履约保证金	413万元	

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.咸安网挂G〔2026〕17号地块以挂牌方式出让，竞得人须严格执行国家产业政策、环保法规和投资强度，遵守各行业主管部门的管理要求。

3.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、被省厅和市政府或区政府相关部门列入联合惩戒黑名单的法人和组织不得参加本次咸安网挂G〔2026〕17号地块竞买。申请人在申购土地前须在“信用中国”官网查询企业信用信息情况，并在竞得土地后签署《湖北省自然资源领域信用承诺书》，承诺在信用中国（湖北）等网站群，无违法违规及失信记录，或已依法依规完成信用修复。在业务受理期间，如被列入信用“黑名单”，土地竞得人须在1个工作日内向直接受理业务的自然资源管理部门书面报告情况，并接受在信用修复前自然资源管理部门作出的中止（终止）业务办理等一切合法合规的信用惩戒措施。

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2026年9月24日16:00前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9月24日16:00，网上报价时间为2026年9月17日8:00到2026年9月28日11:00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、咸宁市咸安区自然资源和规划局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。

七、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（咸宁市自然资源出让服务中心）

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

3.土地相关情况咨询电话：
郭先生：0715-8386567
地址：咸宁市咸安区金桂路139号（咸宁市咸安区自然资源和规划局）

咸宁市咸安区自然资源和规划局
咸宁市自然资源出让服务中心
2026年8月28日