

加强队伍建设 提升服务能力

2022年度湖北省中医全科医生转岗培训项目在市中医院举行

本报讯(记者刘洁 特约记者龚天佐 通讯员汪振华)近日,2022年度湖北省中医全科医生转岗培训项目开班仪式在荆州市中医院举行。

据悉,中医全科医生转岗培训,是省委、省政府贯彻落实国务院改革完善全科医生培养与使用激励机制实施意见,省中医药管理局推进中医药强省建设三年行动计划(2020-2022年)的重要举措,是进一步深化医药卫生体制改革的重要抓手,也是加强全省中医全科医生队伍建设,加强基层中医全科人才培养,提升中医全科医生综合服务能力的重要方式。培训对进一步完善城

乡中医药服务体系,充分发挥中医药特色与优势,提高中医药服务能力,全面加强农村和城市社区的中医药工作有着重要意义。

此次培训采取全脱产方式,分为理论培训、临床培训和基层实践培训三个部分,为期一年。培训对象以基层卫生机构中医药人员为主,通过培训,使符合条件的中医执业(助理)医师掌握中医全科医学的基本理论、基本知识、基本技能和社区卫生服务基本要求,逐步建立一支能够满足城乡居民中医药服务需求的中医全科医生队伍。

层卫生机构中医药人员为主,通过培训,使符合条件的中医执业(助理)医师掌握中医全科医学的基本理论、基本知识、基本技能和社区卫生服务基本要求,逐步建立一支能够满足城乡居民中医药服务需求的中医全科医生队伍。

中等强度冷空气即将抵达 周末高温跌至15℃

本报讯 连续多日的晴好天气让人直呼秋高气爽,但晴天余额已然不多。本周末,我市将迎来新一轮阴雨天气,气温将快速下滑。

气象专家介绍,11日夜间开始,一股中等强度冷空气将抵达我市。此后,我市大部地区高温将下滑至12-13℃左右,夜间气温降至10℃以下。不过,本轮冷空气影响过程较短,预计15日开始天气转晴,气温回升。

具体预报为:12日阴天有小雨,偏北风4-5级,气温12-15℃。13日小雨转阴天,偏北风3-4级,气温9-13℃。14日阴天到多云,东北风2-3级,气温8-13℃。

气象部门提醒,广大市民要将御寒的衣物提前准备好,早晚出门时应做好保暖,谨防感冒。风力较大时出门,不要走在广告牌、楼楼下,注意交通安全。

(张致远 通讯员张伦瑾)

强基固本 扎实推进清廉医院建设

市卫健委到市中医院开展党建工作督导检查

本报讯(记者刘洁 特约记者龚天佐 通讯员汪振华 张译文)近日,由市卫健委直属机关党委、市计生协会相关责任组成的督导组来到荆州市中医院,开展党建工作督导检查。

督导组采取现场走访、查阅资料、座谈交流等方式,对医院本年度党建基础工作、下基层实践活动、清廉医院建设、文明单位创建等方面进行了检查。该院有关负责人从坚持从严治党、

践行一岗双责、推进作风建设、加强基层支部建设、扎实推进清廉建设,以及党员干部下基层、察民情、解民忧、暖民心实践活动开展情况,推进文明单位创建等方面汇报了该院党建工作,并提出改进措施。

督导组表示,荆州市中医院作为连续多届省级文明单位,党建工作一直走在市卫健系统各单位前列,希望在检查中及时发现该院特色做法和典型经验并加以宣传推广。

冬季养生,四种调养更利健康

□ 记者 刘洁 通讯员 涂伟

11月7日是立冬节气,冬季从这天开始了。立冬预示着天气逐渐转冷,此时做好养生保健对身体健康十分重要。荆州市中心医院中医科副主任医师代国军表示,立冬后要从四个方面做好调养工作。

首先,饮食调养。天气冷了,养生最重要的一点是“养肾防寒”,在调养方面,宜以温补为主。

立冬后,饮食应以滋阴潜阳、增加热量为主。要多吃些动物性食品和豆类,补充维生素和无机盐。除此之外,羊肉、大豆、核桃、栗子、萝卜等都是适宜食物。同时,进补时,为使肠胃有个适应过程,最好先做引补,就是服用一些平和和补品以增强体质。但也有一些注意事项:

1.吃冷吃热要看体质
天冷了,吃些凉性食物虽然有镇静和清凉消炎的作用,但并不适用于所有人,平常有燥热、手脚心发热等阴虚症状的人,可以适当选择“甘寒”食物。比如,伴有虚弱、食少、水肿的心血管病人冬天吃凉性的鸭肉,能起到补虚的作用。另一方面,脾胃虚寒的人则不宜进食寒性食品,反而可以吃一些热性食物。同时注意不要补过量,热量摄入太多会聚在体内,导致阳气外泄,对人体平衡造成破坏。

2.凉性和温性食物搭配吃
比如鸡肉、鸭肉、鸡蛋、海带、蜂蜜、芝麻、大白菜、芹菜、香蕉、苹果等。这些食物最好和温性食物一起吃。如很多人喜欢吃炖牛肉,牛肉属温性食物,炖的时候加点白萝卜,就是很好的凉热搭配。萝卜味辛甘、性平,有下气消积化痰的功效,它和牛肉的“温燥”可以调剂平衡,不仅补气,还能消食。此外常用红枣、枸杞等食物滋补的人,不妨在烹调的同时加进点凉性的荷叶,滋补的效果会更好。

3.多吃凉菜
天冷时,人们大多喜欢吃油脂多、高热量食品,且活动比较少,这时候肥胖就来了,尤其是胸部、腹部和臀部,其实这时候可以多吃些凉菜,迫使身体在

消化时自我取暖,消耗脂肪,这样肥胖我们就不怕了。

4.多喝白开水
白开水看上去很普通,天冷了多喝白开水有不少好处。如预防感冒以及咽喉炎等,尤其是早晨起床喝杯凉白开,能使肝脏解毒能力和肾脏排泄能力增强,促进新陈代谢,增加免疫功能,有助于降低血压、预防心肌梗死,因此每天可多喝些白开水来保健康。

其次,起居调养。注重双脚的保暖。脚离心脏最远,足部受寒会导致腹泻、月经不调等病症。

代国军提醒,天冷要保持空气流通。除了白天要开启门窗让空气对流外,晚上应开小气窗通风。人体细胞白天分泌高浓度的环磷酸腺苷,可以增强细胞功能,晚上则分泌高浓度的环磷酸鸟苷,具有抑制细胞功能的作用。

再次,精神调养。学会及时调整不良情绪,当处于紧张、激动、抑郁等状态时,应尽快恢复心理平静。

最后,锻炼调养。代国军表示,除防寒和进补外,加强身体锻炼也是必不可少的,适当的锻炼可以使新陈代谢增强,产生热量增多,提高身体的免疫力,减少疾病,可选择适合自身的运动来锻炼。



健康解码

谢华谈肾病

中医对肾性血尿的治疗

中医治疗血尿的主要方法有以下几种:从脾肾论治。从肾:肾为先天之本,肾之络脉受损而见血尿,故肾为血尿之核心,治当补肾益气、固元摄血;从脾:脾主运化,脾为气血生化之源,脾失健运,中气不足,统摄乏力,故临床采用健脾益气之法,补中助运,升举阳气。

从湿热论治。湿热之邪易弥漫滞留三焦,血络为热所迫,络伤血溢而尿血,故临床多采用清热利湿、凉血止血为治。

从血瘀论治。“久病入血”“久病入络”,导致肾络瘀滞,血行不畅,溢于络外,则尿血由生,应以通络为治疗原则,故临床多采用活血化瘀为治。

临床实践中应在整体观念的指导下,辨证论治,治疗上协调脏腑,调和阴阳气血内环境免疫平衡,疏通经



主任医师 谢华

荆州市中医医院副院长,肾病科学科带头人,湖北省中医肾病学会委员,湖北中医药大学兼职教授,硕士生导师。
擅长肾炎、肾病、慢性肾功能衰竭、高血压疾病的中西医结合治疗。

络、调畅气机,选择适宜的方法,消除尿血。

全国文明城市荆州恒隆汽车零部件制造有限公司:文明创建永无止境

精神文明建设·文明单位

2017年以来,荆州恒隆汽车零部件制造有限公司(以下简称“公司”)认真贯彻落实中央、湖北省、荆州市文明办的要求,以培育和践行社会主义核心价值观为根本,加强组织领导,丰富创建形式,构建了全员参与精神文明创建工作的良好格局,为企业的稳定发展增添了蓬勃动力。

加强组织领导,完善保障体系
公司高度重视文明单位创建工作,组织召开专题会议,成立精神文明建设领导小组,主要负责组织、指导、协调、监督、检查精神文明创建工作。

公司对厂区进行了规范整治,通过在办公大楼、会议室、车间等场所张贴提示牌,设置宣传栏、展板、

条幅等方式,在厂区设置精神文明建设专栏,编发文明创建信息等,积极宣传社会主义核心价值观、道德规范等内容,积极营造人人讲文明、时时抓文明、处处见文明的浓厚氛围。

加强党建工作,保障正确方向
公司紧紧抓住全面从严治党这条主线,坚持融入中心抓党建,突出党建促发展,党建各项工作得到稳步提升。

为保障企业健康发展,党委及各支部将廉政建设纳入重要工作日程。党委建立纪律监督机制,充分发挥党组织在非公司制民营企业的战斗堡垒作用。党委建立了支部参与干部任用和日常监督机制,为企业的干部队伍建设和廉政建设发挥了积极作用。多名党员受到省市及集团公司的表彰。

多措并举,强化精神文明建设
公司始终积极探索新形势下加

强和改进精神文明建设的思路、新方法,积极宣传贯彻社会主义核心价值观,努力提高员工幸福指数,凝心聚力推动企业发展。

通过“员工之间、班组之间、部门之间”的竞选方式,大力宣扬鼓励干部员工的公德、职业道德、家庭美德、个人品德。公司每年开展一次先进员工、班组、家庭、标兵等评选活动,不断提高员工对精神文明的思想认识和行为自觉。

服务中心工作,发挥精神文明建设作用
公司结合每年6月的安全月,进行安全生产大检查及安全生产月活动,坚持做好降本增效管理,持续开展岗位劳动竞赛的活动,促进了各项指标精细化管理持续向好。3年来,通过公司领导精心策划和正确指导,取得了较好的降本效益;2017年至

2020年纳税额分别为8400万元、1366万元和1217万元。

注重环保,打造企业生态文明环境
公司注重发展和生态并重,效益和环保双赢,加强设备管理,持续实施环保改造。2018、2019年公司厂区污水管网进行了升级改造和污水处理设施改造工程。初步达成了国家提出的环保改造目标。公司主要污染物排放指标均达到国家排放标准,公司在荆州地区已成为环保达标企业。

公司秉承“传承、创新、严谨、诚信”的企业精神,在各级领导的关心和支持下,以文明为追求,以创新为动力,以和谐为根本,全员行动,真抓实干,全力以赴做好文明创建工作。恒隆公司将以诚信经营、创新发展为己任,勇于承担社会责任,为当地经济做出贡献。

打造淳朴民风

荆州区弥市镇双马村治理陈规陋习见实效

以健康文明、勤俭节约、崇尚科学为荣,以大操大办、奢侈浪费、愚昧无知为耻,自觉践行社会主义核心价值观。

据悉,自2018年2月双马村成立红白理事会以来,该村把移风易俗纳入到村规民约中,把红白理事会建设作为移风易

俗工作的重要抓手,通过强化一站式便民服务,培养村民“婚事简办、厚葬薄葬”的良好观念,打造了和谐的文明乡风。

沙市区烟草专卖局无主案件公告

我局在行政执法中查获以下烟草专卖品并依法予以先行登记保存,请物主于本公告发布之日起30日内到沙市区烟草专卖局接受调查处理(地址:沙市区江津东路161号,联系人:李女士,杜女士,联系电话0716-8111356)。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》第五十八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。

序号	当事人	查案时间	查案地点	先行登记保存通知书号	烟草专卖品种及数量	备注
1	待查	2022年10月26日	荆州市沙市区群力大道圆通速递(荆州分拣中心)	沙烟存通[2022]第230号	牡丹(红)19条、云烟(软珍品)41条、红河(软甲)30条、南京(炫赫门)18条、人民大会堂(硬红细支)17条、红金龙(硬蓝爱保)3条。	沙烟证2022第106号
2	待查	2022年11月3日	荆州市沙市区群力大道圆通速递(荆州分拣中心)	沙烟存通[2022]第231号	黄鹤楼(软蓝)140条。	沙烟证2022第108号

特此公告

沙市区烟草专卖局
2022年11月11日

沙市区烟草专卖局行政处罚决定书送达公告

沙市区烟草专卖局依法对下列案件作出的行政处罚决定,因无法直接送达当事人,现采取公告送达方式,自本公告发布之日起满三十日即视为送达。公告期间,当事人可前往沙市区烟草专卖局(地址:沙市区江津东路161号,联系人:李女士、杜女士,联系电话:0716-8111356)领取行政处罚决定书。

1.沙烟行处[2022]第96号(对2022年9月18日我局在沙市区上海大道229号荆楚物流园(安能物流荆州分拣中心),查获当事人(未查实)无证运输的卷烟66条予以没收。

2.沙烟行处[2022]第97号(对2022年9月19日我局在沙市区上海大道229号荆楚物流园(安能物流荆州分拣中心),查获当事人(未查实)无证运输的卷烟66条予以没收。

当事人如不服本决定,可以在本行政处罚决定书送达之日起三十日内向荆州市烟草专卖局或沙市区人民政府申请行政复议,也可以在十五日内直接向沙市区人民法院提起行政诉讼。

特此公告。

沙市区烟草专卖局
2022年11月11日

沙市化工园区总体规划、控制性详细规划编制

本次沙市化工园区总体规划、控制性详细规划位于荆州市锣场镇,四至范围为北至中心渠北路,西至锣场路,东至中心渠路和深圳大道,南至李家台路和东家庄路。规划面积67.64公顷。根据《中华人民共和国城乡规划法》有关规定,现将拟报批的沙市化工园区总体规划、控制性详细规划编制草案向社会进行提前公示,公示时间:2022年11月11日至2022年12月10日,方案详情请登录沙市区人民政府网站

(http://www.shashi.gov.cn/)查询。有关单位或个人对该规划草案如有意见和建议,可通过电子信箱、电话、书面材料等形式在公示期内向锣场镇人民政府提出(书面材料可附单位组织机构代码或个人身份证材料)。电子邮箱: ssqicdzqb@163.com
电话:0716-8372324
联系地址:荆州市沙市区锣场镇中心街47号
邮编:434000

弘扬宪法精神 维护宪法权威

