



莫带“假期综合征”上岗



随着元宵节的到来,多数人带着“假期综合症”回到工作岗位。“假期综合症”指的是人们在长假之后产生的身体疲惫、提不起精神等状态。主要是因为春节期间不健康的生活方式,给身体埋下了健康隐患。怎样才能不影响春节后的工作、如何快速走出春节亚健康状态呢?记者采访市妇幼保健院营养专家罗滔,给大家建议,如何快速走出节后综合征。

适当活动 调节睡眠紊乱

春节,对于大多数人来说,就是拼车、挤车、驾车,千里迢迢归来,亲朋好友欢聚一堂,大吃大喝,迎来送往,不分昼夜,醉眼惺忪。节日期间嗨够了,节后出现反复失眠、早醒,同时又有情绪低落、精神不振。

罗滔建议,节后要科学调节起居,加大运动。为自己创造一个良好的睡眠环境,调整睡眠习惯,缓解睡眠紊乱和疲劳。可以在窗帘上加个遮光层,关掉所有带亮光的电器,让卧室彻底黑暗,能有效促进入睡并提高睡眠质量。睡前不要做任何动脑的活动,不要谈论让人兴奋的事情。可以适当做点轻柔活动,比如瑜伽动作,或床上体操,让大脑放松下来。

调整饮食 给肠胃“减负”

罗滔指出,不少人在春节大吃大喝后,体重增长,为了快速减肥,很多人刻意少吃一顿饭,或者只吃流食,这样可能会造成营养失衡。罗滔说,虽然不应盲目“断食”,但在吃

的时候可以注意在饮食上做一些“微调”。如果感到节后肠胃有饱胀感,可以在节后只吃“七分饱”,即在每餐吃到有轻度饥饿感的时候就要停止进餐,摄入日常食量的三分之二到四分之三即可。此外,在营养搭配上要注意青菜、水果的摄入和粗细搭配,喝茶和山楂水也有助给肠胃“减负”。

科学设置 角色转换缓冲期

节后除了饮食调整,还需要做好精神调节。罗滔介绍,7天长假之后,不少人会感觉厌倦,提不起精神,上班的工作效率低,甚至有不明原因的恶心、眩晕、肠道反应、神经性厌食、焦虑、神经衰弱等症状,这就是平常说的“假期综合征”。

罗滔指出,应尽快调整作息,放松心情;适度运动,缓解压力。节后两三天工作强度不宜过大,可适当地犒劳自己。先把必要的、简单的工作做完,不要给自己太大压力,避免出现焦虑、抑郁等问题,给自己角色转换的缓冲期。

本报记者 刘康

屈原管理区

计生特扶家庭慰问全覆盖

本报讯(记者 刘康)近日,屈原管理区卫计局和区计生协会积极开展“生育关怀”慰问活动。期间共筹措资金8万余元,对全区127户计划生育困难家庭进行了走访慰问,其中95户计划生育“二扶一免”特扶家庭实现慰问全覆盖。

据了解,此次慰问活动下到各乡镇,详细了解计生特扶家庭的健康状况以及生产生活的实际困难,细心倾听群众诉求,鼓励他们树立信心,并叮嘱他们对生活充满希望,并为困难家庭送上慰问金和慰问物资。

汨罗市古培镇

30名贫困学子获爱心资助

本报讯(记者 李奕萱 通讯员 熊细林)为帮助自觉执行计划生育政策家庭中优秀的寒门学子,2月15日,汨罗古培镇政府,古培镇计生协会举行关爱计生家庭、关心留守儿童爱心助学活动,发放助学金3万元,帮助30名学生解决实际困难。

古培镇党委、政府把“教育扶贫”作为改变该镇计划生育贫困户家庭命运,切断贫困代际传递的重中之重。为了让农村学生通过接受教育而改变自己 and 家庭的命运,近年来古培镇逐年增加对乡村教育的投入,成立古培镇教育专项基金,决不让一个古培孩子因贫失学,同时,改进校园硬件软件条件,修缮整洁环境,配齐教学设备,让每一个古培孩子都得到良好的教育。

奇家岭街道社区

爱心义诊送健康

本报讯(记者 刘康)“陈医生,你们来得正好,快过年了最近饮食上没控制,不晓得血压、血糖怎么样了,帮忙检查看看!”许多高兴地对来义诊的陈医生说道。近日,岳阳楼区妇幼保健院、奇家岭街道社区卫生服务中心共同在奇家岭社区新赵组文化广场开展“爱民义诊送健康”活动。

医护人员现场为居民测血压、血糖等系列健康检查。并作健康饮食、起居以及春冬换季应注意的健康知识宣教,对日常保健、锻炼方法及常见病多发病的预防进行耐心指导。活动现场志愿者们为在场居民书写春联,并发放到了在场居民手中,希望可以通过此次活动将新年福送到每个居民家中。此次活动共对30户居民进行了家庭医生一对一签约,预约健康体检人数10余人,建议复查人员10余人。

市二医院 学科建设成果初现

相关部门经过长时间的临床调研和精心筹谋,集思广益、厘清思路,更加坚定了进一步深入推进学科建设的决心,明确了“夯实基础、突出特色、培育高端”的发展思路,确定了“提升全部学科,突出优势学科、发展优势学科”的工作目标,紧扣“诊治疑难危重症”的功能定位,发挥多学科协作的综合优势,坚持走差异化发展的道路。

会上,院长余飞跃作了题为《紧扣“学科建设年”主题 努力开创学科强院新局面》的工作报告,强调管理层要提供坚强的保障

和支撑,科主任要率先垂范、真抓实干,中青年业务骨干要勇于争创一流业绩,要建立科学合理的奖惩机制。据了解,今年以来,市二医院学科建设的脚步正在大步迈进,普通外科已经优化调整为肝胆病区,肛肠、疝、腹膜病区、胃肠病区3个病区;儿科新增设了儿科重症监护病房;新生儿科新增了收治3个月以下婴儿的儿科二病区。随着医疗资源的进一步整合,亚专科的做精、做专、做强,岳阳市二人民医院学科建设的成果已经初现。

市卫生计生综合监督执法局 着力提升职业卫生监督水平

本报讯(记者 刘康)2月13日,市卫生计生综合监督执法局开展集中学习,全面系统学习了2018年年底新修正的《中华人民共和国职业病防治法》。

会上大家学习了《职业病防治法》中授予建设单位、用人单位、职业卫生技术服务机构

及卫生行政部门的具体职责和义务,提炼了各有关单位在职业卫生工作中的法律责任,并就今后工作中可能遇到的一些重点、难点、疑点进行了广泛的讨论、交流。会议要求,做好职业卫生监督工作既是法律法规的刚性要求,也是控制、减少或消除职业病危害,切实

保护劳动者身心健康的责任所在。据了解,职业卫生监督工作将依法加强职业病防治能力建设和服务体系,完善、落实职业病防治工作责任,努力加大职业卫生监督力度,切实保护广大劳动者的各项健康权益,为全市的社会经济发展保驾护航。

(上接第1版①)

三、深入调研,协商建言。要将集中攻坚作为履职建言的重中之重,聚焦拆除“四房”、绿化村庄、规范建房、长效保洁、创新治理等10件事,精选改善农村人居环境、推进农业产业化特色小镇建设等重点课题,深入基层一线开展深度调研、协商议政,找准切入点、解剖重难点、找到突破口,把问题找准、原因厘清、建议提实,形成有深度、有分量、接地气、可操作的调研协商成果,及时向市委、市政府提交提案、调研报告、建议案和协商意见专报,充分发挥好协商建言、参谋

智囊作用。
四、强化监督,推动落实。要把推动集中攻坚决策落实作为民主监督的重要内容,坚持问题导向,紧紧抓住对标作业、压茬推进、蹲村带乡等重点工作,通过视察、提案、社情民意、民主评议等形式,积极开展各类议政监督活动,努力推动集中攻坚各项政策举措落地见效。要创新监督手段,充分依托“政协云”,积极为集中攻坚吸纳民情、反映民意、集中民智搭建平台、拓展空间,将涉及集中攻坚的问题困难和意见建议及时转交有关部

门、单位和蹲村带乡工作队办理。在民主监督过程中,注重挖掘、发现各地集中攻坚的好做法、好典型、好经验,利用政协渠道优势和宣传平台广泛加以推介,推动形成全市上下大力支持集中攻坚的良好格局。
五、抓好结合,统筹推进。要结合自身正在开展的“践行‘一三五’基本思路、助推新增长极建设”主题活动和“三进三助”聚力行动、委员“三个一”扶贫行动等,统筹推进地净、水清、村绿、房美和风貌管控、养殖治理、移风易俗等工作,做到集中攻坚与扶贫攻坚、乡村振

兴有机结合、互相促进、合力深推。委员参与集中攻坚的情况,纳入委员年度述职和考核内容,作为委员评先、推优、留任的依据。各县市区政协要根据各地实际情况,制定出台“投身集中攻坚、助力乡村振兴”主题活动的具体实施方案,认真抓好项目目标和指令任务的落实,努力形成上下联动、多方互动、共助攻坚、共建家园的良好局面,为全力改善农村人居环境、推进乡村振兴贡献智慧和力量。
政协岳阳市委员会办公室
2019年2月19日

(上接第1版②)

一栋自己在住,还有一栋老房子放置一些闲置物品。老房子就在路边上,年久失修,有些影响村容。
“我带头第一个拆,支持新农村建设,我们村是镇上的示范点,如果这个点起不来,面怎么起来呢?”赵秋年入党42年了,还做过当地村支书,有着非常高的政治觉悟。“孩子在外面打工,只有过节回来,挤一挤也是可以的。”

赵秋年的旧房子拆得非常顺利,可并不是每个人都如他一样好说话。在拆再茂屋场赵大刚的房屋时,就遇到了困难。

赵大刚已经在岳阳城区安居乐业,在三和村有一栋2层楼的楼房,以前是他母亲居住。后来,他母亲年事渐高,也搬到了岳阳,只有逢年过节回来小

住。一开始,村主任赵大坤上门做工作的时候,赵大刚母亲明确表达反对。
提起这件事,赵大刚现在仍记得:“一开始我母亲是反对的,房子拆掉了,她以后回来住哪里?然后几个干部给我做工作,我就跟我母亲说,旧房子拆了算了,以后建新房子。”

“刚开始开展‘空心房’整治工作时,有个别村民不理解、不支持、不配合,工作很被动。”谈起村里的变化,赵大坤说,村干部用心与村民交流,向他们讲清楚政策,把道理讲明白,一次二次上门做工作,慢慢地前期不支持配合的村民最终还是转变了思想。目前,在当地村干部的努力及村民的配合下,三和村的“空心房”、危旧房清了个一干二净,并种上了蔬

菜、花卉、树木等,形成了“微田园、生态化”的农村新景观。

记者站在三合村的再茂屋场,只见沥青道路深入农家小院,果园菜园点缀其间,村外片片农田整齐划一,一派的和谐秀美、欣欣向荣的农村景象。

2018年,三合村以创建岳阳县新农村示范村和整治“空心房”为契机,全民动员、全员参与、群策群力,共筹集资金135万元,将屋场2公里主干道“白改黑”,将3000米村道从4米改扩成了6米宽,加宽护坡,栽植30盏路灯,增设变压器4台,架设线路2000米,完善全村亮化、绿化工程,全面实施雨污分流,铺设地下污水管道3000米,完成了8口山塘整治;同时投入了194.8万元,实施庭院美化工程,完成了再茂屋

场绿化广场建设,实施了110户庭院绿化配套,改善装点菜园围栏4986米,使得整个村庄房前屋后整洁美观,村容村貌全面改善,秀美乡村品位大大提高。

三和村只是岳阳县空心房整治中的一个示范点,去年,岳阳县强化乡村振兴工作举措,将农村无人居住空闲多年且又破旧不堪的“空心房”整治与全域旅游、环境整治、美丽乡村建设、产业发展、集中建房等工作相结合,积极探索创新“整治+”模式,取得显著成效。截至目前,全县共拆除空心房7882栋、面积131万平方米,腾地12100亩。2018年复垦面积6850亩,其中增减挂钩面积4720亩,已竣工验收面积2375亩,省厅验收确认面积1122.37亩;复绿面积1224亩。

(上接第1版③)

凸显城市文化特色,把历史遗迹、文化设施、滨河古老码头等彰显城市文化特色的元素联系起来,形成视线通廊;结合市民工作、生活、游憩需要,绿道引入多种功能活动,如环湖骑乘、郊野徒步、登山、岸边戏水等,引领市民健康生活;借助绿道系统完善城市功能,形成一个安全、可选择性、完整的绿道游览系统,促进城市生活方式升级。

据了解,规划的岳阳绿道网将形

成“一横三纵十环”的区域绿道网络结构。其中,“一横”为4号绿道线,东起岳阳楼区三荷,西至君山渔文化主题公园,串联东西各大交通枢纽、城市公园及人文自然景观。“三纵”中1号绿道线北起临湘市黄盖镇,南至岳阳县鹿角镇,串联东洞庭湖风光、人文自然景观;2号绿道线北起赤壁市,南至汨罗市,串联区域内主要湖泊与自然景观;3号绿道线北起五尖山国家森林公园,南至鹿角镇,串联南北

向各大交通枢纽、城市公园及人文自然景观。“十环”分别为环鸭栏港—冶湖绿道、环白泥湖—松阳湖绿道、环芭蕉湖—岳阳楼绿道、环南湖绿道、三荷机场—三荷绿道、环君山绿道、环团湖—森林公园、洞庭湖绿道、麻布山森林绿道、岳阳县城绿道。

绿道游径将满足散步、远足、慢跑、坐轮椅、野外鸟类观察、郊游、骑行等不同市民的需求,分步行道、自行车道、无障碍道和综合游径。

绿道网近期将绿道1号线和2号线建造成型;建成岳阳楼区和南湖新区的主要绿道,以及城陵矶新港区和云溪区的环芭蕉湖、松阳湖绿道,建成君山区主要环形绿道及城市绿道。主要打造东湖湖—金鹗山公园—南湖的示范线绿道。中远期完成规划区内所有4条绿道建设,实现区域绿道、城市绿道和社区绿道全面连接贯通,推动岳阳城市建设,有效提升市民生活质量。

岳阳日报广告部 电话: 0730-8224042

以我权威媒体 助您事业成功



建筑物命名公告

岳阳润华置业有限公司开发的位于站前路街道站前西路的建筑物命名为“都市华庭商住楼”主门牌号为:站前西路8号。特此证明。
岳阳楼区人民政府
2019年2月18日

国有土地使用权证遗失声明

汪贤贵因保管不善,将岳阳市国(2002)字第13920号国有土地使用权证遗失,根据《不动产登记暂行条例实施细则》第二十二条的规定申请补发,现声明该国有土地使用权证作废。特此声明。
声明人:汪贤贵
2019年2月18日

注销和补办土地登记手续公告

李关照国有土地使用证遗失,证件号码:临国用(2003)字第332-008号,临湘市河东中路精工化厂院内,申请注销并补办土地登记手续,在本公告之日起十五日内,如无人对该宗土地权属提出异议,我局将为其补办登记手续,同时原证予以注销。特此公告。
临湘市国土资源局
2019年2月18日

遗失声明

- 岳阳楼区慕格米娅服装店不慎遗失营业执照正、副本,统一社会信用代码:92430602MA4PLK823P,由岳阳市工商行政管理局岳阳楼分局2018年5月31日核发,特声明作废。
- 共青团汨罗市委员会不慎遗失《湖南省非税收入一般缴款书》1份红联,票号:(2014)NO1690719930,特此声明作废。张雷不慎遗失警官证,编号:077035,特声明作废。
- 何纯(房屋权利人)不慎遗失房屋所有权证(原所有权人:岳阳金碧置业有限公司),房屋坐落:岳阳楼区金鹗山街道办事处索西路118号,建筑面积160.55平方米,所有产权证号:378912(原产权证号:375952),特声明作废。
- 杨德清不慎遗失岳阳利成出租车有限公司湘FT7157的履约保证金收据,编号:0003014,特声明作废。
- 岳阳环球医疗器械有限公司2018年7月8日不慎遗失在华融湘江银行开户的预留印鉴的公章,账号:8030030900005364,遗失的章名为“岳阳环球医疗器械有限公司”,特声明作废。
- 岳阳县华御家庭农场不慎遗失机构信用代码证,编号:G1343062100033900J,特声明作废。
- 母亲柴中奎不慎遗失小孩邓钰琳的出生医学证明,编号:M430712919,特声明作废。
- 母亲冯玲不慎遗失小孩龙天爽的出生医学证明,编号:O430151320,特声明作废。
- 湖南云达房地产开发有限公司不慎遗失开户许可证,核准号:J5570000106906,账号:90211012010010093929,开户行:华融湘江银行股份有限公司南湖支行,特声明作废。
- 云林建设集团有限公司不慎遗失开户许可证,核准号:L5570000250801,账号:585967538770,开户行:中国银行股份有限公司岳阳市南津港支行,特声明作废。
- 岳阳楼区唯爱婚礼服务部不慎遗失营业执照正、副本,注册号:430602600309971,特声明作废。