

决战九月/当好东道主 热情迎盛会

周霁检查武术节筹备工作时要求——

以最高最优标准办好武术节

■记者 徐正国 实习生 陈妮

本报讯 昨日下午,市委副书记、代市长周霁在检查第四届世界传统武术节筹备工作时要求,以最高最优标准办好武术节。市委常委、副市长张维国陪同检查。

周霁先后来到武术节开幕式演出场地体育中心、竞赛场地六堰体育馆和正在紧张装修的武当国际瑞雅大酒店和武术节筹委会,了解武术节筹备情况。在听取了旅

游、竞赛、招商、交通、安保、接待等处室的筹备工作汇报后,周霁对筹委会各处室前一阶段的工作成绩给予充分肯定。

周霁说,办好这届武术节对十堰来说又是一次大考。武术节期间,将有很多国内外来宾光临十堰,其中很多来宾没有到过十堰,能给他们留个好印象,十堰定会美名远扬。否则,印象坏了很难甚至不可挽回。所以,要以最高最优标准办好武术节。

就整个活动的正面影响来

说,周霁要求要做到最广最大。最广就是通过凤凰卫视等媒体的直播,达到传播范围最广,影响海内外,扩大十堰的知名度;最大就是活动期间“不出大事,少出小事,最好不出事”,使正面效果达到最大化。细节决定成败,宾馆、出租车、公交车等关键部位都是十堰形象的缩影,从业人员的言谈举止都代表着十堰的形象。因此,来宾食宿接待安排要要求细致;车况不好的车要停下来,轮胎不能

带泥,车内不能抽烟,保持干净整洁,司乘人员尽可能讲普通话等。总之,一切工作都要从细处着手。

周霁强调,眼下武术节筹备工作时间紧、任务重,筹委会各处室要再接再厉、倒排工期,按照时间节点全力以赴抓好武术节最后阶段的冲刺工作,力求办节效果达到最佳最好,以此造福十堰人民,让所有来宾在十堰过得舒心并对十堰留下美好而永久的印象。

燕良大酒店 派厨师赴汉取经

■见习记者 王佳

本报讯 记者昨日获悉,燕良大酒店被指定为第四届世界传统武术节的定点接待单位。为做好接待工作,燕良大酒店派厨师赴汉学习,对员工进行集中培训。

据悉,燕良大酒店拥有 188 间类型多样的客房,其中包括行政房 12 间,豪华商务房 42 间,普通商务房 14 间。

记者了解到,上届世界传统武术节,燕良大酒店作为定点接待单位,圆满完成了接待任务,市政府外事侨务办公室为其颁发了“突出贡献奖”的奖状。为圆满完成本次接待任务,燕良大酒店成立了由酒店领导班子组成的分工小组,并且抽部分精英员工集中培训,保安部加派了力量,负责酒店安全。本月,该酒店派出几名厨师赴武汉学习,在武术节开幕之前再创制几道新菜、招牌菜。

城区部分建筑工地昨未停工 市建管处责令施工单位整改

■记者 罗伟 通讯员 陈雪勇

本报讯 昨日是城区建筑工地停工首日。但是,一些工地并没有按照规定如期停工。昨日,市建管处开始对建筑工地进行检查,责令施工单位整改。

为切实保障武术节期间城区市容市貌整洁、环境优美,我市决定从昨日起至 10 月 25 日,城区建筑工地全部停工。停工前,城区各施工单位应合理安排工期,确保 9 月 20 日停工和人员退场。停工期间,全市预拌混凝土、预拌砂浆生产企业暂停供货给城区各施工单位。但是,

昨日本报接到一些市民来电,称部分建筑工地仍旧在施工。随后,记者走访了几个工地,发现人民中路一工地、北京路一工地还在施工。

记者随后将此情况反馈至市建管处。市建管处一位负责人称,当日上午,该单位组织多个巡查组,对城区建筑工地和商品混凝土搅拌站进行了大检查。个别工地由于特殊情况,的确还在施工,还有供应商品砼、砂浆的企业也在提供相关产品。市建管处已责令这些单位停工及停止供应商品砼、砂浆,并督办落实,对违反规定者将严肃处理。



昨日下午,湖北汽车工业学院 600 名安保志愿者中的 280 名安检志愿者接受了安检培训。市公安局特警支队突击大队的 6 名警官

为志愿者们讲解安检基本常识,并教志愿者们怎样使用安检设施金属探测仪和安检门。

图/记者 朱贲 见习记者 朱名星



太和医院“甜蜜家园”教您健康吃月饼

一轮明月几多情,且把歌诗当月饼!中秋将至,月饼又将华丽登场,诗人苏东坡早有诗句:“小饼如嚼月,中有酥和饴”。一直以来,月饼是甜美和团圆的象征,深受人们喜爱,然而,随着社会的发展,甜蜜的生活却和糖尿病、肥胖联系起来,糖尿病的患者更是“谈饼变色”,太和医院甜蜜家园为你的幸福支招,还原你的甜蜜。

认识月饼构成

月饼属于糕点,它的主要成分面粉、白糖、油脂和配料。为

了让月饼外皮酥软可口,需要在面粉中加入不少油脂,还有一些月饼使用了猪油、黄油和人造黄油,这些油脂含有大量饱和脂肪酸。同时配料中还包括高淀粉的莲蓉,高糖的枣泥和水果,高淀粉、高糖的豆沙,高脂肪、高胆固醇的蛋黄等。每 100 克月饼能量在 300 至 600 千卡,其中尤以松软酥甜著称的广式月饼能量最高,京式月饼最低。一个中等大小的月饼所含热量超过两碗米饭,脂肪量可相当于 6 杯全脂牛奶!

警惕无糖陷阱

市场上宣传的无糖月饼一般是指不含蔗糖,而国家对“无糖”要求是固体或液体食品中每 100 克或 100 毫升的含糖量不高于 0.5 克,许多不法商家为了降低成本,大多无糖月饼的含糖量都超标,即使是用木糖醇、麦芽糖等糖类制作的月饼仍是一种高油脂食品,含有很多面粉。对血糖控制有一定好处,但仍然不能改变月饼高脂肪、高热量的特点,其热量仍远远高于一般的主食,所以对于糖尿病患者来说也不能敞开吃,多吃一样会使血糖升高。咸月饼虽然不含蔗糖,但月饼中有大量面粉、淀粉,还有大量油

脂,进食后也会转变为葡萄糖。

合理调配,健康使用

把月饼作为主食吃,计入一日总热量中,吃了月饼,必须相对减少主食的摄入,将月饼作为额外的食物享用,不计入一天的总热量是不科学的。吃月饼的时候搭配粗粮食用,可以减低油脂和糖分的浓度,当天的饮食以清淡为主,多吃青菜、豆类 and 蘑菇等高膳食纤维食品,这样高油高糖的危害也就降低了。糖尿病人最好避免吃含有蛋黄的月饼,不要一次吃完一个,最好只吃四分

之一到二分之一。如果不小心月饼吃多了,还可以采取一些补救措施,如在吃月饼和家宴之后出门适当活动,帮助消耗掉过多的热量。对于注射胰岛素的患者,建议在注射后立即食用月饼,量不宜多;服用口服药的患者更应慎重,尽量少吃或不吃。

露从今夜白,月是故乡明。中秋节,自是月圆人圆,糖尿病患者节日期间不要忘记经常监测血糖,及时调整饮食及用药,亲人相聚,共享天伦,太和医院甜蜜家园祝您过一个健康、愉快的中秋佳节!

丁小雪

“迎中秋 庆国庆”

市中医医院妇产科 “三减免、五优惠”活动开始啦!

★三减免:护理费全免,新生儿体检免费,新生儿黄疸测试免费。

★五优惠:新生儿沐浴优惠 50%,产后催乳优惠 50%,无痛分娩优惠 50%,剖宫产手术费优惠 50%,宫颈 LEEP 刀手术费优惠 50%。(活动时间:9 月 18 日—10 月 31 日)

咨询电话:门诊 0719—8797151 病区 0719—8797175

好消息: 寻找百名顽固痔疮患者 体验中药秘方根治奇效

得了痔疮好难受,吃喝坐卧不安宁,疼痛难忍不卫生!

哪种方法疗效好?手术治疗常复发,西医治疗难断根!

有无根治痔疮的秘方?陕西一李氏中医世家,历经百年,集几代人心血精心研制的中药方剂——**消痔丹**,上百年来根治了无数顽固性痔疮患者,登陆十堰以来,已治愈 100 多位痔疮患者。

为了让这一祖传独门秘笈,造福十堰更多患者,**李氏消痔丹传人**,于今年 7 月在十堰开设门诊,急寻百名久治不愈的顽固性痔疮患者,体验此中药秘方根治顽疾的奇效。

众所周知,痔疮的形成是因直肠静脉曲张、血液回流不畅所致。可是,一般药物治疗方法治标不治本,手术治疗不仅痛苦大、费用高,同时还容易反复发作。

李氏消痔丹之所以能够根治痔疮,是因为此中药秘方由十几种名贵中药材精心炮制而成,具有融化血栓、软化血管、清除血栓的功能,能够有效活血通经、祛瘀散结、排毒净血、疏通血管的效果。能够有效治疗因血管堵塞而引起的相关疾病,特别是在痔疮、顽固性皮肤病等方面,能够达到标本兼治、彻底根除之奇效。

本中药方剂价格低、见效快、无副作用。从 9 月 10 日开始,前 100 名,免诊断费,以药方成本价治疗。

地址:十堰军分区招待所内仁和健康体检中心一楼右侧
电话:0719—8681593 15671906032