

太原新建商品房至少配建20%租赁住房

据新华社太原9月5日电(记者魏飏)太原市政府近日印发《太原市发展住房租赁市场实施方案》，提出从2019年起，新出具商品住房地块规划条件时，要求至少配建住宅面积20%的租赁住房。

方案指出，2018年底前，至少推出1宗土地用于建设租赁住房；从2019年起，新出具商品住房地块规划条件时，要求至少配建住宅面积20%的租赁住房；鼓励企业利

用自有住宅用地自建或与房地产开发企业合作建设租赁住房；鼓励有条件的市辖区结合实际，按照政府主导、企业参与等形式，规划建设功能完善、可拎包入住的主题租赁社区。

太原住房租赁新规还明确提出改建一批租赁住房，具体包括支持企业和机构将库存商业办公用房等非住宅及员工宿舍、商品住房改建为租赁住房；2019年底前，推出2

个以上项目开展改建租赁住房试点。同时，租购一批租赁住房，包括引导企业在市场长租(收购)一批住房，经过改造作为租赁住房房源；2018年底前，推出2个以上项目开展租购租赁住房试点。此外，鼓励农村集体经济组织将其所持有的合法房屋打造为青年公寓、短租公寓、养老公寓等特色租赁小区，由集体经济组织或住房租赁企业统一承租后投放租赁市场。

医生：警惕反复崴脚“殃及”踝关节

据新华社太原9月5日电(记者刘翔霄)走路不稳、“打软腿”、反复崴脚……医生提示，上述情形经常出现，则要当心是否踝关节出了问题。

山西医科大学第二医院骨科医生任步芳介绍，踝关节扭伤俗称“崴脚”，是最常见的运动损伤之一，多数踝扭伤经非手术治疗可恢复，“通过用绷带包扎、支具、矫形器以及腓骨肌力量训练等，加强踝关节保护，

稳定腓骨肌腱”。

任步芳说，也有部分急性扭伤因恢复不彻底、方法不正确等，会逐渐变为慢性踝关节不稳。踝关节扭伤后，容易出现韧带病理性松弛、关节运动受限、滑膜炎和撞击、退行性改变，因此要格外注意，防止“旧伤未愈，又添新伤”。

医生提示，踝扭伤或有反复扭伤史者，行走时踝关节外侧有疼痛、肿胀、不稳的人群为

重点人群，日常要注意以下几点：一次“崴脚”彻底恢复，尽可能不出现新伤痛。不能认为“不痛就是恢复”，应多巩固一段时间；二是咨询医生后再进行热敷或冷敷，防止错误治疗。一般来讲，破裂的血管仍然出血时冷敷，以控制伤势发展。出血停止后热敷，以消散伤处周围的瘀血；三是勿穿高跟鞋，走路时尽量避开不平地面，不给崴脚创造条件。

北京地坛医院肝病专家9月8日来平坐诊

市民不要错过

□记者牛瑛瑛

本报讯 记者昨日从建井三处职工医院获悉，9月8日，在北京地坛医院肝病科从事肝病临床及科研工作的医学博士、主任医师闫杰，将来到我市建井三处职工医院坐诊，并对前五名患者赠送他撰写的肝病防治保健书籍，并于当日下午进行肝病知识讲座，面对面给大家聊聊肝病那些事儿。

据介绍，医学博士闫杰，于1997年毕业于山东医科大学，获得医学学士学位，2001年毕业于山东大学医学院获得医学硕士学位，之后于2013年从首都医科大学获得医学博

士学位，主要研究方向为内科学(传染病学)。此外，闫杰曾于2001年开始在北京地坛医院从事肝病临床及科研工作。擅长慢性肝病的诊治，对慢性肝病(如慢乙肝、慢丙肝、脂肪肝、肝硬化、肝癌等)的临床诊治经验丰富。

9月8日上午，闫杰将来到建井三处职工医院，为大家带来国内前沿技术，肝病患者带上详细资料前去就诊。当日下午4点，闫杰还将进行肝病知识讲座(地点：平顶山日报社一楼会议室)。另据了解，9月23日，陆军总医院神经内科博士贡京京前来该院坐诊，癫痫及其他神经内科疾病患者可去就诊。

明乐宝消朦片：让你的视界变清晰

本报讯 随着年龄增大，不少人会出现白内障。白内障的主要症状表现为视力减退和视物模糊，不及时治疗会加重视力下降。白内障比较严重时会出现视物模糊，怕光、看物体颜色较暗或呈黄色等情况。早期预防、治疗很关键，如避免过度视力疲劳，用眼应以不觉疲劳为度。临床研究表明，明乐宝消朦片对多种眼病有帮助，有助于模糊的双眼变清晰，眼干眼涩的毛病也会减轻。

明乐宝消朦片是国药OTC产品

(国药准字Z45021267)。该药明目退翳、镇静安神、明亮眼睛，适用角膜云翳、斑翳、白斑、白内障等眼病，对迎风流泪、视物昏花、眼干眼涩及青少年近视弱视等有一定的疗效(请按使用说明书或在医师指导下使用)。患者可前往市区矿工路中段市一高西100米路南的惠民大药房一分店咨询了解，其两通(一通眼底循环通道，二通眼底血管)，一清(清除眼部晶状体毒素)作用可从病根处帮助眼睛恢复健康。★

(牛瑛瑛)

庆港珠澳大桥顺利通航 家天下号《南游记》重磅来袭

1980元起十二天，畅游南方六省八城

百家媒体联合推出，记者全程跟踪

邀您9月7日参加《南游记》说明会

一座跨海大桥连接了港珠澳三地，举世瞩目，令世界为之惊叹；一座跨海大桥形成了比肩世界三大湾区纽约湾区、旧金山湾区、日本东京湾区的第四大湾区——粤港澳大湾区；一座跨海大桥浓缩了国人的才智，体现的大国工匠精神令世界为之钦佩；一座跨海大桥如同巨龙一样盘旋在伶仃洋上空，再次在改革开放之后，助推港珠澳沿线城市群经济腾飞之旅。您想去亲眼看一看它吗？此次活动特别邀请神秘嘉宾与您一同饱览参观世纪奇迹港珠澳大桥。

本次行程一经推出受到广泛关注，报名参加者络绎不绝。为了让大家了解本次行程，9月7日(星期五)家天下号《南游记》说明会将在平顶山日报社院内会议室举行，8时30分入场，9时准时开始。届时将有家天下公司专业人士为大家答疑解惑，到场的或现场报名者还有意想不到的惊喜。

《南游记》火车专列，为中老年量身定制

这是一次专门为中老年人量身定制的旅行，一路风景优美，一路放松心情。旅行社全程配备专业的保健医生、悉心的导游团队，为您的旅途保驾护航。

参加本次旅游专列的游客以中老年人为主，大家退休了，突然闲了下来，子女平时工作忙也顾不上，正好坐火车出去旅游一趟，走过半个中国，实在是不错的选择。

政府景区补贴，价格更亲民

每年不定期，旅行社和铁路总公司合作，用闲置列

车开展旅游专列活动，包租火车的方式交通成本就会相应减少，老年专列的单人招募人员较多，大型团队在景区景点可享受更加实惠的“团购价”，专列火车出游价格更亲民。

1980元是硬卧上铺的价格，硬卧中铺2380元/人，硬卧下铺2680元/人，软卧上铺2880元/人，软卧下铺3180元/人。广州、深圳、珠海、香港、澳门、港珠澳大桥、桂林、阳朔、韶山、庐山专列12日游9月18日左右出发(报名后请及时办理港澳通行证)咨询电话：18603754077 0375-4949979 17703750133 地址：平顶山日报社广告中心(鹰城广场对面)



乘邮轮，感受旅游新方式

“不舍的是大海，难忘的是邮轮，精彩的是体验。”7月16日，与家人一起乘邮轮旅游的市民张女士，深刻感受到邮轮旅游的魅力。

邮轮旅游真的会上瘾

说起邮轮游，张女士显得十分愉悦。“当我和家人登上邮轮的那一刻，便开始了快乐的旅程，感受‘海上度假村’的悠闲生活。邮轮在海上静静航行，船上的慢生活让人忘却了烦恼。”张女士说，“第一次零距离接触邮轮，它大得超乎我的想象，就像一座在海上移动的‘城市’，载着从四面八方来的游客，人们在这里沉醉，感觉身上的每一个细胞都十分舒展。邮轮旅游真的会让人上瘾。”

张女士说，海上的风景令人陶醉。邮轮上的活动丰富多彩，如唱歌比赛、歌舞表演等，游客都能参与其中。假如你不爱凑热闹，邮轮上还配备了游泳池、按摩温泉等。船上的餐厅24小时不间断供应各国特色美食，可满足不同年龄游客的需求。

推荐航线要提前报名

邮轮上豪华的娱乐设施和完善的的服务，让游客享受舒适、丰富的休闲旅程，避免更换酒店、转机、转车带来的麻烦。另外，海上观光和岸上观光相结合，适合全家一起出游。

“乘邮轮出游，不用担心每天拖着沉重的行李跑来跑去，更不用担心吃不好、

睡不好。”张女士说。邮轮游，不需要匆匆忙忙赶景点，没有交通拥堵的烦恼，可尽情享受船上的休闲时光，品尝各国的美食，欣赏异彩纷呈的表演……

张女士说，邮轮卡不仅价格便宜，而且购卡即送等价商品。经对比，张女士发现，邮轮卡是现如今业内时效最长的邮轮体验卡品，有效期为两年，积分永不作废。此外，任何时候都不用再另补差价。她表示，过段时间，她还要邀请几位好朋友一起乘邮轮出游。

近段时间，很多市民对10月16日的“歌诗达大西洋号”航线十分感兴趣。据工作人员介绍，10月16日这条航线行程为厦门——那霸——厦门，共7天6晚，持邮轮卡就可以预约乘坐。特定于9月9日上午8时30分在中兴路金沙湾大酒店七楼会议室举行邮轮卡说明会。凡参会人员均有礼品相送。

“这条航线郑州起止，报名的市民还可获赠厦门一日游。”工作人员说，“对这条航线有意向的市民可提前报名，方便工作人员统一安排。届时，大家从郑州出发，乘火车到厦门。在厦门，会有专业的领队协助大家办理登船手续。之后，大家将开启轻松而浪漫的邮轮之旅。”

邮轮卡服务热线：平顶山日报社旅游部 4949979 13837553695 18603754077(热线服务时间：8时30分至11时30分，15时至18时)。

