

健康周刊

■ 关注

“疫”时好习惯 一直要保持

■ 本报记者 侯赛

复工复产后人们生活节奏逐渐恢复正常，洗手六步法、拒吃野味、公筷用餐、按时作息等，这些疫情期间养成的卫生习惯和生活方式，还要一直坚持下去吗？医生和健康专家日前呼吁，一些好的卫生习惯和生活方式，对个人增强免疫力和抵抗力、预防其他传染性疾病只有好处没有坏处，建议继续保持下去。

“以前出去应酬，经常会吃野味，现在谁劝我‘尝鲜’，我都不领情了。”家住海甸岛的徐女士，现在变成小区“业主群”里出了名的做菜好手。她家一做饭，楼上楼下都能闻到香味。

徐女士说，新冠肺炎疫情发生后，她的饮食观念发生了变化，“最好的药就是免疫力，而增强免疫力需要合理膳食、均衡营养，不能吃这么油腻。我最近开始改进家人的食谱，餐餐有蔬菜，天天吃水果，炒菜时减油、减盐、减糖，督促大家多喝水、勤锻炼。”

海南省人民医院体检科主任易慧明认为，不良的饮食和生活习惯，是造成身体免疫力下降的主要原因。他认为，人们在疫情期间形成的拒食野味、爱吃蔬菜水果、自己动手做饭等膳食习惯，应在日常生活中继续坚持。合理膳食，才能调养好身体，提高自身

免疫力，防止病毒和细菌的感染。

疫情也改变了人们的一些行为习惯。

3月11日，在海口鹏辉广场家乐福，正在排队结账的王女士虽然戴着口罩，还是主动离前面的顾客一米距离，还提醒后面的顾客保持距离。王女士说，新冠肺炎疫情没来之前，她觉得在公共场所以只要按秩序排队，人和人之间挨得近一点也没关系；现在，她认识到人与人之间应保持一定的空间距离，排队时不能靠太近。

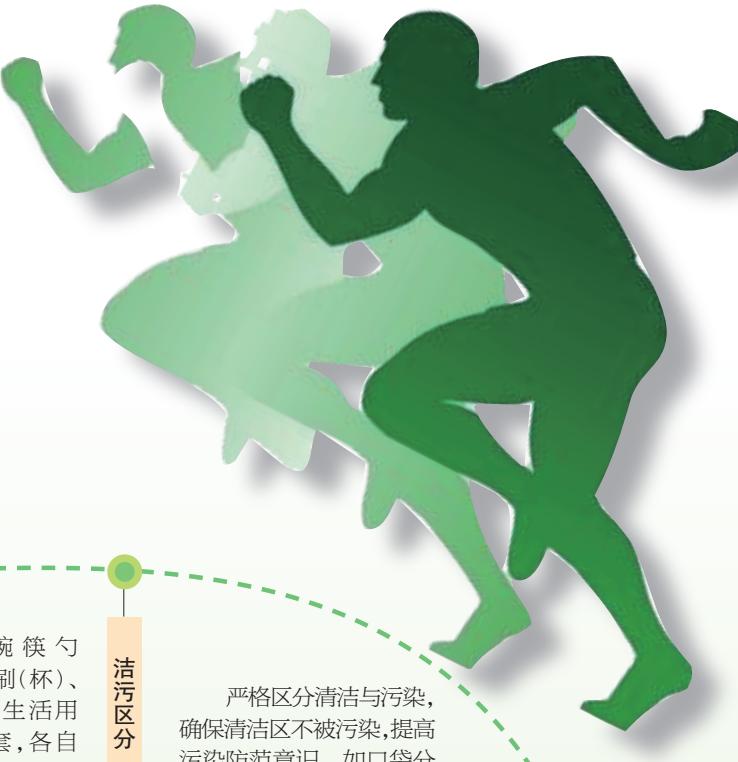
“以前孩子出门回来，不洗手就直接抓东西吃，疫情期间，老师天天强调‘六步洗手法’，她学得

非常好，还经常提醒我，进门第一件事就是洗手。”海口市民董淑告诉记者，现在学校老师发来信息提醒，疫情期间，孩子养成的健康好习惯，家长一定要继续监督，让他们保持下去。

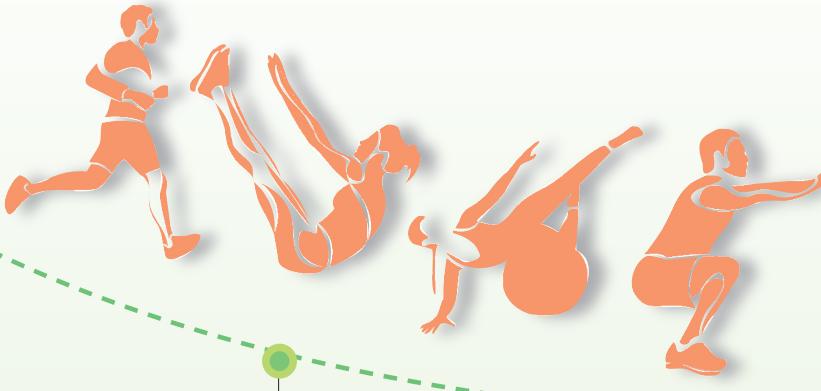
海甸岛三东路一家小餐馆的老板王栋最近刚刚采购了一批公筷公勺，为后续的开张营业做准备。“疫情以后，相信很多客人到店吃饭会有公筷公勺的需求，我们主动提供，区别于店里已有的餐具，也会给顾客留下好的印象。”王栋说，用公筷、公勺不是矫情，而是文明和卫生，既保护自己，也保护他人，更彰显社会责

任。

“好的习惯养成不易，丢掉却很容易。”海南省人民医院传染病科副主任吴涛呼吁，进门勤洗手、勤作家居清洁、拒食野动物、公筷用餐等卫生习惯和行为方式，在日常生活中都应一直坚持下去。“比如咳嗽、打喷嚏时要尽量避人，并用纸巾、毛巾或肘部遮掩口鼻，避免随地吐痰。很多病毒和致病细菌都是通过唾液传播，注意这些细节，一是为了做好自我防护，同时也避免飞沫传播给身边人带来感染风险，这不仅是一种卫生习惯，也是一种文明行为方式的体现。”



好的生活习惯



除了不吃野味，养成良好的饮食习惯，对增强体质也有很多益处。而增强免疫力需要合理膳食、均衡营养，不能吃得太油腻。要餐餐有蔬菜，天天吃水果，吃适量的鱼、肉、蛋、奶等；肥肉少吃，炒菜时减油、减盐、减糖，多喝水、勤锻炼。

疫情告诉我们，在没有特效药的前提下，个人身体素质和免疫力显得尤为重要。而时下吸烟、喝酒、熬夜玩手机和电脑的大有人在，这些不良的生活方式应该摒弃。无论有什么烦心的事情，都请记得对自己好一点，早睡早起，给自己一个好的作息。

洗手六步法
掌心相对，手指并拢，相互摩擦；手心对手背沿指缝相互搓擦，交换进行；掌心相对双手交叉沿指缝相互摩擦；一手握领一手大拇指旋转搓擦，交换进行；弯曲各手指关节在另一手掌心旋转搓擦，交换进行；搓洗手腕，交换进行；用清水冲洗干净后擦干。

物品专人专用
餐具（碗、筷、勺等）、水杯、牙刷（杯）、毛巾、被子等生活用品须一人一套，各自专用，明显区分；需要时，可定期对用品进行消毒。

洁污区分
严格区分清洁与污染，确保清洁区不被污染，提高防范意识。如口袋分洁污，抹布分区专用，左右手分洁污，房间分洁污等。各类物品固定地方晾干，相互之间尽量不碰到。



本版制图/许丽

广告

定安县国有建设用地使用权挂牌出让公告 定自然资告字(2020)1号

根据《招标拍卖挂牌出让国有建设用地使用权规定》(国土资源部令第39号)，经定安县人民政府批准，定安县自然资源和规划局决定以挂牌方式出让位于定安县定城镇环城南二环路南侧的一宗国有存量建设用地使用权，现就有关事项公告如下：

一、挂牌出让地块概况
地块编号 土地位置 面积(平方米) 土地用途 容积率 建筑密度 绿地率 出让年限(年) 竞买保证金(万元)
定城镇CR2018-03 定安县定城镇环城南二环路南侧 23308.38 仓储用地 ≥1.0 ≥40% ≤20% 50 883

该地块土地权利清晰、安置补偿落实到位、地上附着物已完成清表、无法律经济纠纷、土地开发利用规划条件明确、符合土壤环境质量要求，地块周边可以满足施工建设所需的水、电供应，相关设备、机械可以进场施工，具备动工开发所必需的条件。二、宗地开发建设要求：1、该宗地为汽车仓储物流项目用地，属于现代物流业。2、出让宗地投资强度不低于200万元/亩，年度产值不低于300万元/亩，年度税收不低于8万元/亩。竞得人应自《国有建设用地使用权出让合同》签订之日起3个月内动工，自动工之日起18个月内竣工(竣工视为投产)，投产后6个月内达产。以上出让指标列入《海南省产业项目发展和用地准入协议》，属该协议内容的组成部分。未按出让合同约定时间动工及竣工的，每延期一日，应向出让方支付土地出让价款总额1‰的违约金。3、该宗地项目建设鼓励实施装配式建筑，若需要实施装配式建筑的，应符合装配式建筑有关规定。三、竞买事项：1、竞买人资格范围：中华人民共和国境内的企业或其他组织均可申请参加竞买，本次挂牌出让不接受个人或联合申请，属境外的企业或其他组织的，须提供境外公证部门的公证书及法律规定的其他文件。竞买人须为注册资本五年以上，2019年底以前实际完成注资5000万元以上的实业集团有限公司，并取得3个以上汽车品牌厂家授权(不含子公司)且2019年纳税100万元以上。具有下列行为的竞买人不得参加本次土地出让挂牌：①在定安县范围内有拖欠土地出让金行为，并未及时改正的；②在定安县范围内有因自身原因造成闲置土地，并未及时纠正的；③失信被执行人不得参与本次竞买。2、本次国有建设用地使用权挂牌出让设有底价，按照价高且不低于底价者得的原则确定竞得人。3、竞买咨询及报名期限：本次挂牌出让的详细资料和具体要求，见挂牌出让文件，有意参加竞买者可到定安县自然资源和规划局218办公室或海南省公共资源交易服务中心一楼受理大厅3号窗口查询和获取挂牌出让手册，并按挂牌出让手册的具体要求报名参加竞买。

定安县自然资源和规划局 2020年3月13日

定安县国有建设用地使用权挂牌出让公告 定自然资告字(2020)2号

根据《招标拍卖挂牌出让国有建设用地使用权规定》(国土资源部令第39号)，经定安县人民政府批准，定安县自然资源和规划局决定以挂牌方式出让位于定安县富文镇坡寨至龙门路南侧的一宗新增国有建设用地使用权，现就有关事项公告如下：

一、挂牌出让地块概况
地块编号 土地位置 面积(平方米) 土地用途 容积率 建筑密度 绿地率 建筑限高 出让年限(年) 竞买保证金(万元)
富文镇 CR2019-01 定安县富文镇坡寨至龙门路南侧 16497 工业用地 ≥0.7 ≥30% ≤20% 15米 50 517

该地块土地权利清晰、安置补偿落实到位、地上附着物已完成清表、无法律经济纠纷、土地开发利用规划条件明确、符合土壤环境质量要求，地块周边可以满足施工建设所需的水、电供应，相关设备、机械可以进场施工，具备动工开发所必需的条件。

二、宗地开发建设要求：1、该宗地为环保建材项目，为富文定井岭矿区砖瓦用地页岩类采矿权配套项目用地。2、出让宗地投资强度不低于200万元/亩，年度产值不低于5000万元/年，年度税收不低于8万元/亩。项目达产时，须解决就业人数40人。以上出让指标列入《海南省产业项目发展和用地准入协议》，属该协议内容的组成部分。竞得人须在签订《成交确认书》后10个工作日内签订《国有建设用地使用权出让合同》并同时与定安县塔岭工业园区管理委员会签订《海南省产业项目发展和用地准入协议》，准予办理报批手续。3、该宗地项目建设鼓励实施装配式建筑，若需要实施装配式建筑的，应符合装配式建筑有关规定。

三、竞买事项：1、竞买人资格范围：中华人民共和国境内的企业或其他组织均可申请参加竞买，本次挂牌出让不接受个人或联合申请，属境外的企业或其他组织的，须提供境外公证部门的公证书及法律规定的其他文件。竞买人注册资本不少于3000万元。具有下列行为的竞买人不得参加本次土地出让挂牌：①在定安县范围内有拖欠土地出让金行为，并未及时改正的；②在定安县范围内有因自身原因造成闲置土地，并未及时纠正的；③失信被执行人不得参与本次竞买。2、本次国有建设用地使用权挂牌出让设有底价，按照价高且不低于底价者得的原则确定竞得人。3、竞买咨询及报名期限：本次挂牌出让的详细资料和具体要求，见挂牌出让手册，有意参加竞买者可到定安县自然资源和规划局218办公室或海南省公共资源交易服务中心一楼受理大厅3号窗口查询和获取挂牌出让手册，并按挂牌出让手册的具体要求报名参加竞买。报名期限：2020年3月12日至2020年4月13日(以竞买保证金实际到账为准)。

4、竞买保证金：申请人应在2020年4月13日16:00前将竞买保证金存入指定账户(以到账为准)。5、资格确认：经审查，申请人按规定交纳竞买保证金，具备申请条件的，我局将在2020年4月13日17:00前确认其竞买资格。6、挂牌报价时间及地点：挂牌起始时间：2020年4月3日08:00。挂牌截止时间：2020年4月15日11:00。挂牌地点：海南省政府会展楼二楼省公共资源交易服务中心土地交易厅。7、本次竞买活动只接受书面报价，不接受电话、邮寄、电子邮件、口头等其他方式报价。

四、其他事项：1、竞得人在签订《成交确认书》后10个工作日内签订《国有建设用地使用权出让合同》并同时与定安县科学技术和工业信息化局签订《海南省产业项目发展和用地准入协议》，准予办理报批手续。2、挂牌时间截止时，有竞买人表示愿意继续竞价，转入现场竞价，通过现场竞价确定竞得人。3、本次出让成交价款不包括各种税、费，办理土地登记产生的所有税、费由竞得人承担。5、竞得人取得土地使用权后，应严格按照规划要求建设。涉及水务、绿化、环保、消防、交通管理等应符合国家和海南省的有关管理规定。6、挂牌出让的地块按现状条件出让。本次挂牌出让的详细资料和具体要求，见挂牌出让手册，有意参加竞买者可到定安县自然资源和规划局218办公室或海南省公共资源交易服务中心一楼受理大厅3号窗口查询和获取挂牌出让手册，并按挂牌出让手册的具体要求报名参加竞买。报名期限：2020年3月12日至2020年4月13日(以竞买保证金实际到账为准)。

4、竞买保证金：申请人应在2020年4月13日16:00前将竞买保证金存入指定账户(以到账为准)。5、资格确认：经审查，申请人按规定交纳竞买保证金，具备申请条件的，我局将在2020年4月13日17:00前确认其竞买资格。6、挂牌报价时间及地点：挂牌起始时间：2020年4月3日08:00。挂牌截止时间：2020年4月15日11:00。挂牌地点：海南省政府会展楼二楼省公共资源交易服务中心土地交易厅。7、本次竞买活动只接受书面报价，不接受电话、邮寄、电子邮件、口头等其他方式报价。

四、其他事项：1、竞得人在签订《成交确认书》后10个工作日内签订《国有建设用地使用权出让合同》并同时与定安县科学技术和工业信息化局签订《海南省产业项目发展和用地准入协议》，准予办理报批手续。2、挂牌时间截止时，有竞买人表示愿意继续竞价，转入现场竞价，通过现场竞价确定竞得人。3、本次出让成交价款不包括各种税、费，办理土地登记产生的所有税、费由竞得人承担。4、竞得人取得土地使用权后，应严格按照规划要求建设。涉及水务、绿化、环保、消防、交通管理等应符合国家和海南省的有关管理规定。5、挂牌出让的地块按现状条件出让。本次挂牌出让的详细资料和具体要求，见挂牌出让手册，有意参加竞买者可到定安县自然资源和规划局218办公室或海南省公共资源交易服务中心一楼受理大厅3号窗口查询和获取挂牌出让手册，并按挂牌出让手册的具体要求报名参加竞买。报名期限：2020年3月12日至2020年4月13日(以竞买保证金实际到账为准)。

4、竞买保证金：申请人应在2020年4月13日16:00前将竞买保证金存入指定账户(以到账为准)。5、资格确认：经审查，申请人按规定交纳竞买保证金，具备申请条件的，我局将在2020年4月13日17:00前确认其竞买资格。6、挂牌报价时间及地点：挂牌起始时间：2020年4月3日08:00。挂牌截止时间：2020年4月15日11:00。挂牌地点：海南省政府会展楼二楼省公共资源交易服务中心土地交易厅。7、本次竞买活动只接受书面报价，不接受电话、邮寄、电子邮件、口头等其他方式报价。

四、其他事项：1、竞得人在签订《成交确认书》后10个工作日内签订《国有建设用地使用权出让合同》并同时与定安县科学技术和工业信息化局签订《海南省产业项目发展和用地准入协议》，准予办理报批手续。2、挂牌时间截止时，有竞买人表示愿意继续竞价，转入现场竞价，通过现场竞价确定竞得人。3、本次出让成交价款不包括各种税、费，办理土地登记产生的所有税、费由竞得人承担。4、竞得人取得土地使用权后，应严格按照规划要求建设。涉及水务、绿化、环保、消防、交通管理等应符合国家和海南省的有关管理规定。5、挂牌出让的地块按现状条件出让。本次挂牌出让的详细资料和具体要求，见挂牌出让手册，有意参加竞买者可到定安县自然资源和规划局218办公室或海南省公共资源交易服务中心一楼受理大厅3号窗口查询和获取挂牌出让手册，并按挂牌出让手册的具体要求报名参加竞买。报名期限：2020年3月12日至2020年4月13日(以竞买保证金实际到账为准)。

4、竞买保证金：申请人应在2020年4月13日16:00前将竞买保证金存入指定账户(以到账为准)。5、资格确认：经审查，申请人按规定交纳竞买保证金，具备申请条件的，我局将在2020年4月13日17:00前确认其竞买资格。6、挂牌报价时间及地点：挂牌起始时间：2020年4月3日08:00。挂牌截止时间：2020年4月15日11:00。挂牌地点：海南省政府会展楼二楼省公共资源交易服务中心土地交易厅。7、本次竞买活动只接受书面报价，不接受电话、邮寄、电子邮件、口头等其他方式报价。

四、其他事项：1、竞得人在签订《成交确认书》后10个工作日内签订《国有建设用地使用权出让合同》并同时与定安县科学技术和工业信息化局签订《海南省产业项目发展和用地准入协议》，准予办理报批手续。2、挂牌时间截止时，有竞买人表示愿意继续竞价，转入现场竞价，通过现场竞价确定竞得人。3、本次出让成交价款不包括各种税、费，办理土地登记产生的所有税、费由竞得人承担。4、竞得人取得土地使用权后，应严格按照规划要求建设。涉及水务、绿化、环保、消防、交通管理等应符合国家和海南省的有关管理规定。5、挂牌出让的地块按现状条件出让。本次挂牌出让的详细资料和具体要求，见挂牌出让手册，有意参加竞买者可到定安县自然资源和规划局218办公室或海南省公共资源交易服务中心一楼受理大厅3号窗口查询和获取挂牌出让手册，并按挂牌出让手册的具体要求报名参加竞买。报名期限：2020年3月12日至2020年4月13日(以竞买保证金实际到账为准)。

4、竞买保证金：申请人应在2020年4月13日16:00前将竞买保证金存入指定账户(以到账为准)。5、资格确认：经审查，申请人按规定交纳竞买保证金，具备申请条件的，我局将在2020年4月13日17:00前确认其竞买资格。6、挂牌报价时间及地点：挂牌起始时间：2020年4月3日08:00。挂牌截止时间：2020年4月15日11:00。挂牌地点：海南省政府会展楼二楼省公共资源交易服务中心土地交易厅。7、本次竞买活动只接受书面报价，不接受电话、邮寄、电子邮件、口头等其他方式报价。

四、其他事项：1、竞得人在签订《成交确认书》后10个工作日内签订《国有建设用地使用权出让合同》并同时与定安县科学技术和工业信息化局签订《海南省产业项目发展和用地准入协议》，准予办理报批手续。2、挂牌时间截止时，有竞买人表示愿意继续竞价，转入现场竞价，通过现场竞价确定竞得人。3、本次出让成交价款不包括各种税、费，办理土地登记产生的所有税、费由竞得人承担。4、竞得人取得土地使用权后，应严格按照规划要求建设。涉及水务、绿化、环保、消防、交通管理等应符合国家和海南省的有关管理规定。5、挂牌出让的地块按现状条件出让。本次挂牌出让的详细资料和具体要求，见挂牌出让手册，有意参加竞买者可到定安县自然资源和规划局218办公室或海南省公共资源交易服务中心一楼受理大厅3号窗口查询和获取挂牌出让手册，并按挂牌出让手册的具体要求报名参加竞买。报名期限：2020年3月12日至2020年4月13日(以竞买保证金实际到账为准)。

4、竞买保证金：申请人应在2020年4月13日16:00前将竞买保证金存入指定账户(以到账为准)。5、资格确认：经审查，申请人按规定交纳竞买保证金，具备申请条件的，我局将在2020年4月13日17:00前确认其竞买资格。6、挂牌报价时间及地点：挂牌起始时间：2020年4月3日08:00。挂牌截止时间：2020年4月15日11:00。挂牌地点：海南省政府会展楼二楼省公共资源交易服务中心土地交易厅。7、本次竞买活动只接受书面报价，不接受电话、邮寄、电子邮件、口头等其他方式报价。

四、其他事项：1、竞得人在签订《成交确认书》后10个工作日内签订《国有建设用地使用权出让合同》并同时与定安县科学技术和工业信息化局签订《海南省产业项目发展和用地准入协议》，准予办理报批手续。2、挂牌时间截止时，有竞买人表示愿意继续竞价，转入现场竞价，通过现场竞价确定竞得人。3、本次出让成交价款不包括各种税、费，办理土地登记产生的所有税、费由竞得人承担。4、竞得人取得土地使用权后，应严格按照规划要求建设。涉及水务、绿化、环保、消防、交通管理等应符合国家和海南省的有关管理规定。5、挂牌出让的地块按现状条件出让。本次挂牌出让的详细资料和具体要求，见挂牌出让手册，有意参加竞买者可到定安县自然资源和规划局218办公室或海南省公共资源交易服务中心一楼受理大厅3号窗口查询和获取挂牌出让手册，并按挂牌出让手册的具体要求报名参加竞买。报名期限：2020年3月12日至2020年4月13日(以竞买保证金实际到账为准)。

4、竞买保证金：申请人应在2020年4月13日16:00前将竞买保证金存入指定账户(以到账为准)。5、资格确认：经审查，申请人按规定交纳竞买保证金，具备申请条件的，我局将在2020年4月13日17:00前确认其竞买资格。6、挂牌报价时间及地点：挂牌起始时间：2020年4月3日08:00。挂牌截止时间：2020年4月15日11:00。挂牌地点：海南省政府会展楼二楼省公共资源交易服务中心土地交易厅。7、本次竞买活动只接受书面报价，不接受电话、邮寄、电子邮件、口头等其他方式报价。

四、其他事项：1、竞得人在签订《成交确认书》后10个工作日内签订《国有建设用地使用权出让合同》并同时与定安县科学技术和工业信息化局签订《海南省产业项目发展和用地准入协议》，准予办理报批手续。2、挂牌时间截止时，有竞买人表示愿意继续竞价，转入现场竞价，通过现场竞价确定竞得人。3、本次出让成交价款不包括各种税、费，办理土地登记产生的所有税、费由竞得人承担。4、竞得人取得土地使用权后，应严格按照规划要求建设。涉及水务、绿化、环保、消防、交通管理等应符合国家和海南省的有关管理规定。5、挂牌出让的地块按现状条件出让。本次挂牌出让的详细资料和具体要求，见挂牌出让手册，有意参加竞买者可到定安县自然资源和规划局218办公室或海南省公共资源交易服务中心一楼受理大厅3号窗口查询和获取挂牌出让手册，并按挂牌出让手册的具体要求报名参加竞买。报名期限：2020年3月12日至2020年4月13日(以竞买保证金实际到账为准)。

4、竞买保证金：申请人应在2020年4月13日16:00前将竞买保证金存入指定账户(以到账为准)。5、资格确认：经审查，申请人按规定交纳竞买保证金，具备申请条件的，我局将在2020年4月13日17:00前确认其竞买资格。6、挂牌报价时间及地点：挂牌起始时间：2020年4月3日08:00。挂牌截止时间：2020年4月15日11:00。挂牌地点：海南省政府会展楼二楼省公共资源交易服务中心土地交易厅。7、本次竞买活动只接受书面报价，不接受电话、邮寄、电子邮件、口头等其他方式报价。

四、其他事项：1、竞得人在签订《成交确认书》后10个工作日内签订《国有建设用地使用权出让合同》并同时与定安县科学技术和工业信息化局签订《海南省产业项目发展和用地准入协议》，准予办理报批手续。2、挂牌时间截止时，有竞买人表示愿意继续竞价，转入现场竞价，通过现场竞价确定竞得人。3、本次出让成交价款不包括各种税、费，办理土地登记产生的所有税、费由竞得人承担。4、竞得人取得土地使用权后，应严格按照规划要求建设。涉及水务、绿化、环保、消防、交通管理等应符合国家和海南省的有关管理规定。5、挂牌出让的地块按现状条件出让。本次挂牌出让的详细资料和具体要求，见挂牌出让手册，有意参加竞买者可到定安县