

新春佳节,走亲访友,外出旅行,浙江省疾控中心提醒—— H7N9 高发季,请远离活禽

新春佳节即将来临,走亲访友,外出旅行,人口流动大,容易传播流感病毒,根据目前的疫情形势和掌握的禽流感流行规律,浙江省疾控中心提醒,全省已经进入H7N9高发季,请远离活禽。春节期间要警惕各种健康隐患,保持平和心态,保证平安健康。

流感最高峰过去了! 传染风险仍存

不少民众仍然忧心忡忡:凶猛的流感疫情过去了吗?还能安心过个健康年吗?现在究竟是个什么情况?向大家报告一个好消息:今冬流感的最高峰已经过去了!

浙江省疾控中心监测显示:2018年1月29日至2018年2月4日(第5周),浙江16家流感监测哨点医院共报告流感样病例百分比低于第4周和第3周,流感样病例报告呈下降趋势。在报告的流感样病例中,仍以儿童青少年居多,15岁以下的儿童青少年超过了80%。从流行的流感毒株型别上看,目前优势毒株已从1月初的乙型流感(Yamagata系)转换为甲型H1N1流感。

浙江省疾控中心提醒,虽然流感的最高峰已过,但当下仍是流感高发时节,而春节即将来临,市民朋友在走亲访友或聚餐聚会时仍存在传染风险,应做好个人卫生,避免去人多拥挤的场所,保持室内空气的流通。保持良好的个人卫生习惯是预防流感等呼吸道传染病的重要手段。主要措施包括:增强体质和免疫力;勤洗手;保持环境清洁和通风;尽量减少到人群密集场所活动,避免接触呼吸道感染患者;保持良好的呼吸道卫生习惯,咳嗽或打喷嚏时,用纸巾、毛巾等遮住口鼻,咳嗽或打喷嚏后洗手,尽量避免触摸眼睛、鼻或口;出现呼吸道感染症状应居家休息,及早就医。

远离活禽,预防H7N9 流感

冬春季是H7N9的高发季节,虽然浙江省各设区市主城区已永久关闭活禽交易,但在部分城镇和乡村,活禽交易市场仍然存在。活禽交易增多,会使H7N9病例发生的可能性大大提高。

省疾控中心提醒,避免前往交易市场的活禽摊档,老年人、有慢性基础性疾病或免疫低下的人尤需注意避免;尽量到定点“杀白上市”的农贸市场购买禽类产品,不要购买活禽自行宰杀,不要购买无检疫证明的鲜、活、冻禽畜及其产品;生禽、畜肉和鸡蛋等一定要烧熟煮透,加工处理生禽畜肉和蛋类后要彻底洗手;注意饮食卫生,食品加工过程中要做到生熟分开。

如外出旅游,应远离野鸟、活禽及其排泄物等;接触后,须尽快用肥皂和洗手液洗手。若出现发热及呼吸道症状,应戴上口罩尽快就诊,问诊时切记要告诉医生发病前的禽类接触史。

女子为“世纪难题”所伤,抑郁了

佳节的特殊环境氛围如同一剂“催化剂”,不如意时会增强伤感、苦闷、抑郁等不良情绪

每到春节期间,一场关于“回家”的年度大戏,便会在许多夫妻,尤其是“双独”夫妻之间上演。对于双方来说,“过年到底回谁家”可谓堪比“落水先救你妈还是我”的第二大世纪难题。浙江省人民医院急诊科、精神卫生科对近几年的资料分析认为,特定的环境氛围,像春节等节假日容易诱导情绪剧变。

小夫妻为去谁家过年吵到抑郁

杭州某公司的刘晶(化名),最近有时会胸闷、乏力且失眠,多项检查证明她身体没问题,建议她找心理医生。浙江省人民医院精神卫生科主治医生仇雅菊与其耐心交谈后,发现她患上了轻度抑郁症,原因竟是小夫妻为上哪家过春节闹得不可开交。

刘晶与丈夫都是90后,她是浙江人,丈夫家在黑龙江。他们大学时是同班同学,毕业后均在杭州工作,去年5月结的婚。按刘晶说法,丈夫还是男友时蛮好说话的,但婚后却变了不少。像北方非常冷,室内却有二三十摄氏度,待了两天就流鼻血,再就是她对北方“重口味”饮食也很不习惯。所以她要丈夫一起到她家

春运寒潮来袭,防病防冻伤

春运期间,人潮涌动,舟车劳苦,再加上在密封的空间里空气不畅,难免会有各种不适。在此提醒广大读者,春运途中要注意各种健康隐患,保证健康出行。

春运途中要做好以下几项:
个人卫生:咳嗽和打喷嚏时尽量用纸巾掩住口鼻,勤洗手保持手卫生,不要用手触摸眼、口、鼻,人多拥挤时可佩戴口罩等。

饮食卫生:尽量规律饮食,不要暴饮暴食,也不要不吃不喝;饭前便后要洗手,若用水不便,上车前可以准备点消毒湿纸巾备用。



中医护理 改善睡眠

化疗引起的恶心呕吐,除常规使用止吐药物外,还可以配合中草药口服及耳穴贴压、穴位按摩、隔盐灸,减轻恶心呕吐;肿瘤患者往往伴随失眠焦虑、夜眠差的问题,通过推拿配合穴位贴敷治疗,明显改善睡眠……

近日,浙江省中医院肿瘤病区,一场以世界癌症日“我们能,我能战胜癌症”为主题的“中西配合,科学抗癌”开放日活动吸引了许多正在住院的患者。现场,中西医专家教患者及家属中医养生科普知识;分享抗癌明星心得和经历;体验传统中医特色护理。

图为在舒缓音乐的伴奏下,中医护理专家轻摩穴位以改善癌症患者睡眠。

于伟

——浙北某县过年。丈夫却死活不肯,坚决地撂下话:最好一起去黑龙江,否则过年各自回家,毫无商量余地。

刘晶丈夫也憋屈得很,在手机那头说:“去年,我陪妻子一起去她家,初四才急急一起回黑龙江。今年决定回父母那里过年,他们也只有我一个儿子,我也不忍老两口再伤心。舅舅已来电提醒了,‘大老爷们,别娶了媳妇忘了娘啊!’可妻子坚持说怕冷不愿去。经过数日的争吵,两人都无法说服对方,最终决定各自回家过年。为了老人,也只能这样了。”

他们曾打算让双方老人都来杭州过年,但小家只有两居室,让哪方老人住宾馆都会不痛快,只能作罢。

在医院醒酒的王大妈同样有“心病”。年逾七旬、孤身一人的她,一过元旦就兴冲冲上商场去超市,忙里忙外备年货。不想,在国外及北京工作的子女前几天先后来电称,因故不能回杭过年了。尽管子女们在电话里连表歉意并邮来不少礼物,王大妈伤心哀怨仍然难遣。从不喝酒的她猛喝老酒以消愁排寂,结果酒精过量,幸亏邻居刚好来串门才得以发现。医生说,老太太过年时最好有亲戚朋友陪着或接走。

心脑血管疾病患者建议在春运期间应尽量避免出行,不得不外出时,请携带好常用药物和急救药品,如出现头晕乏力、心悸时要开窗通风透气,并及时向亲友或乘务员等求助。长途旅行时应多喝水,加快血液循环和新陈代谢,避免血液过于黏稠形成血栓。

做好防寒保暖措施,不要在太冷或者潮湿的环境中逗留时间过久;站立时尽量多活动一下手部和足部,如搓手、跺脚等;袜子、鞋子不可太紧;保持脚部干燥,出汗后要换袜子。

最后提醒大家,在人山人海的春运高峰中,很容易产生“春运焦虑症”,应学会适时的心理调节,保持平和心态,多给妇女儿童、弱势群体一点方便,让旅途变得更加愉快。

本报记者 张巧琴 通讯员 江歆



大江东

智慧大江东,魅力生态城

作为国家高新区和杭州国家自主创新示范区核心区的大江东,围绕汽车及零部件、新能源新材料、轨道交通、机器人及自动化、临空产业、生命健康、航空航天7大产业园建设,正在成为浙江先进标准创制的引领辐射区、经济转型升级的主战场、先进智能制造的新高地。

欢迎您来大江东投资、创业、生活!

联系方式:杭州大江东产业集聚区科技局 0571-82987316、82987403



义蓬科创园

地理优势:位于大江东青六路与义府大街交叉口,毗邻杭州萧山国际机场,坐拥产业、交通、配套等多项得天独厚的优势。从科创园出发经德胜路到杭州主城区仅30分钟,规划中7号、8号地铁穿境而过,与上海、南京、宁波等城市形成1小时生活圈,是创新创业之地的不二之选。

产业定位:以生产性服务业和生活性服务业为主攻,重点发展新技术、新材料等高端研发、跨境电商、电子商务等产业及税源经济。

优惠政策:入驻该园区的企业可以享受租金减免返还,装修补贴,人才政策以及公司注册代办等多种优惠政策。

联系方式:何乐意 13706501901



富阳 欢迎您

富裕阳光的大都市新型城区

杭州第九区——富阳高举“高新工业强区”大旗,牢固树立“产业第一,产业当中高新产业第一”的理念,重点打造“一核两带、联动发展”的科技创新布局,依托国家级经济技术开发区和“浙大网新”“富春硅谷”“银江智谷”等科技园,积极推进“产业转型向东看、生态建设向西看、城市发展向南看”,精心描绘富裕阳光的富春山居新画卷。

联系方式:杭州市富阳区科技局联系电话:0571-63323732 61700939

富阳银湖科技城,一座理想的创新创业之城

这里有便捷的交通。毗邻西湖、滨江,规划的杭州至富阳地铁、彩虹快速路西延工程贯穿整个科技城,区位优势非常明显。

这里有宽阔的空间。规划面积26.3平方公里,科技城内拥有国家级经济技术开发区和富春硅谷、颐高圣泓、浙大网新、银江智谷等科技产业园,有孵化器、众创空间,有超过100万方创新创业空间。

这里有高端的产业。重点发展物联网、智能制造、信息软件、电子商务、大数据云计算、文化创意等六大重点产业。

这里有齐全的配套。拥有酒店、餐饮、住宿、便利店等生活配套,还有银湖公园、杭州野生动物世界等休闲配套。

这里有优惠的政策。富阳出台了一系列的产业、科技、人才等优惠政策,欢迎广大有志之士来富创新创业。

联系方式:陈侃63163003,袁晓军63323732



创新中国产业园·东新分园



园区概况

创新中国产业园东新分园暨智谷创新广场地处下城区善贤路4号,已规划地铁五号线,BRT快速公交换乘中心,交通便利。总面积27368平方米,共地上四层,地下一层。

园区定位

以建设创新型科技园区、大学生创业基地为重点。为产业化企业、大学生创业、初创期的小微科技企业的孵化培育、服务式小型办公室等提供多种办公创业空间。

园区配套

公共服务大厅(含总台服务、洽谈区、小型会议室、大型多功能会议室、休闲吧、咖啡吧等)、内部食堂、健身活动中心、桌球娱乐室、顶楼足球场等。提供企业注册代办(大创免费代办)及财务委托管理,免费参加区组织的创业实训及一对一团队辅导等多种服务。旨在打造服务型创新广场,企业家们的创业俱乐部。

招商热线

钟先生 18105711266 0571-56920112



创新中国产业园·集品科创分园



创新中国产业园·集品科创分园坐拥杭州中央商务区,位于商业发达的和平会展中心东300米,交通便利,距地铁口仅150米。这里是创新创业的集聚地,这里是人才荟萃区,这里是杭州政策高地!欢迎合作,欢迎加盟,多谢关注,推介有奖。

联系人:沈先生 电话 13958026342