

浙江中医药大学副校长张光霁教授在杭州科学大讲堂开讲—— 养生要贯穿生命全过程

随着人们生活条件越来越好,无论是老年人还是年轻人,都对自身的健康程度越来越关注,11月14日,杭州科学大讲堂137讲邀请了浙江中医药大学副校长张光霁教授,从中医的角度,以“中医养生之衣食住行”为主题,向听众传递养生知识。

张光霁在讲座中向大家简单分析了中医和西医的区别,他指出,从中医的角度来讲,养生就是指根据生命发展规律,采取各种办法或者各种方法,来保养身体、增强体质、预防疾病、延缓衰老,以防病延衰为目的的一种健身益寿活动,它是维持生命健康最积极有效的措施。他表示,养生这个词是贯穿于生命全过程的。

张光霁说,中医养生涉及两个方面,大体可分为三个阶段:治未病、治病、治已病。“治未病”,就是给你提供健康管理方案,让你不生。

中医有两个最主要的观点,第一个是整体观念。人是一个有机的整体,人和自然是一个整体。人身上哪个地方出问题,引起的变化是整个人的变化;人是作为整个自然界的一种动物生活其中,所以整个环境对人是影响的。第二个是辨证论治,就是每个人要有每个人自己的方案,养生一定要“求人不如求自”,自己对自己最了解。

张光霁介绍,中医养生的方法主要在三个方面:一是精神养生,包括调神养生法、调摄情绪法。二是起居养生。三是饮食养生。

因此,张光霁建议,在生活中,要遵循四季轮回的规律来调整作息。春夏之际,最好晚睡早起,秋三月是早卧早起,要收敛神气。现在进入冬季了,冬三月要早卧晚起。冬天为什么要晚起?冬天阴气很盛,所以锻炼身体一定要9时多以后,太阳升起一会儿再去锻炼,不然宁可中午、下午锻炼。

以锻炼身体一定要9时多以后,太阳升起一会儿再去锻炼,不然宁可中午、下午锻炼。

春夏秋冬气温不一样,你吃的东西最好有所差异,春天吃偏凉的东西,夏天吃寒凉的东西,秋天吃能够滋阴的东西,比如说杏仁、梨,这可能是比较好的。冬天吃热的东西,我们经常看到冬天吃火锅,这适应这个要求。

此外,在衣食住行等生活细节上,张光霁也给出了具体的建议,他说,衣要天然材质、宽松舒适;食要少吃多餐;住要接地气,不要轻易更换;行要选最适合自己的运动,还有心态很重要,要清静养神、立志养德、开朗乐观,保持心态平衡。

最后,张光霁强调要养成良好的习惯。养生贵在坚持,要持之以恒,注重细节,于细微处见精神。

本报记者 张巧琴 通讯员 洪萍

浙江医院成立脑科中心

近日,浙江医院脑科中心正式成立,该脑科中心是以神经系统疾病为核心,整合神经内科、神经外科、神经介入、神经电生理以及神经康复等相关学科,以实现多学科充分融合、优势互补为目标的神经病学医疗诊治中心。

“对于脑血管疾病患者来说,在发病4.5小时内进行静脉溶栓治疗是目前最有效的救治措施之一。并且治疗每延误5分钟,后期康复或相关治疗就要多延误1周以上。”浙江医院院长助理、脑科中心主任王曙告诉记者,对于颅内大血管急性闭塞的卒中患者来说,能够在短时间及时送医,并得到综合治疗,显得尤为重要。

浙江医院三墩院区脑科中心拥有一支多学科专家及精湛护理人员组成的卒中团队,与杭州市120急救中心联动,综合神经内科、神经外科、放射科、急诊科、检验科、康复医学科、营养科等科室力量,对每一位卒中患者采取“多学科一体化全程管理”。

“目前,浙江医院三墩院区及灵隐院区均已为急性卒中患者开辟了急诊绿色通道,开展急性缺血性脑卒中的静脉溶栓及介入取栓手术。”王曙说,“由卒中团队专科医师24小时值守,脑卒中患者被送到医院急诊后,一键启动‘脑卒中绿色通道’,免去患者等候的时间,可由专科医生立刻判断病情进行初步诊断,并在第一时间完成一系列必要检查。”

据悉,脑科中心自今年10月份试运营以来,已开展41台脑血管相关的介入治疗,门诊量较之前翻了一番,为周边居民带来了极大的便利。

本报记者 林洁 通讯员 吴玲瓏

公司注册注销代理记账 400-808-5190

杭州虹亚机电设备有限公司, 税号 330103768247414, 代码 3300123140, 作废发票 16198841, 16198886 两张遗失, 声明作废。

上海蜗牛广告有限公司湖州万达广场商业管理有限公司收条一张, 收据 HZSC0001581, 金额 50000 元(伍万元), 声明作废。

义乌市弗郎电子商务商行遗失财务专用章一枚, 现声明作废。

本人罗显东遗失绍兴上虞万达广场商业管理有限公司装修保证金收款收据一份, 编号 0000328, 金额 10000 元, 声明作废。

杭州瑞鹏汽车服务有限公司遗失由杭州市江干区市场监督管理局于 2017 年 6 月 27 日核发的营业执照正本, 统一社会信用代码: 91330104MA27YKWX03, 声明作废。

国家海洋局第二海洋研究所, 税号 330106470085029, 遗失已开具作废浙江省国家税务局通用机打发票 1 份, 代码: 033001800104, 号码: 02714673, 申明遗失。

杭州虎牛科技有限公司遗失杭州银行朝晖支行开户许可证一份, 核准号 J3310058636501, 声明作废。

江苏同济医药有限公司, 税号 91320621790855459M, 遗失正常开具未作费广东省增值税专用发票(发票联、抵扣联) 1 份, 代码 4400174130, 号码 45345079, 声明作废。

吴兴汉松亭韩式自助烧烤料理餐厅, 税号 92330502MA2F54F913, 遗失已开具浙江省通用机打发票 100 份, 代码 233001571133, 号码 8563678, 13265418-13265514, 13184691-13184692, 声明作废。

杭州建场房地产开发有限公司注销清算公告: 本公司股东会(出资人)已决定解散本公司。请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内, 未接到通知书的自本公告之日起四十五日内, 向公司清算组申报债权登记, 逾期不申报的视其为没有提出要求。

杭州东岳医疗美容科技有限公司注销清算公告: 本公司股东会(出资人)已决定解散本公司。请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内, 未接到通知书的自本公告之日起四十五日内, 向公司清算组申报债权登记, 逾期不申报的视其为没有提出要求。

杭州内森森铁科技有限公司遗失由杭州市余杭区市场监督管理局于 2017 年 10 月 24 日核发的营业执照副本, 统一社会信用代码: 91330110MA2AXNY7YG, 声明作废。

杭州林永投资管理有限公司遗失杭州联合银行股份有限公司三墩支行基本户开户许可证 1 份, 核准号 J3310053073001, 声明作废。

义乌漫莎服饰有限公司注销清算公告: 本公司股东会已决定解散本公司。请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内, 未接到通知书的自本公告之日起四十五日内, 向公司清算组申报债权登记, 逾期不申报的视其为没有提出要求。

绍兴至泰房地产营销策划有限公司减资公告: 根据 2018 年 11 月 15 日股东会决议, 绍兴至泰房地产营销策划有限公司拟将注册资本从 100 万元减至 70 万元, 现予公告。债权人自公告之日起 45 日内要求本公司清偿债务或提供担保。绍兴至泰房地产营销策划有限公司 2018 年 11 月 20 日

杭州特美刻日用品有限公司工会委员会遗失工商银行杭州城东支行基本户开户许可证一份, 核准号 J3310044287602, 声明作废。

高治安遗失杭州市环境集团有限公司开具的浙江省增值税专用发票(发票联) 1 份, 代码 3300174130, 号码 19771768, 声明作废。

金华昂达电脑科技有限公司遗失机构信用代码证, 代码 G10330701003468903, 声明作废。

杭州品壹商贸有限公司注销清算公告: 本公司股东会已决定解散本公司。请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内, 未接到通知书的自本公告之日起四十五日内, 向公司清算组申报债权登记, 逾期不申报的视其为没有提出要求。

杭州新瀚时装有限公司注销清算公告: 本公司股东会已决定解散本公司。请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内, 未接到通知书的自本公告之日起四十五日内, 向公司清算组申报债权登记, 逾期不申报的视其为没有提出要求。

杭州最耀科技有限公司遗失杭州联合银行科技支行基本户开户许可证 1 份, 核准号: J3310052607201, 声明作废。

杭州麦多多网络科技有限公司注销清算公告: 本公司股东会已决定解散本公司。请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内, 未接到通知书的自本公告之日起四十五日内, 向公司清算组申报债权登记, 逾期不申报的视其为没有提出要求。

通知债权人申报债权的注销公告: 浙江科畅科技评估中心(统一社会信用代码: 523300005018825077) 经理事会决议通过, 决定注销, 清算组已成立, 该组织已无债权债务问题, 特此公告。清算组电话: 0571-86658024。

浙江科畅科技评估中心 2018 年 11 月 20 日 杭州鹏辉房地产营销策划有限公司遗失杭州银行滨江支行基本户开户许可证一份, 核准号: J3310055867802, 声明作废。

杭州达芬奇网络科技有限公司注销清算公告: 本公司出资人已决定解散本公司。请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内, 未接到通知书的自本公告之日起四十五日内, 向公司清算组申报债权登记, 逾期不申报的视其为没有提出要求。

宁波开发区恒源酒店用品商行遗失开户许可证, 核准号: J3320005866202, 账号: 820110120108013062, 开户银行: 宁波银行海曙支行, 声明作废。

北京长久国际汽车物流有限公司遗失黑色一汽奥迪 C7 合格证原件一份, 底盘号: LFV3A24G2J3070721, 发动机号: CUHP54746, 声明作废。

杭州诺恩电子商务有限公司注销清算公告: 本公司股东会已决定解散本公司。请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内, 未接到通知书的自本公告之日起四十五日内, 向公司清算组申报债权登记, 逾期不申报的视其为没有提出要求。

杭州鱼湾渔具有限公司注销清算公告: 本公司股东会(出资人)已决定解散本公司。请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内, 未接到通知书的自本公告之日起四十五日内, 向公司清算组申报债权登记, 逾期不申报的视其为没有提出要求。

杭州娜美医疗美容科技有限公司注销清算公告: 本公司股东会已决定解散本公司。请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内, 未接到通知书的自本公告之日起四十五日内, 向公司清算组申报债权登记, 逾期不申报的视其为没有提出要求。

杭州新派食品有限公司注销清算公告: 本公司股东会(出资人)已决定解散本公司。请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内, 未接到通知书的自本公告之日起四十五日内, 向公司清算组申报债权登记, 逾期不申报的视其为没有提出要求。

杭州一横文化传播有限公司注销清算公告: 本公司股东会(出资人)已决定解散本公司。请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内, 未接到通知书的自本公告之日起四十五日内, 向公司清算组申报债权登记, 逾期不申报的视其为没有提出要求。

杭州见文化娱乐股份有限公司注销清算公告: 本公司股东会(出资人)已决定解散本公司。请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内, 未接到通知书的自本公告之日起四十五日内, 向公司清算组申报债权登记, 逾期不申报的视其为没有提出要求。

杭州凯亚服饰有限公司注销清算公告: 本公司股东会(出资人)已决定解散本公司。请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内, 未接到通知书的自本公告之日起四十五日内, 向公司清算组申报债权登记, 逾期不申报的视其为没有提出要求。

杭州见文化娱乐股份有限公司注销清算公告: 本公司股东会(出资人)已决定解散本公司。请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内, 未接到通知书的自本公告之日起四十五日内, 向公司清算组申报债权登记, 逾期不申报的视其为没有提出要求。

罗华生遗失军官证, 证号: 军字第 9958760 号, 声明作废。浙江永垣利孚股权投资管理有限公司遗失招商银行卡, 卡号: 62220219880718671201, 声明作废。

南昌(杭州)智能科技有限公司注销清算公告: 本公司股东会已决定解散本公司。请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内, 未接到通知书的自本公告之日起四十五日内, 向公司清算组申报债权登记, 逾期不申报的视其为没有提出要求。

杭州萧山颐高数码广场流苏数码产品商行, 税号 34102319840817602701, 遗失浙江省国家税务局通用机打发票 1 份, 代码 133011630339, 号码 09168268, 声明作废。

杭州萧山颐高数码广场流苏数码产品商行, 税号 34102319880718671201, 遗失浙江省国家税务局通用机打发票 1 份, 代码 133011630339, 号码 09171490, 声明作废。

徐慧媛遗失就业失业登记证, 证号 3310022013000877, 声明作废。

杭州麦麦餐饮管理有限公司遗失杭州市拱墅区市场监督管理局于 2017 年 3 月 28 日核发的营业执照正本, 统一社会信用代码 91330105MA27W3K666, 声明作废。

李嘉童遗失杭州九华实业有限公司开具的统一收款收据(6032-6033 商辅保证金), 号码: 0042594, 声明作废。

杭州新派食品有限公司注销清算公告: 本公司股东会(出资人)已决定解散本公司。请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内, 未接到通知书的自本公告之日起四十五日内, 向公司清算组申报债权登记, 逾期不申报的视其为没有提出要求。

杭州一横文化传播有限公司注销清算公告: 本公司股东会(出资人)已决定解散本公司。请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内, 未接到通知书的自本公告之日起四十五日内, 向公司清算组申报债权登记, 逾期不申报的视其为没有提出要求。

杭州见文化娱乐股份有限公司注销清算公告: 本公司股东会(出资人)已决定解散本公司。请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内, 未接到通知书的自本公告之日起四十五日内, 向公司清算组申报债权登记, 逾期不申报的视其为没有提出要求。

宁波清泥娃娃贸易有限公司注销清算公告: 本公司出资人已决定解散本公司。请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内, 未接到通知书的自本公告之日起四十五日内, 向公司清算组申报债权登记, 逾期不申报的视其为没有提出要求。

杭州宣清科技有限公司注销清算公告: 本公司股东会(出资人)已决定解散本公司。请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内, 未接到通知书的自本公告之日起四十五日内, 向公司清算组申报债权登记, 逾期不申报的视其为没有提出要求。

宁波市海洋与渔业研究院工会遗失工会法定代表人资格证书 1 份, 证号: 110201527, 声明作废。

嘉兴方实物回收有限公司遗失财务章、法人章(朱桂乾)各一枚, 现声明作废。

杭州柯桥柯桥逸树针纺有限公司注销清算公告: 本公司股东会(出资人)已决定解散本公司。请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内, 未接到通知书的自本公告之日起四十五日内, 向公司清算组申报债权登记, 逾期不申报的视其为没有提出要求。

绍兴市柯桥区逸树针纺有限公司注销清算公告: 本公司股东会(出资人)已决定解散本公司。请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内, 未接到通知书的自本公告之日起四十五日内, 向公司清算组申报债权登记, 逾期不申报的视其为没有提出要求。

浙江洛菲特装饰材料有限公司不慎遗失由绍兴市柯桥区市场监督管理局于 2016 年 5 月 16 日核发的营业执照正本和副本, 统一社会信用代码: 91330621094513092M, 声明作废。

杭州神匠家居有限公司, 税号 91330101063997231P, 遗失空白通用机打打推式发票五份, 代码 133011330339, 号码 00394940-00394944, 声明作废。

浙江永枫投资管理有限公司遗失民生银行余姚支行基本户开户许可证 1 份, 核准号 J33024009057001, 声明作废。

经营者朱松林不慎遗失由杭州市拱墅区市场监督管理局于 2017 年 5 月 2 日核发的营业执照副本, 统一社会信用代码: 92330105MA28RC2J6B, 声明作废。

杭州宇时贸易有限公司注销清算公告: 本公司股东会(出资人)已决定解散本公司。请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内, 未接到通知书的自本公告之日起四十五日内, 向公司清算组申报债权登记, 逾期不申报的视其为没有提出要求。

杭州宇时贸易有限公司注销清算公告: 本公司股东会(出资人)已决定解散本公司。请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内, 未接到通知书的自本公告之日起四十五日内, 向公司清算组申报债权登记