

### 2018年杭州市萧山区物业维修基金缴交情况公布

Table with 5 columns: 序号, 物业名称, 代收代缴单位, 基金缴交金额(元), 缴交时间. Lists property management fee collection details for 2018.

### 2018年杭州市萧山区物业维修基金使用情况公布

Table with 5 columns: 序号, 物业名称, 申请单位, 维修内容, 维修费用及审计费(元). Lists the usage of property maintenance funds for 2018.

### 2018年杭州市萧山区物业保修金缴交情况公布

Table with 5 columns: 序号, 物业名称, 开发建设单位, 保修金缴交额(元), 缴交时间. Lists property warranty fund collection details for 2018.

杭州市萧山区物业维修基金管理中心 咨询电话: 82768620 83893995

## 热烈祝贺浙江萧山老年医院成为浙一医院康复专科联盟成员单位



浙一·华西康复高峰论坛

■记者 周英 通讯员 袁航

近日,由浙江大学医学院附属第一医院康复医学科与四川大学华西医院康复医学中心联合举办的“浙一·华西康复高峰论坛”在杭州隆重召开。浙江萧山老年医院作为联盟成员单位,由副院长吕雪霞、院长助理高峰率队参加此次论坛活动。

## 让学生提高自救互救能力 萧山医院心肺复苏进校园

■通讯员 孔林

为提高学生的自救互救能力,普及“心肺复苏”知识,在护士节前夕,萧山医院护理部组织科普团队走进育才小学502班,为同学们带来一场别开生面的“心肺复苏急救技术”培训。

萧山医院泌尿外科护士长华棋燕先从理论入手,深入浅出地为同学们讲解心肺复苏术定义、抢救“黄金时间”应用场景等知识。“做胸外按压时,每分钟的频率要在100次以上,每按压30次之后,要配合实施2次人工呼吸,按压幅度至少达到5厘米,按压时最好采用跪姿,借助臂、肩和上半身的力量向下按压,手臂与病人胸口保持垂直……”通过幻灯片讲解演示和传授急救手法,课间穿插提问形式,同学们积极参与踊跃发言,充分认识了心肺复苏中挽救生命关键的“黄金4分钟”。

随后,进入现场演示阶段,同学们热情高涨,个个争先恐后上场来按压模拟人,护士们一边耐心指导,一边按照心肺复苏操作要求,跪在模拟人旁边做示范,遇到师生询问,耐心做出解答,并手把手指导学校师生进行心肺复苏操作。通过现场实操,师生们基本掌握了心肺复苏的要点。

## 健康大参考

### 保持正常体重 避免超重与肥胖

正常体重有助于保持健康,预防疾病。体重过高和过低都是不健康的表现,易患多种疾病。超重和肥胖者易患心血管疾病、糖尿病和某些肿瘤等。体重正常者应保持体重,超重和肥胖者应控制体重到正常范围。

体重是否正常取决于进食量与活动量的平衡。食物提供人体能量,运动消耗能量。进食量大而运动量不足,多余的能量就会在体内以脂肪的形式储存下来,造成超重或肥胖;相反,若进食量不足,可引起体重过低或消瘦。

体重是否正常可用体重指数(BMI)来判断,BMI=体重(千克)/身高(米)²。成人正常体重指数在18.5~23.9 kg/m²之间,体重指数在24~27.9 kg/m²之间为超重,体重指数≥28 kg/m²为肥胖。

腰围是判断超重肥胖的另一种常用指标。成年男性正常腰围的警戒线为≥85(厘米),女性为≥80(厘米);男性超标线为≥90(厘米),女性为≥85(厘米)。

### 提倡每天食用奶类、豆类制品

奶类营养丰富,营养组成比例适宜,容易消化吸收,是膳食钙质的极好来源。奶有利于骨质健康,减少骨质流失。儿童青少年饮奶有利于生长发育和骨骼健康,同时预防成年后发生骨质疏松。建议每人每天饮奶300克或相当量的奶制品。

坚持食用碘盐能有效预防碘缺乏病,人体碘摄入量不足可引起碘缺乏病。成人碘缺乏可导致碘缺乏性甲状腺肿;儿童碘缺乏可影响智力发育,严重碘缺乏会造成生长发育不良、身材矮小、痴呆等;孕妇碘缺乏会影响胎儿大脑发育,还会引起早产、流产、胎儿畸形。

### 讲究饮水卫生 每天适量饮水

生活饮用水受污染可以传播肠道传染病等疾病,还可能引起中毒。保护健康,要注意生活饮用水安全。保障生活饮用水安全卫生,首先要保护好好饮用水源。提倡使用自来水。受污染水源必须净化或消毒处理后,才能做生活饮用水。

在温和气候条件下,轻体力活动的成年人每日最少饮水1200~1500毫升,在高温或强体力劳动的条件下,应适当增加。要主动饮水,不要等口渴了再喝水。饮水最好选择白开水,不喝或少喝含糖饮料。

### 少饮酒 不酗酒

酒的主要成分是乙醇和水,几乎不含有营养成分。经常过量饮酒,会使食欲下降,食物摄入量减少,从而导致多种营养素缺乏、急慢性酒精中毒、酒精性脂肪肝等,严重时还会造成酒精性肝硬化。过量饮酒还会增加患高血压、脑卒中(中风)等疾病的风险,并可导致交通事故及暴力事件的增加,危害个人健康和社会安全。少饮酒,不酗酒。

建议成年男性一天饮酒的酒精量不超过25克,成年女性不超过15克。禁止孕妇和儿童、青少年饮酒。如果饮酒成为生活的第一需要,无法克制对酒的渴望,不喝酒会出现身体、心理上的不舒服,这时就需要去精神科接受相应治疗。

### 发生创伤出血量较多时,应立即止血、包扎 对怀疑骨折的伤员不要轻易搬动

受伤出血时,应立即止血,以免出血过多损害健康甚至危及生命。小的伤口只需简单包扎即可止血;出血较多时,如果伤口没有异物,应立即采取直接压迫止血法止血。如果伤口有异物,不要将异物取出;异物较大、较深时,不要将异物拔出,在止血同时固定异物。处理出血的伤口时,要做好个人防护,尽量避免直接接触血液。

对怀疑骨折的伤员进行现场急救时,在搬移前应当先固定骨折部位,以免刺伤骨、神经,但不要在现场进行复位。如果伤势严重,应在现场急救的同时,拨打120急救电话。积极参加急救培训,掌握创伤止血技能。