

### 健康知识普及行动

**积极参加癌症筛查,及早发现癌症和癌前病变。**

癌症筛查和早期检测是发现癌症和癌前病变的重要途径,有利于癌症的早期发现和及时治疗,应积极参加癌症定期筛查。成年女性应定期参加宫颈癌和乳腺癌筛查,还应进行乳腺自我检查。国家为部分地区农村妇女提供免费的宫颈癌、乳腺癌检查。国家在部分农村高发地区和城市地区开展肺癌、上消化道癌、大肠癌、结直肠癌、肝癌、鼻咽癌等癌症筛查和早诊早治。

采取健康生活方式可以预防多种癌症的发生。如戒烟可降低患肺癌的风险;合理饮食可减少结肠癌、乳腺癌、食管癌、肝癌和胃癌的发生;预防和治疗人乳头瘤病毒,可减少宫颈癌的发生。

早发现、早诊断、早治疗是提高癌症治疗效果的关键。重视癌症的早期征兆,出现异常情况及时就医,可促进癌症的早期发现和早期诊断。

### 每个人都可能出现抑郁和焦虑情绪,正确认识抑郁和焦虑症。

情绪是人类对于各种认知对象的一种内心感受或态度,是人们对工作、学习、生活环境以及他人行为的一种情感体验。情绪分为积极情绪和消极情绪。积极情绪又称正面情绪,主要表现为爱、愉悦、满足等,使人感到有信心、有希望、充满活力;消极情绪又称负面情绪,主要表现为忧愁、悲伤、痛苦、恐惧、紧张、焦虑等,过度的消极情绪会对人的身心造成不良影响,严重时可能发展为抑郁症和焦虑症等。

抑郁症和焦虑症是两种常见的精神障碍。出现心情压抑、愉悦感缺乏、兴趣丧失,伴有精力下降、食欲下降、睡眠障碍、自我评价下降、对未来感到悲观失望等表现,甚至有自伤、自杀的念头或行为,持续存在2周以上,就有可能患了抑郁症。突然或经常莫名其妙地感到紧张、害怕、恐惧,常伴有明显的心慌、出汗、头晕、口干、呼吸急促等躯体症状,严重时有可能造成死感、失控感,如经常频繁发生,就可能患了焦虑症。

一过性的或短期的抑郁和焦虑情绪,可通过自我调节或心理咨询予以缓解和消除,不用过分担心。如果怀疑自己患有抑郁症和焦虑症,不要有病耻感,要主动就医。不要歧视抑郁症和焦虑症患者。

### 关爱老年人,预防老年人跌倒,识别老年痴呆。

关爱老年人,尊重老年人的思维方式和自主选择,力所能及地为老年人创造更好生活环境,支持和鼓励老年人树立新的社会价值自信和家庭价值自信。

跌倒是造成65岁及以上人群因伤害致死的第一位原因,老年人需要增强防跌倒意识。家居环境中尽可能减少障碍物;改善家中照明,保证照明亮度;地面要防滑,并保持干燥;在马桶旁、浴缸旁安装扶手;淋浴室地板上应放置防滑橡胶垫。老年人要选择适合自己的体育锻炼方式,坚持锻炼,增强自身抗跌倒能力和平衡能力。

老年痴呆是老年期常见的一组慢性进行性精神衰退性疾病,表现为记忆力、计算力、判断力、注意力、抽象思维能力、语言功能减退,情感和行为习惯,独立生活和工作能力丧失。老年痴呆是不可逆转的进行性病变,应该由精神科或神经内科医生诊治,需要给予充分关爱和特殊护理。

### 根据天气变化和空气质量,适时开窗通风,保持室内空气流通。

阳光和新鲜空气是维护健康不可缺少的。阳光中的紫外线,能杀死多种致病微生物。让阳光经常照进屋内,可以保持室内干燥,减少细菌、霉菌繁殖的机会。开窗通风,可以保持室内空气流通,使室内有害气体或病菌得到稀释,预防呼吸道传染病发生。

雾霾、沙尘天气时,应关闭门窗,减少室外颗粒物进入室内;遇到持续雾霾天气时,应选择空气污染相对较轻的时段,定时通风换气,否则有可能造成室内二氧化碳浓度过高,出现缺氧。

**净水器 开水器 安装维修**  
**甲醛检测 甲醛治理**

313600521908 www.yinenda.com



活动时间 4.1-4.14 2022 2207期

汇德隆 购物中心 HUIDELONG 食品卖场 HUIDELONG

汇德隆生鲜 新鲜每一天

汇德隆食品商城 手机扫码下单 即刻送达 28元

# 春季出游趣

出游美食狂欢购

2022年4月1日-4月5日

## 购清明团 全场7折

(特价商品除外)

**2022.4.1-4.14 在汇德隆购物中心消费**

**消费满128元 送风筝一只**  
(单张小票最高限送一只)

赠品风筝 限供1000只 数量有限 送完为止

(风筝以卖场赠送实物为准) (一楼烟酒柜、商店街、家电维修、团购不参加)

**2022.4.1-4.14 在汇德隆购物中心消费**

**超值好物大换购**

**满38元 加28元**

换购 橙子一箱(约6斤) 或小香薯一箱(约5斤)

(换购商品以卖场实物为准)

(更多优惠活动请至卖场参加)

地址:萧山区市心南路828号(潘水南苑旁) 服务热线:82602180

## 2022年 《萧山日报》大商业广告招商启动

我们的优势:本土媒体,70年办报历史,10余年全媒体运营经验。  
我们的渠道:报纸、网络、官方微信、视频、直播平台、杂志、户外、手机APP等多个客户端集群。

**合作热线**  
15988172333钱女士  
13967155784周女士  
13867405800张女士  
(以上均微信同号)



## 欢迎刊登 分类广告 便民热线

受委托,将采用有底价增价拍卖的方式对以下标的进行公开拍卖,现公告如下:

**一、拍卖标的及起拍价:**  
原杭州佳力水泥有限公司北厂区,位于萧山经济技术开发区红垦农场长鸣路与红灿路交叉口,总建筑面积约4.5万平方米房屋拆除残值,报废的砂浆生产线、提升机、链运机、变压器等机器设备与设施拆除残值。整体为一个标的,起拍价442.0万元。

竞买人仅限于企业法人。房屋拆除、机器设备与设施拆除必须由具备建筑工程施工总承包二级及以上资质的独立法人企业操作,并配备一位建筑二级及以上注册建造师,不可兼任。

**二、拍卖时间、地点:**2022年4月7日9:30;萧山区建设一路1699号萧山经济技术开发区公共资源交易中心。

**三、标的物展示时间、地点:**2022年3月30日、31日;

浙江汇丰拍卖有限公司 2022年3月30日

受委托,将采用有底价增价拍卖的方式对以下标的进行公开拍卖,现公告如下:

**一、拍卖标的及起拍价:**  
萧山经济技术开发区红垦农场土地租赁权,位于红十五线以南。土地面积约195亩,起拍价23.4万元。用途仅限于种植粮食作物或蔬菜。

起拍价指该标的1年的租金。租期3年,租金每年不变,1年一付。

**二、拍卖时间、地点:**2022年4月7日10:30;萧山区建设一路1699号萧山经济技术开发区公共资源交易中心。

**三、标的物展示时间、地点:**2022年3月30日、31日;标的现场展示。

**四、报名时间:**2022年4月5日、6日(9:00-15:00);报名地点:杭州市萧山区市心北路886号萧山农业大厦1号楼3楼,联系电话:82357356、17758023002。报名时,请携带有效证件,同时携带操作房屋拆除工程与机器设备设施拆除工程的企业营业执照、资质证书、企业安全生产许可证、项目负责人(具备建筑工程二级及以上注册建造师,且无在建工程)的建造师注册证书和“B”类证书、企业安全生产“C”类人员证书的原件及加盖公章的复印件以及承诺书,并缴纳保证金200万元,保证金不計息。

**五、保证金缴纳账户:**浙江汇丰拍卖有限公司,开户:上海浦东发展银行萧山支行,账号:9504122111858。保证金必须于2022年4月6日15:00以前到账。

浙江汇丰拍卖有限公司 2022年3月30日

**便民热线**

**佳缘婚介家政**  
热诚为各年龄段单身男女提供婚恋、异性交友服务、青年中年老年精英汇聚,各具优势。特设上门女婿婚姻介绍。

**招家装、保姆、散工、开锁、空调、管道、家教、搬家、婚车等优秀作者** 15805811914 加州阳光 **金点子婚介** 13735826379 82655749 万名青中老各阶层有公务员、事业、国企、教师、白领、医生、工程师、上门女婿等。

**萧山供电公司检修计划预告**  
3月31日 8:35-17:30 检修胜达C623线新华村27#变令克;萧山区宁围街道新华村等一带;8:30-18:30 检修东葛C642线;杭州六庄地板、杭州恒旗机电;9:30-12:30 检修潼江C632线;临一村8#变;8:00-16:00 检修大同三村8#变;楼塔镇大同三村8组等一带;8:30-18:30 检修裴家C284线11/11/09#杆后段;萧山区闻堰街道黄山村一带、浙江杰厦建设;8:30-16:30 检修联谊村11#变综合柜低压A路、B路开关及分支闸刀;萧山区所前镇联谊村一带。

### 红星农贸市场摊位租赁权拍卖公告

受委托,将采用密封递价的方式对以下标的进行公开拍卖,现公告如下:

**一、拍卖标的及起拍价:**  
红星农贸市场内29个摊位1年租赁权,摊位类别包含:卤味、糕点、酱菜、蔬菜、水果、快捷菜、炒货、冻品、牛羊肉、品牌肉、水产、冷鲜禽、鲜肉、豆制品、肉制品、禽蛋、日用品、冰鲜。

每个摊位为1个标的,摊位具体的编号、位置、面积、年租金(即起拍价)等要素。

竞买人如果是自然人的,必须年满18周岁且未满60周岁。

红星农贸市场位于萧山经济技术开发区红垦农场萧清大道2428号机器人小镇邻里中心1楼,总建筑面积约2800平方米。

**二、拍卖时间、地点:**2022年4月7日14:00;萧山区建设一路1699号萧山经济技术开发区公共资源交易中心。

**三、标的物展示时间、地点:**2022年3月30日、31日;标的现场展示。

**四、报名时间:**2022年4月5日、6日(9:00-15:00);报名地点:杭州市萧山区市心北路886号萧山农业大厦1号楼3楼,联系电话:82357356、17758023002。报名时,请携带有效证件,并缴纳保证金0.8万元/标的,保证金不計息。

**五、保证金缴纳账户:**浙江汇丰拍卖有限公司,开户行:上海浦东发展银行萧山支行,账号:9504122111858。保证金必须于2022年4月6日15:00以前到账。

浙江汇丰拍卖有限公司 2022年3月30日

位置	3月30日晚潮时间	高潮位(米)	3月31日早潮时间	高潮位(米)
萧山观潮城	12:10	4.90	01:00	4.60
下沙大桥	12:33	4.80	01:23	4.50
城市阳台	13:48	4.60	02:38	4.40
潮水涌高等级	危险			

备注:受多因素影响,该预测仅供参考。

公益广告

# 防控疫情 避免反弹

防疫请做好防护

勤通风 戴口罩 多洗手 勤消毒



买新车 买卖二手车 上牌 汽车检测一条龙服务 就在浙江世纪汽车市场

地址:萧山区建设四路(兴园路118号) 咨询电话:82839112