10.8全国高血压日——健康生活 理想血压

疾控微课堂

■通讯员 李玉荣

2023年10月8日是第26个“全国高血压日”，宣传主题是“健康生活，理想血压”。熟悉以下科普知识，可帮助您预防或控制高血压。

一、知晓高血压判定标准

高血压是指在未服用降压药的情况下，非同日3次测量，收缩压≥140mmHg和(或)舒张压≥90mmHg者，可诊断为高血压；如既往有高血压病史，目前正在服用降压药，血压虽低于140/90mmHg，也应诊断为高血压。

二、定期测量血压

1. 18岁及以上成人定期自我监测血压，至少每年测量1次血压，关注血压变化。

2. 超重或肥胖、高盐饮食、吸烟、长期饮酒、长期精神紧张、体力活动不足等高血压高危人群和血压为正常高值者(120—139/80—89mmHg)，应经常测量血压。

3. 医疗机构对35岁以上首诊居民测量血压，发现血压升高，应持续监测。

4. 积极提倡高血压患者在家庭自测血压和加强自我管理，血压达标且稳定者，每周自测血压1次；血压未达标或不稳定者，应增加自测血压的次数。

5. 推荐使用经过国际标准认证合格的上臂式全自动电子血压计。

三、控制高血压，保护心脑肾

1. 高血压最主要的危害是导致心脑肾等重要脏器的损害，甚至危及生命，因此应积极治疗，控制血压。治疗策略包括健康生活方式和药物治疗。

2. 所有患者坚持健康生活方式。健康生活方式干预可有效降低血压或直接降低心脑血管病发生风险(健康生活方式六部曲：限盐减重多运动，戒烟戒酒心态平)。

(1)限制钠盐摄入：钠盐摄入过多，高血压的风险增加，长期限盐可延缓血压随年龄增长而上升的速度。我国平均食盐摄入量超过9g/日，世界卫生组织推荐每人食盐摄入量不超过5g/日。

(2)减轻体重：超重和肥胖可促使血压上升，增加患高血压的风险，腹型肥胖可能与高血压有更强的相关性。建议超重和肥胖者减轻体重。

(3)适量运动：运动可降低交感活性、缓解紧张情绪、减轻体重，降低高血压发生风险。建议根据自身条件适量有氧运动、进行肌肉力量练习和柔韧性练习。

(4)戒烟：吸烟可增加心脑血管病风险，建议戒烟。

(5)戒酒：大量饮酒使血压升高，不饮酒对健康最有益。推荐高血压患者不饮酒。目前在饮酒的高血压患者，建议戒酒。如暂时无法完全戒酒，应尽可能减少饮酒量。

(6)保持心理平衡：长期精神紧张或焦虑、抑郁状态可增加高血压的患病风险。应保持积极乐观的心态，避免负面情绪。必要时积极接受心理干预。

3. 单纯生活方式干预无法达标的高血压患者，应接受降压药物治疗。

四、高血压的治疗

1. 绝大多数患者需要长期和规律服用降压药，降压治疗要达标。

2. 降压治疗的血压目标：单纯高血压患者，血压降至140/90mmHg以下，可耐受者建议降至130/80mmHg以下；合并糖尿病、慢性肾脏疾病、冠心病或心力衰竭的患者应降至130/80mmHg以下；80岁以上患者降压目标在上述目标值基础上可适当放宽。

3. 大部分高血压属于原发性高血压，一般不能根治，需要长期服药治疗。只要坚持规律服用降压药物，科学降压，心脑肾并发症风险就会下降。不盲目相信非法广告或伪科学宣传，不能用保健品、保健理疗或食疗替代降压药治疗。

4. 大多数高血压是可以控制的，控制不佳者应及时就医。

中国18岁以上成人血压水平的定义和分类

类别	收缩压(mmHg)		舒张压(mmHg)
正常血压(理想血压)	<120	和	<80
正常高值血压	120—139	和/或	80—89
高血压	≥140	和/或	≥90

2023年9月份镇街农村生活污水治理设施运行维护情况例行检查排名表

镇街	抽检行政村	抽检终端数	排名
河上镇	里都村；东山村	5	1
浦阳镇	尖湖村；曹坞村；江南村；径游村；浦一村	8	2
义桥镇	新坝村；丁家庄村；七里店村	5	3
南阳街道	岩峰村	2	4
党湾镇	裕民村；德北村；大西村	10	5
进化镇	城山村；下坂底村；王家闸村；云飞村；诸坞村	10	6
新街街道	芝兰村；沿江村；双圩村	5	7

镇街	抽检行政村	抽检终端数	排名
益农镇	众力村；五六二村；东联村；新发村	20	8
戴村镇	石马头村；东风村；河杨湖村	5	8
临浦镇	浦二村；南江村；横二村；新联村	8	10
所前镇	越山村；杜家村	5	11
衙前镇	明华村；四翔村	2	11
楼塔镇	大同二村；萧南村；大黄岭村	5	13
瓜沥镇	世安桥村；八里桥村；梅林村；中沙村；单木桥村；众安村；长联村；解放村；运东村；东方村；靖一村	20	14

详情请联系浦发银行杭州萧山支行 谢经理：13666642928 李经理：15988187877 (广告)

关于延长黎明路施工期间调整交通组织措施的通告

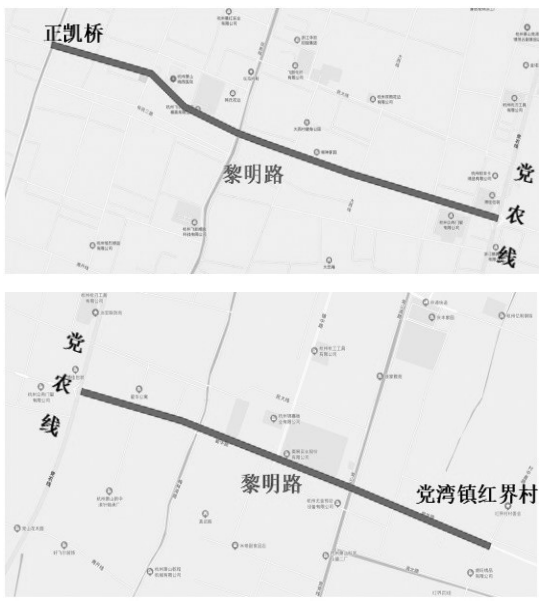
因黎明路提升改造工程需要，现计划对黎明路部分路段实施道路提升改造工程，为确保道路交通有序、安全，根据《中华人民共和道国道路交通安全法》第39条之规定公安机关交通管理部门将在施工期间调整相关交通组织措施。现将有关事项通告如下：

因三线迁改、供水及燃气管道迁改等工程影响，黎明路(正凯桥–党湾镇红界村)道路路面提升改造将延期至2024年12月31日止。届时请过往机动车辆根据现场交通标志、标牌、标线减速慢行或提前绕行，行人、非机动车辆根据现场人员指引或交通引导牌从预留通道内通行。

施工期间，如需对交通组织措施再作调整的，公安机关交通管理部门将另行发布通告。请广大机动车、非机动车驾驶人和行人自觉遵守本通告规定，并服从现场民警和管理人员的指挥。

特此通告。

杭州市公安局萧山区分局
2023年10月8日



坑道及附房租赁权拍卖公告

受委托，定于2023年10月17日上午10时在杭州市萧山区金城路78号浙江萧然拍卖有限公司拍卖厅举行拍卖会。

一、拍卖标的物：位于萧山区城厢街道西山(萧西路2号)坑道及附房租赁权，其中坑道面积约160平方米(无权证，面积为丈量面积，供参考)，用于仓储；坑道附房面积约167.48平方米，有权证，用于办公。标的目前处于空置状态，水、电需买受人自行接通，拍卖以现场现状为准。租期5年(采取3+2方式)，3年到期后经综合评估符合委托人要求延期2年。租金一年一付，第2年起每年租金在前一年的基础上递增3%。年租金起拍价4.65万元，拍卖保证金4万元。采用有保留价的增价拍卖方式，价高者得。

二、展示及咨询报名：即日起至2023年10月16日15时止接受咨询、报名、展示并提供相关资料，标的展示在现场(联系方式：83718712)。报名时间2023年10月13–16日(上午9:00–11:00、下午13:00–15:00，双休日除外)，**有意竞买者须在2023年10月16日15时前，向浙江萧然拍卖有限公司账户(开户行：浙江萧山农商银行城厢支行；账号：201000011229248)**交纳保证金后，自然人凭身份证及复印件、单位凭营业执照及复印件、法人身份证及复印件、公章和保证金银行进账单凭证，办理报名竞买手续(以上手续如委托他人代办的，须出具授权委托书原件、代理人身份证原件及复印件)。竞买保证金须确保2023年10月16日15时前到账(竞买保证金不计息)。

报名地址：杭州市萧山区金城路78号，联系方式：82816862、82729929、82717700。详情关注：www.hzxrpm.com(萧然拍卖)和萧然拍卖微信公众号。

浙江萧然拍卖有限公司 2023年10月10日

拍卖公告 CQPM-20231001NC

受委托，本公司定于2023年10月17日14:00在杭州市公共资源交易中心萧山分中心会议室404厅公开举行拍卖会，现将有关事项公告如下：

一、拍卖标的：

杭州市萧山区新街街道戚枫西路22处商铺5年租赁权，商铺建筑面积合计约3002.06平方米，整体租赁权拍卖，首年起拍价：182万元/年，拍卖保证金50万元。租金递增方式为：前三年租金不变，第四年、第五年在第三年的租金基础上递增5%，履约保证金为首年租金的25%，租金一年一付，免租期为3个月，商铺清单及其它未尽事宜详见《拍卖文件》。

二、拍卖方式：本次拍卖采用现场增价拍卖方式。

三、竞买人条件：

1、竞买对象为：在中华人民共和国境内注册、实缴注册资金500万元(含)以上、至本公告发布之日止成立时间8年(含)以上、经营范围含商业房产类经营或管理的具有独立法人资格企业单位；且成立以来未有过被法院强制执行或未列入过失信名单；不接受自然人及联合竞拍。

2、竞买人业绩要求：竞买人在杭州地区(杭州主城区及萧山区、余杭区)具有正在运营管理的、总数不低于两个、单个项目(须为住宅小区底商)面积分别不低于3000方(含)的业绩。

3、竞买人就拟经营(使用)的设计、规划、经营方案，递交项目运营计划书。项目运营计划书须包括：平面布局计划，两张以上项目效果图，运营管理计划。

四、标的展示、咨询及报名：

自公告之日起至2023年10月16日14时止接受咨询、勘查标的及报名。竞买人须提供的材料为：企业营业执照副本复印件、授权委托书、法定代表人和经办人身份证复印件、业绩证明材料复印件、运营计划书、无被强制执行和失信的承诺函，验资报告或注册资金实缴证明(实缴的注册资金为拍卖公告发布之日前)等上述资料一式三份，复印件均需加盖公章携带原件备查等资料并交纳保证金参加竞拍，保证金须在2023年10月16日14时前到达拍卖人指定账户(户名：杭州悦成拍卖有限公司，开户行：宁波银行杭州城东支行，账号：71060122000401796)。

五、报名地址：杭州市上城区新塘111号新城时代2–1501室。联系人：13858098583 金先生。

六、相关信息查阅：

杭州悦成拍卖有限公司：www.yuechengpm.com

杭州悦成拍卖有限公司
2023年10月10日

公示

规划地块位于义桥镇，三江创智新城指挥部旁。XS220102–01地块规划论证范围东至纵八路，南至观音桥路，西至纵九路，北至徐童路，建设用地面积5.44万平方米(约合81.6亩)；XS220102–04地块规划论证范围东至纵九路，南至云临路，西、北至相邻工业用地边界，建设用地面积2.20万平方米(约合33亩)。

该地块选址(规划条件) 论证报告已经区级有关部门审查，规划控制指标拟明确如下：

地块编号	用地性质	用地面积(公顷)	容积率	建筑高度(m)	建筑密度(%)	绿地率(%)	备注
XS220102–01	M1/M2	5.44	3.0	75	50	15	
XS220102–04	M1/M2	2.20	2.5	50	50	15	

根据阳光规划有关规定，现定于2023年10月9日至2023年10月18日在萧山区行政服务中心临浦分中心、义桥镇政府办事处宣传栏、戴村镇政府办事处宣传栏、复兴村委会宣传栏、昇光村委会宣传栏、大石盖村委会宣传栏、萧山日报及杭州市规划和自然资源局网站进行公示，欢迎广大市民提出意见和建议。如有意见和建议，请于公示期内将书面意见反馈给杭州市规划和自然资源局萧山分局及相关职能部门。

萧山分局电话：83982326

地址：杭州市规划和自然资源局萧山分局(育才北路508号)

邮编：311200 建设单位电话：83825032

杭州市规划和自然资源局：

http//ghzy.hangzhou.gov.cn/

杭州市规划和自然资源局萧山分局
2023年10月9日

便民热线

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。

●**遗失**杭州银豪百货商行公章1枚，声明作废。

●**遗失**杭州赢礼科技有限公司公章、法人章、财务章，声明遗失。

●**遗失**萧山区蜀山街道联丰社区卫生室中华人民共和国医疗机构执业许可证正本，登记号：PDY70280433010912D6001，声明作废。

●**遗失**田忠良与浙江金茂实业发展有限公司、杭州金茂商业管理有限公司签订的《商铺使用权租赁合同》(编号：金商001633)、《委托租赁及管理合同》(编号：金委001633)两份合同及商铺收据，特此声明上述合同及收据作废。

●**遗失**杭州丰月装饰工程有限公司遗失杭州杨岐投资有限公司收据1张，收据号：00006109，金额：50000元，声明作废。

●**遗失**杭州市下城区鑫博建材商行公章1枚，声明作废。

营业执照遗失公告

杭州赢礼科技有限公司遗失杭州市萧山区市场监督管理局2021年2月25日核发的统一社会信用代码为：91330109MA2KE1NF7H的营业执照正、副本，声明作废。

杭州赢礼科技有限公司
2023年10月10日

萧山区潮汐预报

位置	10月10日 晚潮时间	高潮位(米)	10月11日 早潮时间	高潮位(米)
观潮城(仓前)	12:30	4.20	00:00	4.20
城市阳台(奥体)	14:01	4.30	00:31	4.20
闻家堰	15:05	4.50	01:35	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