

一到冬天 鼻子就容易出血?

老人和儿童居多 医生提醒:不要掉以轻心

本报讯(记者 盛凤琴 通讯员 徐晓清)记者昨日从萧山区第三人民医院了解到,随着冬季的到来,医院里鼻出血的患者明显增多,一天时间就接诊了5位出血的患者,其中以老年人和儿童为主。医生提醒:有些人一到冬天就容易鼻出血,这样的情况千万不要掉以轻心。

市民杨大伯就是其中之一。一周内,杨大伯鼻子已经陆续出血了四五次,他说:“原先出血时用手压一下或是塞点棉花就会止血。现在有时候一天就出血三次,而且越来越难止,看得自己都担心了。”为此,杨大伯找到了萧山区第三人民医院五官科医师江大龙,医生为杨大伯进行了前鼻孔填塞止住了出血点。

为什么一到冬天就爱流鼻血?

对此,萧山区第三人民医院五官科医师江大龙表示,冬季天气寒冷,干

燥,会对鼻黏膜产生物理性的损害,导致鼻黏膜易干燥,毛细血管壁也会随之变得脆弱,所以很容易破溃出血。同时,寒冷干燥的空气刺激鼻黏膜也可能导致有慢性鼻炎、鼻窦炎急性发作,当鼻腔发炎或过敏时,容易引起黏膜糜烂,黏膜下血管就会破损,引发鼻出血。

值得注意的是,儿童鼻出血多数是因为鼻腔黏膜内血管丰富,管壁薄、黏膜柔软,有时可能因为洗脸时用力揉搓鼻部,就出现鼻黏膜破裂流血。但是老年人冬季鼻出血多与血压控制不佳有关,特别是患有高血压、冠心病、动脉硬化等有基础疾病的患者,血管弹性差,加上冬季寒冷的天气易使血压升高,鼻子就更容易出血。

其实,鼻出血很多人都经历过,不用过于恐慌,用手指捏住鼻孔或者鼻翼,必要的时候拿冷毛巾在颈部或者额头冷敷,过上一会儿鼻出血就能自行停止。如果发现捏住鼻孔或者压住

鼻翼还不能止血,甚至出血量还在增加,就需要到医院检查。

很多人鼻出血了之后会认为,把头仰起来有助于止血,其实这是不对的。对此,江医生说:“以往接诊过程中时不时会遇到一些患者步入误区,其实把头仰起来了之后,会有大量的出血从口腔部流向你的呼吸道,或者消化道,甚至会造成误吸和呛咳。正确的做法是人前倾15度,用食指和拇指按住双侧鼻翼,用嘴呼吸保持呼吸畅通。”

冬季该如何预防鼻出血?

如果仅仅是因为天气或个人体质引起的鼻出血,可以通过调整生活以及饮食习惯来改善。比如:保持空气湿度,气候干燥或使用空调时注意增加空气湿度,可以使用空气加湿器,或者在鼻腔喷一些生理海盐水、外用一些消炎软膏之类的外用药,保持鼻腔

湿润。减少不良习惯,不要抠鼻子、用力擤鼻或将异物塞入鼻腔等,防止鼻腔黏膜的损伤。上呼吸道感染或急性鼻炎、鼻窦炎期间,避免大力擤鼻、喷嚏,避免潜水等。对于有一些基础病,尤其是有高血压的老年人,在冬季需要定期监测血压,按时口服降压药,就可以有效地预防鼻出血。

此外,生活中还应注意饮食习惯,多喝水,多吃新鲜蔬果及富含营养且清淡、易消化吸收的食物,补充维生素C、B1、B2等,增加一些润燥生津的食物的摄入,如百合、雪梨、银耳等。

除了天气原因外,鼻中隔偏曲、鼻腔恶性肿瘤等鼻腔鼻窦局部疾病,血友病,血小板减少性紫癜等全身性疾病均有可能引起鼻出血。对此,江医生提醒广大市民,如果发现鼻腔反复出血,出血量大或伴随有其他鼻塞、头痛等症状,建议尽早就到医院检查,早发现早治疗。

衙前镇现代化美丽城镇创建 迎来市级验收

本报讯(记者 靳林杰 通讯员 周昕宇)近日,市现代化美丽城镇验收评价组一行赴衙前镇开展现代化美丽城镇市级验收评价工作。

验收组一行实地考察了教工宿舍、衙前农民运动纪念馆、浙东运河衙前文化园、官河驿、项漾小微产业园、东南网架等点位,通过听取介绍、观看展板等,详细了解衙前镇在现代化美丽城镇创建过程中的具体做法。座谈会上,验收组一行在听取衙前镇现代化美丽城镇创建的工作举措、做法成效等相关汇报后,对衙前镇现代化美丽城镇创建工作表示肯定并对相关工作进行点评指导。

自2021年获评工业特色型美丽城镇省级样板以来,衙前镇以“富裕富足、数智高效、和美共生”为建设目标,立足“品质产业城·共富样板镇”总体定位,持续发挥风貌提升、文化传承、产业发展等方面的引领效应,重点围绕以人为本,实现基础设施现代化;普惠共享,实现公共服务现代化;富裕富足,实现经济产业现代化;和美共生,实现人文环境现代化;数智高效,实现综合治理现代化五方面,奋力推进产业特色发展型现代化美丽城镇建设工作。

下一步,衙前镇将按照现代化美丽城镇市级验收的要求,对标整改、持续发力,行动加速、全面提升,吃透“富裕富足、数智高效、和美共生”十二字方针的核心要义,紧密结合衙前实际,打造具有衙前辨识度、全市引领型的特色型现代化美丽城镇。

党湾镇启动 全民终身学习活动周

本报讯(记者 刘殿君 通讯员 王啸虎)近日,“让学习成为一种生活方式”党湾镇2023年全民终身学习活动周正式启动。

活动现场,对获得杭州市“终身学习品牌项目”“杭州市优质老年教育机构”等荣誉的先进组织和个人进行了表彰,进一步营造了崇尚学习的社会氛围。为确保学习活动周取得实效,该镇积极整合教育资源,在现场发布了5000张“免费学习券”。针对不同类型的社区成员,设置有老年学校学习券、成人高中学习券、文化礼堂学习券、技能培训学习券,为全镇人民搭建起学习平台,引导群众践行终身学习理念,享受更加充实、更为丰富、更高质量的精神文化生活。

今年以来,党湾镇社区教育工作从市民学习需求着眼、从乡土文化培育着力、从机制建设着手,取得了明显成效,“康养教育培训”获评“杭州市终身学习品牌项目”、党湾镇老年学校获评“杭州市优质老年教育机构”、党湾镇“1+1”爱心志愿服务队获评“杭州市示范社区学习共同体”等荣誉。

同时,通过线上线下相结合的教育培训模式,建立起市民素养、休闲服务、特色农业、非遗传承、就业技能、沙地文化、红色教育等多个课程模块,受益人次达万余人。

该镇将动员和组织广大市民投入到全民终身学习的活动中来,借势推动产业发展大提升、城乡环境大蝶变、数字变革大赋能、公共服务大跃进,全力打造精神共富的党湾案例。

戴村镇持续开展 “无小耳朵”镇街创建排查行动

本报讯(首席记者 周珂 通讯员 任舒婷)为深入贯彻落实非法卫星地面接收设施整治工作,进一步加强非法卫星地面接收设施管理,近日,戴村镇文化广播站开展了“无小耳朵”镇街创建排查行动,组织文化志愿者队伍,深入辖区对辖区宾馆、餐饮店、民宿等门店,进行关于非法销售、安装、使用非法卫星电视地面接收设施等相关情况的全面排查。

文化志愿者广泛发动居民参与到非法卫星电视接收设施专项整治行动中来,并在村社张贴宣传海报,让更多的居民了解并参与到其中,积极监督举报非法卫星电视接收设施。教育引导群众自觉抵制各类非法销售、安装和使用“小耳朵”接收设施的行为,为创建“无小耳朵”镇街打下坚实基础。

近年来,戴村镇大力开展非法卫星电视接收设施专项整治工作,开设专项会议20余次,巡查30余次,取得了阶段性成果。下一步,戴村镇将继续加大宣传力度,引导辖区内社会单位或个人自觉抵制非法安装和使用卫星电视接收设施,努力营造积极、健康、安全、有序的社会文化环境。

义诊下乡

测血压、中医贴药和拔罐……日前,萧山傅氏骨伤科医院爱心医疗队志愿者来到所前镇传芳村,为当地老百姓开展义诊服务。

据了解,该院爱心医疗队志愿者每年下乡义诊上百次。

通讯员 王维 记者 范方斌



两家物业公司摆擂台 引进哪家居民说了算

本报讯(记者 朱林飞 通讯员 俞国夫)12月9日上午,槐树云物业和友顺物业两家物业公司在城厢街道杭发厂宿舍门口摆开擂台,各自展示自己的物业服务方案,吸引了不少业主前来观看。

“两家公司都挺上心的,方案比较详细,现场也都认真回答了业主的问题。”燕子河社区党委书记姚国琴表示。

在此前,燕子河社区通过楼道通知、社区宣传栏、微信公众号、居民群等方式公示了两家公司的物业服务方案,便于业主做到心里有数,可以在路演当天针对性地提出问题。

杭发厂宿舍是老旧失管小区,目前有252户人家,以老年人和出租户为主。小区内停车位少,乱停车现象严

重,居民希望进行车辆管理的呼声一直比较强烈。

“希望引进物业后,能在入口处安装道闸,对车辆进行管控,让小区内业主车辆停放更加有序。”业主周先生说。老年人则更加关心消防安全问题。“小区入口处的消防通道常常被私家车占用,万一发生火灾,消防车都开

不进来,是该管管了。”业主沈阿姨说。

针对两家物业公司同场竞争争夺“入驻权”一事,业主丁先生表示,大家都希望双方能够拿出最大诚意。

目前,槐树云、友顺两家物业还在收集居民意见中。有业内人士表示,在人力物力条件相当的情况下,只有“卷”服务,才能获得业主的青睐。

社区牵头改造 闲置空地喜变居民“后花园”

本报讯(记者 朱林飞 通讯员 李馨园)每天早上,北干街道知稼苑小区公园里都聚集着早起锻炼的居民,他们或奋力挥动健身器材,或在广场上打太极,这里俨然成了小区的“风水宝地”。

然而在几个月前,这里还只是小区无人问津的一角,场地狭小,健身器材老旧破损,绿地荒芜,远不能满足居

民们的健康生活需求。

如何让这块闲置的边角地“活”起来,为居民所用?知稼苑社区决定将其改造成小公园。党总支书记杨玉红协同小区业委会、物业一起走访勘察现场,广泛征集居民意见建议,为改造工作注入民智“活力”。社区以召开业主大会的形式,动员小区热心居民共

同参与方案制定,共建“幸福里”家园,让旧改方案改到居民心坎上。

在社区、业委会、物业以及热心居民的共同努力下,历时三个月,知稼苑小区公园焕然一新。公园以“共享稼·幸福里”微景观为主题和中心,增添绿化景观,引入一批新的健身设施,铺设地砖,扩展原本狭小的广场面积,提升

小区健身空间品质。同时,在空地周边上设置方便居民遮阳乘凉的文化连廊和长椅,激活“稼”园文化。

白天,孩子们在公园里玩耍,爷爷奶奶们则坐在一边聊天、散步,其乐融融。大家都说,原来闲置荒废的空地经改造后,成了居民们的“后花园”,生活的幸福指数大大提高。

房屋租赁权拍卖公告 招标编号:CQPM-20231207

2023年12月20日14时在杭州市公共资源交易中心萧山分中心404室会议室(萧山区市心中路1069号行政服务中心科创中心B楼4楼)举行拍卖会,现将有关事项公告如下:

一、拍卖标的物:位于萧山区金城路2887、2889、2891号房屋,1-2层,面积约768平方米。租期3年,租金一年一付。经营范围:银行。年租金起拍价36万元,保证金10万元。采用有保留价的增价拍卖方式,价高者得。

二、报名时间、地点、咨询及相关事项:自公告之日起至2023年12月19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(联系人及方式:胡先生82789658)。有意竞买者向指定账户缴纳保证金(户名:浙江萧然拍卖有限公司;账号:201000011229248;开户

行:浙江萧山农商银行城厢支行)。保证金须在2023年12月19日15时前到达账户。

三、报名手续:报名时,需提供营业执照副本及复印件、公章、法定代表人身份证原件及复印件,同时提交银行竞买保证金进账单办理竞买登记手续。(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)。

萧然拍卖公司地址:杭州市萧山区金城路78号 联系电话:82816862、82729929、82717700 详情见:www.hzxrpm.com

委托人联系电话:82789658 联系地址:杭州萧山区金城路2899号

杭州市公共资源交易网:www.hzctcc.cn 浙江萧然拍卖有限公司 2023年12月12日

杭州市萧山区闻堰街道、新街街道、南阳街道城市示范村改造安置名单公示

现将萧山区闻堰街道、新街街道、南阳街道城市示范村改造安置名单及安置面积予以公示,详见萧山区政府门户网站(www.xiaoshan.gov.cn)。如有异议,请于公示之日起七日内向杭州市萧山区住房和城乡建设局反映。以个人

名义反映问题的,建议署报本人真实姓名。 电话:82663802 82373937

杭州市萧山区住房和城乡建设局 2023年12月12日

浦发银行 SPDBANK

浦闪贷 贴心服务 快人一步

额度最高50万元 (超过20万元,需经线下营销人员与您沟通)

快 全线上办理实时审批放款 易 灵活随心支用多样还款方式 省 按日利息计算随时提前还款 广 覆盖客户广泛期限最长5年

参与路径: 扫码下载“浦发银行App”申请

*“国潮有浦”浦闪贷利率(单利)是在全国银行间同业拆借中心公布的一年期贷款市场报价利率(LPR)基础上,按客户资质由风险定价模型计算获取的。

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)

位置	12月12日晚潮时间	高潮位(米)	12月13日早潮时间	高潮位(米)
观潮城(仓前)	13:10	4.50	01:20	4.20
城市阳台(奥体)	14:30	4.30	02:44	4.00
闻家堰	15:27	4.30	03:42	4.00
潮水涌高等级	危险	备注:受多因素影响,该预测仅供参考。		

便民热线	13735826379 82655749	工程师、上门女婿等。	修萧山区益农镇长北村一带;8:30-16:30检修萧山区河上镇祥河桥一带。
金子婚点	万名青中老各阶层有公务员、事业、国企、教师、白领、医生、	萧山供电公司电力设备检修预告	12月13日 8:30-16:30检修