

“健康浙江”媒体大联盟共促健康生活

本报和省内24家主流媒体成为首批会员单位

本报讯 见习记者王艳 通讯员林莉、张桂芬报道 11月11日,由浙江省卫生计生委主办的“健康浙江”媒体大联盟成立。包括本报在内的24家省内主流媒体成为首批会员单位。这意味着广大职工将获得更科学的健康理念和健康知识。

“党的十八届五中全会提出,推进健康中国建设。”省卫计委主任杨敬认为,“把健康中国写入‘十三五’规划建议,是从大

健康、大卫生、大医学的高度出发,突出强调以人的健康为中心,实施健康中国战略并融入经济社会发展之中,通过综合性的政策举措,实现健康发展目标。”为了使健康浙江媒体大联盟运行科学有序,取得实实在在的效果,杨敬希望大联盟加强互动合作,持续宣传健康浙江战略实施过程中的新政策、新产业、新手段,全面推动健康浙江战略的实施。

“晚上睡不着、半夜多梦早醒、早上起不来”——这是病 需治疗

“个体化”对付失眠

■见习记者王艳

法、刺激控制疗法、睡眠限制疗法、认知行为疗法等。

放松治疗可以缓解应激、紧张和焦虑等因素对睡眠带来的不良效应,是治疗失眠最常用的非药物疗法,其目的是降低卧床时的警觉性及减少夜间觉醒。减少觉醒和促进夜间睡眠的技巧训练包括渐进性肌肉放松、指导性想象和腹式呼吸训练。患者计划进行松弛训练后应坚持每天练习2~3次,环境要求整洁、安静,初期应在专业人员指导下进行。

刺激控制疗法是一套改善睡眠环境与睡眠倾向之间相互作用的行为干预措施,恢复卧床作为诱导睡眠信号的功能,使患者易于入睡,重建睡眠——觉醒生物节律。比如只有在有睡意时才上床;如果卧床20分钟后依然不能入睡,应起床离开卧室,可从事一些简单活动,等有睡意时再返回卧室睡觉;另外不要在床上做与睡眠无关的活动,如进食、看电视、听收音机及思考复杂问题等;不管前晚睡眠时间有多长,第二天按时起床;同时日间避免小睡。

睡眠限制疗法通过缩短卧床清醒时间,增加入睡的驱动能力以提高睡眠效率。

认知行为疗法则是保持合理的睡眠期望;不要把所有的问题都归咎于失眠;保持自然入睡,避免过度主观的人睡意图(强行要求自己入睡);不要过分关注睡眠;不要因为一夜没睡好就产生挫败感等等。

药物疗法和非药物治疗相结合效果好

不少病人对安眠药比较排斥,担心吃了安眠药会上瘾、副作用大,于是拒绝所有药物治疗;还有人则不把失眠当回事,或是自己随意到药店买药吃。王佳说,药物治疗的关键在于把握获益和风险的平衡。助眠药物有很多,如有改善入睡困难的,有改善睡眠维持障碍的,有同时改善入睡困难和睡眠维持障碍的。给药方式有每晚睡前一次的连续给药和每周3~5次的间隙给药。选择何种助眠药物,每次吃多少,需要吃多长时间等,都必须听从专科医生的指导。这样才能够快速有效对抗失眠,安全性也比较高。如果把药物治疗和非药物治疗结合起来,那将会“药半功倍”。

个体化治疗方案对付失眠

王佳介绍,治疗失眠首要是消除导致失眠的各种因素,制订个体化的治疗方案,尽量采用非药物治疗的方法,严格掌握药物适应症和禁忌症,根据失眠特点用药。

对于任何失眠患者,无论起病的疾缓,无论是原发还是继发,都应该重视心理行为治疗、饮食运动治疗等方法,既有一定效果,又没有通常意义上的不良反应,容易得到患者的认可,有助于提高治疗的整体效果和依从性。同时还应该强调睡眠健康教育的重要性,即在建立良好睡眠卫生习惯的基础上,开展其他治疗。常见的有:松弛疗

桐乡供电安全生产“纵横结合”

近日,国网桐乡市供电公司检修计划安全生产联动小组成立后,首次对梧桐供电所等多个秋检现场开展作业规范性联合突击检查,为紧张的生产工作查漏补缺、护航安全。

据了解,为进一步做好安全生产,实现管理方案措施落地,提升配网可靠性,该公司在

健康盛会 造福百姓

2015年浙江首届国际健康产业博览会见闻

■见习记者王艳摄影报道

近日,2015年浙江首届国际健康产业博览会在浙江世贸国际展览中心举行。这是我省最大规模、最权威、最具国际化视野的健康产业博览会。记者在现场看到,6000平方米的展厅内,健康品牌云集,居家智能服务、健康信息服务、中医药保健、商业健康保险、健康管理、健康旅游文化等健康服务技术、产品及项目,涵盖了健康服务的方方面面。除国内健康产业知名企业、医疗机构外,美国、英国、澳大利亚、日本、法国以及台湾地区50多家企业也前来参展。

让老人舒心、让子女安心的居家医养服务平台

万一生病了家人不在身边怎么办?父母年纪大了,在外工作的子女却不能时刻陪在父母身边,父母的健康状况到底怎么样?在会展期间,华东医药发布的“健康指针”居家医养服务平台解决了这些难题。

华东医药健康产业部营销总监程兵对记者介绍说,“健康指针”居家医养服务平台是为满足广大客户在紧急救助、健康管理、居家养老、生活帮助等方面的需求,采用线上线下相结合的方式而打造的,用于连接用户与医生的居家医养服务平台。结合

物联网、云计算、移动互联网等技术,将数据互通,推进大众健康从治疗向预防、保健、康复延伸,将居家养老从基本保障和简单家政向医养结合推进发展,全方位地提供健康管理和服务。

服务对象包括各个年龄段的用户群体,比如有养老服务需求的老年人群、有护理服务需求的康复人群、有健康管理需求的中青年人群、有情感关怀需求的独居人群等。

用户可在家中自行进行血压、脉率、血糖、血氧、心电、体重等健康信息测量,如果健康数据测量结果有异常,系统将自动发出信息报警提示,以短信和微信等形式把异常数据自动发送给预先设置好的接收对象,包括医生、亲属、社区服务中心和服务平台,让各方第一时间得到数据,及时做出判断并采取相应措施。健康监护人可以随时随地通过健康大数据云平台查看用户健康数据的变

化趋势,让老人舒心、子女安心。

掌上医院APP,挂号、缴费、候诊、查报告,手机搞定

生病了到哪家医院就诊,今天有哪些专家门诊?挂完号一直在候诊区傻傻地等待?杭州恒生芸泰网络科技有限公司运营总监董亚杰告诉记者,用户只要下载公司的APP,实名注册,手机上就能查看医院特色科室,查询专家

排班,还可以手机预约挂号,缴费,省去患者排队挂号、缴费的时间,加快就医速度。在医院候诊、候检时,可以通过手机准确掌握叫号情况,或者设置叫号提醒服务,推送叫号通知,无需现场等候浪费时间。在医院就诊检查报告单出来后,也会自动通知患者。患者可以通过手机查看检验或体检报告,帮助患者提前安排复诊。

董亚杰介绍,患者使用该项服务,不需要额外支付任何费用。他说智慧医院模式是有效切入医院——医生——患者端并展开延伸服务最为有效的模式之一;在医疗需求层面提高医院运营效率、降低诊疗成本,同时为医生和患者带来便利,符合当下医疗环境和用户需求。公司已与400多家医院合作,其中半数以上为三甲医院,覆盖了全国26个省份、自治区、直辖市,其产品为全国近两亿用户提供服务。

体验智能设备带来的最贴心的健康指导

健博会现场,人气最旺的无疑是健康体验区了。记者在江南养生文化村开发有限公司展位前看到,一台中医经络检测仪前聚集了等待检测的市民。体验者双手放在指定位置,只需80秒,一份“未病风险预警、中医体质辨识、临床症状分析及改善建议”的检测报告就自动生成了。据说检测准确率高达96.9%,与名老中医辨证诊断吻合率高达85%以上。记者也当场体验了一番,报告显示目前身体最有可能患上慢性咽炎、颈椎病,和记者7月份在省级大医院做的体检结果分毫不差。检测报告除了提示目前身体最可能出现的问题之外,在起居、饮食、运动、生理调理等方面还提出了合理化的建议,让人倍感温馨。

阿里健康展位的糖尿病风险监测仪,通过汗腺离子密度的测定来分析自主神经病变的程度,检测出胰岛素抵抗的病变程度,判断出糖尿病并发症及罹癌风险。检测过程无需抽血,无需空腹,全程无创,方便快捷,全程只需3分钟,据说精确率达98%以上,也吸引了不少中老年市民前来体验。

癌症基因检测,精准化的健康管理

尽管癌症可防可治的观念已有一定普及,但癌症的高发仍在公众中造成一些恐慌。如何能早期发现癌症?艾博健康科技股份有限公司策划总监陈超介绍说,基因检测,能早期诊断和防控癌症。目前的体检手段发现癌症已是中晚期,所以通过检测微量的相应基因预测癌症的发病率是十分必要的。艾博细胞扫描检测可以在癌症病发前的癌前病变阶段以及癌症前期,通过分析基因变异来预防癌症发生。目前家族中有癌症患者或者家族病史的人、处在污染的环境的人、治疗癌症后担心或者怀疑有残留癌症的人等建议1~2年接受一次细胞扫描检测。

艾博副总经理兼营销总监王坤向记者介绍说,艾博是一家专注于健康管理、健康教育和健康旅游的专业化集团公司,是国内最早把健康体检和旅游休养相结合的民营健康管理集团,是国内医疗旅游模式的开创者和领军品牌,博览会一开始便吸引了大批来访客户。此次艾博在博览会上主要推出的项目有:精密体检、



智汇健康展位前工作人员向市民介绍产品功能



全球质子治疗之父——美国“OPTIVUS”质子治疗公司CEO 约翰·威廉·史莱特一行光临艾博博会场

细胞扫描、健康教育、功能医学、慢病管理、赴外医疗、基因检测、健康管理等。

健博会期间,浙江省副省长郑继伟及全球质子治疗之父——美国“OPTIVUS”质子治疗公司CEO约翰·威廉·史莱特一行在艾博展示平台驻足观摩。

特色养生文化村定义你的健康年龄

你健康吗?我们的健康被谁偷走了?随着生活工作节奏的加快,许多人都存在亚健康的状况。那么有没有一种生活方式,不追赶,从容享?把健康的主动权掌握在自己手中?江南养生文化村展位前围满了前来参观的市民,其中不少是年轻人陪着父母来参观的。该公司健康事业部总监戚行方介绍,江南养生文化村是国内首个“持续性健康管理中医养生养老综合体”,首个“中医药健康管理养生养老服务”标准化基地,以中国传统养生文化为主题,集养生、康复、延寿为一体,利用中医“治未病”手段,对30~90岁的人群实施持续性健康管理服务,以实现“无病到天年”的目标。江南养生文化村将于明年初正式运营。在这里,年龄被重新定义,30~90岁是黄金年龄,30~60岁是健康保持龄段,60~90岁,是健康维护龄段,90~120岁应该是无病颐养天年,也就是说人的寿命则应该在100~120岁之间。

健康智能产品成为博览会最受欢迎的宠儿

居家健康智能产品无疑是健康产业的一大热点,展位上围满了前来参观的市民。大到电动载人爬楼机、轨道移位机、泳池移位机、座椅电梯、远程看护设备,小到智能手环、睡眠健康追踪器、智能体温计、智能手表、慢跑鞋等一应俱全。

记者在华东医药展位前看

相比较动辄数万元、上千元的大型健康智能产品,“马拉松首选神器”、“穿如没穿”的慢跑鞋,因为受众面广,价格也更亲民,在展会上更受青睐。

记者在健博会上还见到了其他健康产业带来的行业领先成果,本报也将继续报道,以充分展现健康产业的“浙江力量”。



华东医药工作人员在介绍“健康指针”服务



集养生、康复、延寿为一体的江南养生文化村吸引了大批市民



芸泰网络展区前围满了参观的市民

收集信息真实有效,并在此基础上形成书面检查报告,督促班组进行自我整改,逐月闭环,不断消除检查发现的不足,逐步实现被动检查向主动实施规范的提升。

“希望通过纵横两条线并行后,发现的不足一次比一次少,最终趋向于零。”检查小组联络人沈伟面露期待地说。

赵芳芳

是加快业务转型,提高服务质量。四是加强检查监督,促进稳健发展。五是做好宣传指导,提升企业形象。

余蕙 柴蔚芳

拍卖公告

受个人委托,兹定于2015年11月26日9时30分在杭州市府路9号浙江省人民大会堂公开拍卖的:

序号	标的名称	房产权面积(平方米)	起拍价(万元)
1	嘉兴市竹桥小区20-101室	96.44	37.8
2	萧山区城厢镇洄澜南苑111幢中单元301室	99.02	93.8

一、拍卖方式:采用有保留价的增价拍卖方式。

二、展示时间:2015年11月24~25日9:30至16:00在标的所在地展示。所有标的看样前请电话预约。

三、报名时间:即日起至11月25日16:00止。

四、报名需提供的文件资料及相关材料,经审核后签

订合同后缴纳保证金,保证金金额为标的物评估价的5%。

五、保证金账户:中国工商银行杭州分行曙光支行,开户银行账号:3302040200000000026。

六、保证金缴纳时间:2015年11月25日16:00止。

七、保证金缴纳地点:杭州市府路9号人民大会堂四楼。

八、联系电话:87010127。

九、工商局监督电话:88385224。

十、备注:保证金须于报名截止时间前到指定账户。

十一、特别说明:保证金须于报名截止时间前到指定账户。

十二、保证金缴纳后,由本公司开具收据,并由本公司盖章确认。

十三、保证金缴纳后,由本公司盖章确认。

十四、保证金缴纳后,由本公司盖章确认。

十五、保证金缴纳后,由本公司盖章确认。

十六、保证金缴纳后,由本公司盖章确认。

十七、保证金缴纳后,由本公司盖章确认。

十八、保证金缴纳后,由本公司盖章确认。

十九、保证金缴纳后,由本公司盖章确认。

二十、保证金缴纳后,由本公司盖章确认。

二十一、保证金缴纳后,由本公司盖章确认。

二十二、保证金缴纳后,由本公司盖章确认。

二十三、保证金缴纳后,由本公司盖章确认。

二十四、保证金缴纳后,由本公司盖章确认。

二十五、保证金缴纳后,由本公司盖章确认。

二十六、保证金缴纳后,由本公司盖章确认。

二十七、保证金缴纳后,由本公司盖章确认。

二十八、保证金缴纳后,由本公司盖章确认。

二十九、保证金缴纳后,由本公司盖章确认。

三十、保证金缴纳后,由本公司盖章确认。

三十一、保证金缴纳后,由本公司盖章确认。

三十二、保证金缴纳后,由本公司盖章确认。

三十三、保证金缴纳后,由本公司盖章确认。

三十四、保证金缴纳后,由本公司盖章确认。

三十五、保证金缴纳后,由本公司盖章确认。

三十六、保证金缴纳后,由本公司盖章确认。

三十七、保证金缴纳后,由本公司盖章确认。