

## 浙医二院建“空中120”

■记者王艳 通讯员方序 青鲁

急救最怕什么？堵车！近日，记者从浙江大学医学院附属第二医院了解到，该院和中飞医疗有限公司签署合作协议，携手全国各重要省、市，搭建中国最大的空中急救联盟。

浙医二院院长王建安介绍，早在2005年，浙医二院就在省内率先建立了“空中120”救治体系，是省内唯一具有成功救治经验的“空中120”直升机双院区停机坪的医院。

此次与“中飞”合作，是希望为老百姓提供从地面到空中全方位立体式的救援服务。除了医院之间的病人转运、高速公路车祸等现场救援之外，还将合作开展危重病人的远距离运送。

直升机的时速在300公里/小时左右，根据他们前期测算，直升机救援，城市范围内7分钟可达。

直升机可以随时起飞，随时降落，对降落的场地要求相对较低，只要有机身1.5倍大的场地就可降落，像学校操场、广场等空旷地区，只要坡度不超过3%(约为5.4)，都可以降落。

目前，医院解放路院区停机坪可以满足国内现有最大急救直升机的停载要求，并配置专用升降机，滨江院区的地面停机坪也已投入使用。急救直升机将患者转运到医院病房大楼楼顶的停机坪后，通过专用的立体式快速转运通道，患者可以直达手术室，切切实实为患者的生命争分夺秒。

王建安表示，直升机医疗救援能提升危重病人快速抢救能力，为病情危重的生命带来新的希望。目前，浙医二院已挑选6名医生、6名护士组建空中医疗队。

## 适度运动可抵消久坐的健康风险

■张家伟

许多成年人在一天中除睡觉外的大部分时间里就是坐着——无论是开车上班，到办公室工作，还是回到家里看电视。此前已有不少研究显示，久坐会带来一定健康风险。

一个国际团队日前在英国医学期刊《柳叶刀》发表报告说，他们深入分析了此前的多项研究成果发现，每天进行一小时以上的中等程度锻炼，就能够抵消久坐带来的健康风险。

为了进一步探讨这个问题，来自挪威、英国、澳大利亚以及美国等研究机构的学者，对此前的16项有关研究成果进行了综合分析，涉及超过100万人的数据。

研究人员将中等程度锻炼定义为以每小时3.5英里(1英里约等于1.61公里)的速度步行或以每小时10英里的速度骑自行车，并据此将研究对象分成4组，水平最低的那组每天中等程度锻炼少于5分钟，最高的那组每天超过60分钟。

研究人员指出，每天进行60~75分钟的中等程度锻炼，就

足够消除每天坐8小时以上带来的早亡风险。不过，受调查的人群中，四分之三的人无法达到这种锻炼水平。

研究人员还发现，受调查的人群中，那些一天中不怎么活动的人，不管久坐时间多长，他们的早亡风险都比锻炼水平更高的那组人士要高28%~59%。也就是说，与久坐相比，缺乏运动锻炼带来的健康风险更高。

但他们也指出，这项分析结果基于的数据主要来自居住在西欧、美国以及澳大利亚的45岁及以上人士，覆盖面还不够大。尽管如此，研究人员认为，比起此前其他类似研究，这一评估结果更有参考价值。

报告作者之一、剑桥大学教授马尔夫·埃克隆说，许多人每天要坐上班，然后坐在办公桌前工作，很难避免久坐，“对我们来说，我们也一再强调锻炼的重要性，不管是午餐时间到外面走走，早晨跑步或者骑车去上班，每天有一小时左右的运动时间是比较理想的。如果实在做不到，每天即便只进行少量锻炼也有助降低相关健康风险”。

## 台风季的健康防护

■记者王艳 通讯员江歆

8月，依然是高温酷暑的天气，我省部分地区易遭遇强降雨和台风，为减少台风影响期间伤害事件的发生，省疾控中心专家建议：关注气象预报与台风预警，及时掌握台风最新动态，做好防备。

提前对家庭中的屋顶和门窗等进行加固，并搬离易吹落的物体；危旧房屋内居民应提前撤离；提前准备手电筒、应急灯等应急光源，做好食物、饮用水及常用药品等储备。

台风影响期间，加强自我防护。尽量避免外出，如必须外出，则远离广告牌、行道树、电线杆等易倒物；室内人员应迅速切断各类电器的电源和煤气开关，远离迎风侧的玻璃

门窗；应急物品应集中放置在房屋内人员集中居住的区域，以便及时取用。

台风影响期间出现居住区域漏雨、门窗破损等情况，应将人员转移至屋内其他安全场所，尽量减少暴风雨期间对房屋的加固与补漏工作，如必须开展，应加强自身防护；如出现房屋坍塌、屋内进水过深等不适宜继续居住情况，应立即寻求周边邻居和抗台人员的帮助，及时进行转移。

台风影响过后，防范次生灾害发生，对台风影响所致的山体滑坡、泥石流、地面沉降、洪水积涝等次生灾害加以防范。同时在局部积水区域要注意观察有无坠落电线，未加盖的窨井等，防止跌落或触电等事件的发生。

## 炎炎夏日需谨“肾”

# 盲目喝水排石不可取

■记者王艳

前段时间程先生体检中发现问题，程先生深信不疑。可是，多喝水没见排出结石，反而因为剧烈肾绞痛被送进了急诊室。原来程先生多喝水后导致肾结石掉入输尿管，引起两侧输尿管梗阻性尿无而导致急性肾功能衰竭。

天然肾结石高发

浙江省台州医院泌尿外科副主任李飞平主任医师介绍，夏季往往是肾结石发作较剧烈的季节，喝水少是高发的元凶。这是因为天热出汗多，水分摄入不足会使肾脏内的尿液浓度升高形成结晶，原有的结石也会像“滚雪球”一样越“长”越大。另外，夏季聚会吃夜宵成了很多市民常态。如果经常把啤酒、烧烤等高尿酸、高盐分、高嘌呤的食物做夜宵，会大大增加肾结石生成的机会。再加上夏季阳光紫外线照射多，人体合成维生素A、维生素D增加，这些维生素促

多喝水助排石并非人人适宜

多喝水可以稀释尿液，防止尿结石的形成，并且能延缓结石变大的速度，对肾结石的预防有着非常重要的意义。患了肾结石以后多喝水，似乎已成为许多老病号的经验之谈，认为这是快速有效且成本低廉的办法。殊不知，肾结石患者也有个体差异，喝水助排肾结石的方法并非对所有的患者都适用。

李飞平介绍，如果结石小于4毫米，症状不明显，无感染及肾功能损害者，结石表面光滑，结石以下输尿管

无狭窄，可以通过多喝水来增加尿量，促使结石排出。

当结石直径超过1厘米时，结石基本不可能通过输尿管和尿道自行排出。大结石在向下移动的过程中，常常会嵌顿于狭窄处，造成梗阻。如果多喝水，便会对泌尿系统造成较大的压力，甚至引起肾积水。近来门诊遇到的急性肾结石患者开始增多，其中不少是盲目多喝水造成的。

有先天性输尿管狭窄和尿路梗阻的人，尤其不能采用“喝水排石”的方法。如果这些肾

结石患者盲目多喝水，只会加剧肾积水的程度，恶化病情，增加治疗的难度。

所以，当结石超过了一定的大小，或者合并有输尿管狭窄和尿路梗阻时，必须让专业的泌尿外科医生综合评价，找一个好的治疗方案，是体外碎石治疗，或是手术取石，还是暂时观察，千万不要盲目多喝水。

怎样喝水有讲究

可以通过喝水助排石的患者怎样喝水也有讲究，通常建



李飞平 浙江省台州医院泌尿外科副主任、外科教研室副主任，恩泽医院泌尿外科主任，主任医师，教授。兼任中国性学会男性生殖分会委员，浙江省男科学学会委员、浙江省生殖医学分会男科学委员，浙江省泌尿外科尿控学委员，台州市泌尿外科副主任委员。擅长前列腺疾病，男性不育症，性功能障碍，女性尿失禁，泌尿系肿瘤、结石，前列腺电切、输尿管镜和腹腔镜技术等。

健康专题

## 预防肝炎最有效方法接种疫苗

■记者王艳

日前，记者从浙江省疾病预防控制中心了解到现阶段肝病发病情况，全省甲肝发病率下降近300倍，儿童乙肝得到有效控制，但同时戊肝发病率数超甲肝，且隐性感染多，致死率高。风险就在我身边，接种疫苗是预防肝炎的最有效措施。

全省甲肝发病率相比25年前下降近300倍

专家介绍，甲型肝炎是由甲型肝炎病毒(HAV)引起，主要通过粪一口途径传播，潜伏期通常为14~28天，不同的人症状轻重不一，可能出现发热、食欲不振、腹泻、恶心、深色尿和黄疸等。

浙江省自1990年开始推广使用甲肝疫苗，1999年在全国率先将甲肝疫苗纳入计划免疫管理。现阶段，全省甲肝发病率从1990年的232.74/10万下降到2015年的0.80/10万，25年内使得甲肝发病率下降近300倍。

儿童乙肝得到有效控制

乙型肝炎是由乙型肝炎病毒(HBV)引起的，主要通过血液、母婴途径、性接触和日常生活接触传播。多数人在

急性传染期没有任何症状，但有些急性病患，症状可持续数周，包括皮肤和眼睛发黄(黄疸)，尿色深，极度疲劳，恶心，呕吐和腹痛。

健康成年人感染乙型肝炎病毒中，多数人可以痊愈，但也可能造成一些人慢性肝脏感染，以后可能发展成肝硬化或肝癌。

浙江省从1987年起开始推广使用乙肝疫苗，目前全人群乙肝病毒表面抗原阳性率从1992年的11%以上下降至2014年的1%，其中15岁以下儿童乙肝表面抗原阳性率从1992年的10.98%下降至2014年的0.41%。我省乙肝已经从高流行区转入中低流行水平，儿童乙肝得到了有效控制。

戊肝发病率已超甲肝，且隐性感染多、致死率高

戊型肝炎是由戊型肝炎病毒(HEV)引起，一般通过粪一口途径传播，是一种自限性感染，一般4~6周内自愈，主要表现为黄疸、发热、食欲下降、恶心呕吐等，若疾病迅速进展可发展为暴发性肝炎，也就是急性肝衰竭。

戊肝的流行有明显的季节性，多发于雨季或洪水之后，发病以青壮年为主，且隐

过去几十年间，中国在抗击肝炎方面已取得巨大进步，但是——

## 全球范围内中国肝炎负担最重

■据新华社

世界卫生组织日前发布公报称，全球范围内中国肝炎负担最重，全球2.4亿慢性乙肝患者中超过三分之一生活在中国。

世卫组织估计，当前中国有9000万慢性乙肝患者，其中2800万人需要治疗，700万人因严重肝脏疾病和癌症发病风险需要紧急治疗。

此外，全球有1.3至1.5亿丙肝患者，中国慢性丙肝患者约为1000万人，其中250万人急需治疗。

慢性肝炎会带来很高的肝硬化和肝癌风险，可能会

引起过早死亡。据估计，中国每年约有40万人死于与肝炎有关的并发症。世卫组织预计，如不采取紧急行动提高治疗的可及性，2015至2030年间中国将有约1000万人因与慢性肝炎相关的肝硬化和肝癌死亡，其中大部分死亡案例的元凶是乙型肝炎。

世卫组织驻华代表施贺德说，中国每13人中就有1人是慢性乙肝病毒或丙肝病毒感染，其中大部分人不知道自己携带病毒，肝炎成为一种“无声的疫情”。如果这些人不接受治疗，其中三分之一人的感染状态会恶化

为癌症等致命疾病。

但世卫组织表示，过去几十年间，中国在抗击肝炎方面已取得巨大进步。中国大规模实施乙肝免疫接种，少年儿童群体中慢性乙肝病毒伤害下降幅度达97%。

世卫组织说，中国政府去年有两大政策动向，包括大幅降低乙肝治疗药物成本以及承诺提升包括丙肝病毒治疗药物在内的新药注册流程效率，这已为大范围开展肝炎治疗打下基础。该组织认为，中国当前应让更多急需治疗的慢性肝炎患者获取有效治疗。



长蛇灸

“铺灸”又称肾灸、长蛇灸，是浙江地区的针灸医家从传统和民间疗法中挖掘和总结出来的一种独特灸疗方法。浙江省中山医院针灸科李邦伟医师介绍，盛夏天气炎热，人体阳气最盛，腠理疏松，百脉通畅，“长蛇灸”刺激背部督脉和督络，借助暑夏之伏天(阳中之阳)炎热之

气候，能起到强壮真元，祛邪扶正，鼓动气血流畅，防病保健，治愈顽疾。适用于肾脉诸证和慢性、虚寒性疾病，如强直性脊柱炎、类风湿关节炎、风湿性关节炎、痛经(子宫内腺异位症)、慢性肠炎、慢性腹泻等。

记者王艳 摄

### 高温慰问送清凉

近日，骄阳似火，室外气温近38℃左右。永康远通公交公司组织后勤人员，在公司班组成员的带领下，按照“送清凉”活动安排表分组前往各公交线路首末站，慰问高温中坚守岗位，奋战在一线的驾驶员。

今年入夏以来，气温一直居高不下，远通驾驶员充分发扬“不怕吃苦、勇战高温、克服酷暑、坚守岗位”的精神，始终坚守在一线，用真情和汗水为乘客提供安全舒适的出行环境。公司也采取系列措施应对高温炎热，及时检修各驾驶员休息室的空调，让驾驶员在中午行车间隙时

### 情系基层暖人心

有个凉爽的休息环境；发放防暑降温用品，及时采购了风油精、清凉油、人丹等防暑降温用品，第一时间发放给驾驶员；发放高温慰问饮料，公司领导高温期间亲临一线，在各公交首末站，发放降温饮料，为驾驶员送去一片清凉。

在送清凉的同时，公司领导亲切叮嘱每位驾驶员在做好优质服务及行车安全的同时，一定要注意身体、好好休息、注意防暑，保证线路的正常运行，以满足广大乘客的出行需要，确保高温下远通公交服务“不降温”。

华金威

体彩 20选5									
浙江第16206期 总投注额:165634元					中奖号码				
04 06 11 12 19					04 06 11 12 19				
一等奖 11 1819					二等奖 535 50				
三等奖 6880 5									

杭州临安中宝环境工程有限公司遗失  
临安市市场监督管理局2016年5月23日核发的注册号为91330185MA27XNQR63的营业执照副本，声明作废。  
临安龙城五金工具厂，注册号为330185000072162，不慎遗失由临安市市场监督管理局2011年11月9日核发的营业

体彩 6+1									
浙江第16089期 总投注额:2044676元					中奖号码				
13 5 6 3 0 + 9					13 5 6 3 0 + 9				
一等奖 1356309 0注 0					二等奖 135630 7注 29783				
三等奖 135630 135630 7注 698					四等奖 135630 135630 3815注 20				

执照副本，声明作废。  
浙江中正建设有限公司遗失项学军C证、类别：专职安全生产管理人员、证书编号：浙建安C(2010)0480071、证书有效期：2013-08-04至2016-08-03，声明作废。

体彩 排列3 排列5									
浙江第16206期 总投注额:1519288元					中奖号码				
1105 注 1040					1105 注 1040				
3405 注 346					3405 注 346				
09 注 173					09 注 173				

杭州焱旭文化艺术策划有限公司注销清算公告  
杭州焱旭文化艺术策划有限公司注销清算公告：本公司股东已决定解散本公司，请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内，未接到通知书的自本公告之日起四十五日内，向公司清算组申报债权登记，逾期不申报的视为没有提出要求。

杭州焱旭文化艺术策划有限公司注销清算公告  
杭州焱旭文化艺术策划有限公司注销清算公告：本公司股东已决定解散本公司，请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内，未接到通知书的自本公告之日起四十五日内，向公司清算组申报债权登记，逾期不申报的视为没有提出要求。

临安龙鑫金属拉丝有限公司注销清算公告  
临安龙鑫金属拉丝有限公司注销清算公告：本公司股东已决定解散本公司，请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内，未接到通知书的自本公告之日起四十五日内，向公司清算组申报债权登记，逾期不申报的视为没有提出要求。

富阳冠阳贸易有限公司注销清算公告  
富阳冠阳贸易有限公司注销清算公告：本公司股东(出资人)已决定解散本公司，请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内，未接到通知书的自本公告之日起四十五日内，向公司清算组申报债权登记，逾期不申报的视为没有提出要求。