



王来法与职工对话健康

愤怒情绪时如何控制

问:我从学校毕业到单位已经工作5年了,因为长期在忙碌和压力中度过,原本冷静、受控制的情绪在繁重的工作和紧张的节奏中变得紧张,尤其是在户外作业的时候。现在我很爱发脾气,好几次在工作中对同事说了起来,我该怎么办? 如何控制愤怒情绪?

答:愤怒完全是正常人的情绪,而且是很强烈的情绪。如果随便发泄怒火,可严重损坏人际关系并伤害您的专业信誉。但如果完全压制愤怒,就可转化为身体内部问题,导致高血压、抑郁或被动反抗行为。如何解决易怒情绪呢? 我们中医有一句话:“肝为刚脏,喜条达而恶抑郁,在志为怒。”意思是说,肝属于刚强,躁急的脏器,喜欢舒畅柔和的情绪,而不喜欢抑郁的情绪,其情绪表现主要为发怒。所以,善怒主要与肝有关,主要为肝郁气滞、肝火上升、脾虚肝乘等三种证候。因此要从调理肝气着手,可找中医把脉开方对症调理。

缓冲气。在响应之前先仔细倾听,并使用类似“我明白”这样的短语,以显示您愿意了解他们的观点。另一个有用技巧是“镜像技术”,您在说话时重复别人的词或短语,不是干扰他们,而是表示您确实在听并且理解他们。最后,不要迁怒于别人。不要说“当你……时,我真的感到厌烦”,而是说“当您……时,我感到难过”。

不要发泄。如果有人朝您大喊大叫或粗暴地威胁,请努力记住:这并不是真的针对您。您对与您无关的任何人的行为都不负责任,而且您也无法控制他们的行为。您只能控制您对他们的行为所做出的反应。如果有人抨击您,反击只会让事情更糟糕。冷静的反应,或者根本不回应以及拒绝“供给”他人的愤怒可使其更快地燃尽,就像失去氧气的大火。

寻找替代。学习认识到什么使您愤怒。可能是人、情况或任务使人血压贡张,所以找出原因是什么,并且找出替换办法来解决它们。比如说,您可能发现您每天上班的路上让您很郁闷,在一天刚开始时就不愉快。那就寻找不同的方案:找一条不同的路线,自己开车而不是乘公共交通或者反过来。或者您可能发现每当您必须准备特定报告时就会脸色发青,寻求不同的更有效的方法来完成工作,寻求帮助或看看是否其他人能够或更适合这项工作。

分散注意力。尝试做一些剧烈运动,可让您平静的瑜伽或者冥想历程。允许您自己用一种积极的方式来释放郁闷,这样愤怒就不会积聚在您的身体里或者以不良的方式爆发出来。

王来法 杭州江南肝胆病研究所所长、杭州市中医药协会中医民间特色专业委员会主任委员,中华中医药学会传统诊疗技术与验方整理研究会常委。

擅长用中医药治疗疑难胃病、胆病、结石病、肿瘤等,尤其对慢性萎缩性胃炎、胃恶变等治

上交义综合征会让你变矮

长期伏案办公族及学生族尤其要当心

■记者王艳 通讯员宋黎胜

近日,身材高挑的赵小姐最近常被同事提醒:“你怎么变矮了?”到浙江省人民医院康复医学科运动治疗门诊就诊后,被诊断为上交义综合征。

原来,今年27岁的赵小姐身高1.65米,多年来一直从事IT行业。平日里赵小姐工作很忙,经常伏在电脑前加班赶工。就在最近,同事时常指出她身高有些变化:“怎么看都觉得你矮了些呢?”

该院副主任医师谭同才接诊后,经过详细地问诊、阅片、查体评估后,告诉她所谓的变矮,以及肩颈酸痛,是由一种叫作上交义综合征引起的。

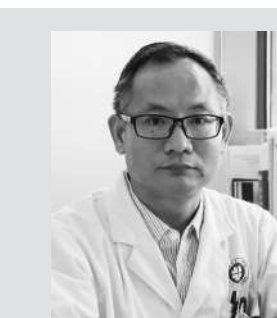
谭同才解释,上交义综合征是长年累月的不良姿势引起身体发生适应性改变。赵小姐就是因为平时长时间地坐在电脑前工作,伏案低头,没有间断的休息活动,胸大肌、上斜方肌等肌肉长期处于受累状态,久而久之就变成缩短紧张。再加上平时也不常运动,肌肉比较薄弱,所以就造成了圆肩(含胸)、头向前倾、略微驼背的姿势,这时原本挺直的颈胸椎也就慢慢弯了下来,自然而然地也就变“矮”了。

谭同才介绍,上交义综合征是由于肌肉失衡引起的,除了长期伏案工作以外,力量训练的方式也会影响身体姿态,像有些健身爱好者会过度训练胸部肌肉(相对忽略背部),而且在健身后不注意拉伸,也会引起同样的现象。

各个年龄段都有可能得病,但从临床上来看,15~25岁的学生群体、28~40岁的办公族,因为长期长时间伏案工作或者学习,得上交义综合征的比例远远高于其他人群。

谭同才提醒,对于上交义综合征最有效的方法还是早期预防,并及时纠正上交义综合征,需要在平时尽可能保持正确的身体姿势,并针对肌肉不平衡的情况,应对紧张的肌肉进行拉伸,强化较弱的肌肉。

秋风起,寒冷潮湿,当心“不死的癌症” 关节“晨僵”超30分钟须筛查 类风湿关节炎早期达标规范治疗,可避免后期畸形



王宏智 嘉兴市第一医院风湿免疫科主任,11A病区(风湿科、康复科)主任,主任医师,浙江省医学会风湿病学分会常务委员、浙江省医师学会风湿免疫医师分会常务委员兼总干事、浙江省免疫学会风湿免疫临床专业委员会副主任委员,国际临床骨测量协会认证的临床骨质疏松治疗师。擅于各种风湿性疾病的诊治,尤其对老年性骨关节炎疾病如骨质疏松症、骨关节炎等有较深入的研究。

■记者王艳

近日,50多岁的孙女士早起后感觉手指关节、腕关节、掌关节发僵、肿胀发麻,还有些疼痛。到医院就诊,医生诊断她这是患上了类风湿关节炎。

中年女性秋冬要防类风湿

嘉兴市第一医院风湿免疫科主任、主任医师王宏智介绍,类风湿关节炎(类风关)是一种常见的以关节病变为主的慢性全身性自身免疫疾病,可导致关节骨质破坏,造成关节功能障碍,甚至有致残的危险。

关节炎是常见病,目前全世界关节炎患者约有3.55亿人,中国关节炎患者有1亿人以上,而且人数还在不断增加。作为最常见的慢性病之一,关节炎可细分成上百种类型,其中较常见的是骨关节炎、类风湿关节炎、强直性脊柱炎。

类风湿关节炎患者往往因遇寒冷、潮湿的天气而发病,且往往因气候变化、季节交替而出现病情加重或缓解,眼下正是高

发季节。王宏智表示,类风湿关节炎并非老年人的专利,资料显示,从老人到儿童都有患上该病的可能,他遇到的最小的患者年仅3岁。该病中年女性多发,高发年龄为30~50岁。

“晨僵”超过30分钟应警惕

怎么判断自己是否患上了类风湿关节炎呢? 王宏智提醒,如果双手指小关节、腕关节、膝关节、脚趾关节肿胀、疼痛,伴有晨起时双手的僵硬、屈伸不利的情況,这样的“晨僵”持续时间超过30分钟以上的,应及早地去医院的风湿病专科就诊。类风湿关节炎的晨僵可以持续1小时以上,其他疾病的晨僵时间相对较短。受累关节以近段指间关节、腕关节、肘关节和足趾关节最为多见。

除了判断症状外,应做早期相应筛查,包括抗环瓜氨酸肽抗体筛查、血沉、C反应蛋白及影像学等检查。抗环瓜氨酸肽抗体是类风湿关节炎的特异性指标,多数患者可出现类风湿因子、抗环瓜氨酸肽抗体等多种自

身抗体阳性。

早期规范达标治疗防止关节畸形

类风湿属自身免疫性疾病,至今无法根治。曾经,人们将“类风湿关节炎”称为“不死的癌症”,近三十年来,随着对类风湿关节炎发病机理认识的加深和治疗手段的不断进步,类风湿关节炎的预后已经有了显著的改善。

王宏智表示,类风湿关节炎治疗的主要目的在于减轻关节炎反应,抑制病变发展到不可逆骨质破坏,尽可能保护关节和肌肉的功能,最终达到病情完全缓解或低疾病活动度的目标。

类风湿关节炎的预后和病程长短、病情程度及治疗有关。目前治疗的新理念可以概括为三点:早期诊断、达标治疗、严格随访。

为什么要早期诊断? 王宏智表示,现在发现类风湿关节炎治疗有明显的“时间窗”,即在发病早期3~6个月内经过治疗能达缓解的病人预后良好,

有些人不宜多吃海鲜

■记者王艳

亲朋好友相聚自然少不了美味的海鲜。不过,专家提醒并不是谁都能随便享受这样的美食,像痛风、甲状腺疾病患者等,千万要管住嘴。

衢州市柯城区人民医院营养科主任陈秋霞介绍,痛风症是因嘌呤代谢紊乱,尿酸代谢失调,血尿酸过高,尿酸盐沉积于关节等处,局部肿胀、疼痛、变形。无论是急性,还是慢性痛风症,饮食均应控制富含嘌呤碱食品,并避免诱发因素。

有些人自知有痛风的老毛病,平时比较注意,海鲜吃得不多,也难得喝酒。但是节



健康推荐

帮助下有尊严地走完人生最后一段旅程。

同时,宁养服务旨在减轻疼痛及指导家属积极配合宁养院专业人员,在“身体—心理—社会—灵性”等方面给予患者照顾和帮助,提供哀伤支持,减轻由晚期癌症给患者及其家庭带来的痛苦和负担。

■记者王艳 通讯员王婷

近日,53岁的李女士直叹神奇,没想到疼的连毛巾都拧不动的胳膊,居然被一根小小的浮针给治好了!

原来,家住西湖区的李女士,退休后一直在家带孙子,因长期劳累,她常感觉右胳膊酸痛,刚开始以为是扭伤,没多大事儿,到药店买了瓶喷剂喷喷,但情况并没有好转。

李女士来到浙江医院针灸科,副主任诸剑芳副主任中医师为其诊疗,发现李女士患的是胳膊外上髁炎,就是我们俗称的“网球肘”。主要表现为手肘外侧发生软组织疼痛

或酸胀,疼痛有时可向上或向下放射。普遍认为网球肘是由重复性的运动造成的,一般在胳膊外上髁有局限性压痛点,局部无红肿。

诸剑芳在李女士的右前臂离肘关节10厘米处做了1针浮针治疗,边做治疗边让李女士配合做拧毛巾的动作,简单治疗10分钟左右,李女士的右肘关节疼痛明显减轻,右肘关节用力时也无明显疼痛,李女士连连称奇。

诸剑芳提醒,浮针治疗3次为一疗程,治疗期间尽量让肘关节休息、保暖,这样疗效更佳。

诸剑芳介绍,浮针是一种新型的针灸治疗手法,是

食,少吃或尽量不吃蛤蜊、海鳗、秋刀鱼、鱼干、带鱼、白鲳鱼等海鲜,以及草虾、鸡肠、牛肝、猪肝、鸡肝、鸭肝等嘌呤含量高的食物,避免食用各种肉汤、鱼汤等;建议多吃低嘌呤的食物,如瓜果蔬菜、蛋类牛奶,尤其注意要多喝水,2000毫升/天以上,最好为3000毫升,肾功能不全时水应适量。

另外,有甲状腺疾病的患者也不宜多吃海鲜。专家表示,食物中的碘是人体碘的主要来源。含碘最高的食物为海产品,如海带、紫菜、鲜带鱼、干贝、淡菜、海参、海蜇、龙虾等;海带含碘量最高,其次为海贝类及鲜海鱼。正常人每天需要摄入150微克的碘,如果是孕妇或者哺乳期的女性,每天碘摄入量则更高,需要250微克左右。

专家提醒,吃海鲜对普通人来说,不会导致碘摄入过量;但是对于有甲状腺疾病的患者来说,还是要注意。建议有甲亢并仍处于治疗期的患者,最好不要吃海鲜;体检时查出甲状腺结节的人,也应尽量少吃海鲜。

传统针灸学和现代医学相结合的产物,主要在疼痛周围疏松结缔组织(即浅筋膜)进行针刺。但不同于传统针刺那样深入肌肉层,只作用在皮下组织,除了进针时皮肤有轻微疼痛,治疗过程中进针处无疼痛感,而且治疗往往只需要1~2针。主要在疼痛周围(而不是在疼痛局部)进针,针尖对准病灶,针体沿浅筋膜(皮下疏松结缔组织)行进,相对于传统针灸疗法,可延长相对时间,巩固疗效。治疗中医生操作时需要患者配合做一些动作,效果常常立竿见影。一般只要是针灸的适应症,浮针疗法多能胜任。

减肥能否成功还与性格有关

■徐海静

减肥不是件容易事儿,很多人半途而废。澳大利亚研究机构日前报告说,他们通过对9万多名成年人进行的调查,总结出5大类性格,探讨各类人群减肥的“性格障碍”。

澳联邦科学与工业研究组织进行的这项“饮食与性格”调查发现,具有“思考型”性格的人属于完美主义者,对自己的行为有很高期待,但遭遇困境时更容易放弃。“贪婪型”性格者的问题是对美食的抵抗力较差。

调查显示,约37%的受访者属于“思考型”性格,这类人群中女性占大多数,比例为86%。这类人倾向于过度分析其行为过程,往往有着不切实际的期待,因此很容易产生挫败感,从而放弃减肥努力。

约26%的人属于“贪婪型”性格,他们很难抗拒美食诱惑,其中近六成人属于肥胖体型。调查显示,约有五分之一的“贪婪型”节食者尝试减肥25次以上,对于这类人而言,巧克力和

甜品是最大挑战。

另有约17%的人属于“社交型”性格,美食与美酒在他们活跃的社交生活中占据重要地位,所以他们要想保持健康的饮食习惯关键是要有灵活度。约16%的人属于“美食家型”,他们的日常饮食较为健康,包含多种蔬菜,体重通常在正常范围内。4%属于“随意型”,他们吃东西随心所欲,饮食结构较差,这类人中55%的人属于肥胖。

调查还发现,生活方式和社会关系对一个人不同人生阶段的饮食方式可能有很大影响。比如,71岁以上的老人,很多是“社交型”和“随意型”,并且年龄偏大的人节食更多依赖书籍和社交小组,而年轻人喜欢用应用程序和健身监控设备等新技术手段。

这家机构的行为科学家妮德·戈利说:“如果你以前减肥不成功,并为此感到沮丧,那么先好好了解一下自己的性格和节食方式吧,这也许是解决问题的钥匙。”

我省首家“宁养院”落户衢州 造福贫困晚期癌症患者及其家庭

■记者王艳 通讯员曹敏、郑菁菁

近日,李嘉诚基金会“人间有情”全国宁养医疗服务计划项目——“衢州市人民医院宁养院”揭牌开业,为我省首家。

据介绍,“宁养院”是李嘉诚亲自倡导、命名和捐资创立的,是免费上门为贫困的晚期癌症患者提供镇痛治疗、护理指导、心理辅导、生命伦理等方面关怀服务,以及开展临终关怀知识的宣传教育、哀伤辅导、咨询服务的医疗慈善机构。

全国宁养医疗服务项目落户衢州,将造福贫困晚期癌症患者及其家庭。癌症晚期患者可以在专业的宁养护理团队的

帮助下有尊严地走完人生最后一段旅程。同时,宁养服务旨在减轻疼痛及指导家属积极配合宁养院专业人员,在“身体—心理—社会—灵性”等方面给予患者照顾和帮助,提供哀伤支持,减轻由晚期癌症给患者及其家庭带来的痛苦和负担。

据该院孔景新医师介绍,目前主要针对家庭贫困(需提供贫困证明);现常住衢州市柯城区、衢江区,经县(市)二级或以上医院确诊为晚期癌症且有癌性疼痛的患者;但不包括正在医院住院治疗的患者;患者本人及其家属愿意接受宁养院服务的,到衢州市人民医院宁养院申请。

海关罚没物资拍卖公告

受杭州海关委托,本公司定于2017年10月25日下午2:00在本公司会议室举行公开拍卖会,具体事项公告如下:

一、拍卖标的:

- 各类罚没奢侈服饰类一批,起拍价:140456元。
- 各类罚没奢侈服饰类一批,起拍价:21280元。
- 水晶饰品、眼镜等物品一批,(起拍价:293949.6元。
- 旧电子产品、贵金属制品一批,起拍价:37040.8元。

二、展示时间、地点:2017年10月19日至20日,杭州市余杭区北沙东路2号。

三、报名事项:有意者请携带有效身份证件并交纳保证金在每个标的2万。(如需成交多个标的,需累计交纳,以到账为准,不计息)。详见公司网站:www.plpm.com

四、报名咨询电话:057187088398 15397013721
杭州海关网址: http://hangzhou.customs.gov.cn
海关监督电话:057186666520

杭州上城区工商局监督电话:057187827155

浙江宝利国际拍卖有限公司

2017年10月17日

公司制改制公告

浙江华电器材检测研究所已于2017年9月26日完成公司制改制,改制后公司名称变更为“浙江华电器材检测研究所有限公司”,现将有关事项公告如下说明:

一、公司制改制完成后,原浙江华电器材检测研究所的全部债权债务由改制后的公司浙江华电器材检测研究所有限公司继续享有和承担,原浙江华电器材检测研究所的资产以及对外签订的各类合同、合作协议等法律文书,均由浙江华电器材检测研究所有限公司依法承继。

二、公司制改制完成后,原开户银行、账号、税号、地址、联系电话、传真均保持不变,账户名称由浙江华电器材检测研究所变更为浙江华电器材检测研究所有限公司。

三、公司制改制完成后,原公章、合同章、财务专用章及各类业务专用章将停止使用。

特此通知!

浙江华电器材检测研究所有限公司

2017年9月27日

浙江雅铜金属制品有限公司减资公告

根据2017年10月13日董事会决议,浙江雅铜金属制品有限公司拟将注册资本从150万美元减至131万美元,现予公告。债权人可自公告之日起45日内要求本公司清偿债务或提供担保。

浙江雅铜金属制品有限公司
2017年10月17日

浙江顾家家居进出口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,逾期不申报的视其为没有提出要求。

杭州景巨实业有限公司减资公告
经本公司股东会(出资人)决定:本公司认缴注册资本本从500万元减至10万元。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,有权要求本公司清偿债务或者提供相应的担保,逾期不提出的视其为没有提出要求。

杭州景巨实业有限公司

杭州丽洁楼房清洗有限公司不慎遗失企业公章一枚,声明作废。

富阳丰怡竹笋专业合作社不慎遗失企业公章、财务专用章各一枚,声明作废。

本公司(杭州财涛保洁服务有限公司,注册号:33019660080237)不慎遗失由杭州市工商行政管理局2014年08月05日核发的营业执照副本,声明作废。

杭州财涛保洁服务有限公司不慎遗失组织机构代码证正本,代码:34186452-8,声明作废。

本人黄山不慎遗失浙江省住房和城乡建设厅核发的二级建造师证书,注册编号:浙233111273271,声明作废。

富阳市富春街道金濠浴场,遗失由杭州市工商行政管理局富阳分局2012年10月11日核发的注册号为330183600391812的营业执照正、副

本,声明作废。

富阳市富春街道金濠浴场遗失税务登记证正、副本,税号:3301061965072038171A;同时遗失企业公章、财务专用章、发票专用章各一枚,声明作废。

郭春东,注册号:330185600176703不慎遗失由临安市市场监督管理局2010年9月20日核发的营业执照副本,声明作废。

浙江鼎山茶业有限公司遗失龙泉市市场监督管理局2015年12月8日核发的统一社会信用代码为91331181556178779M,《营业执照》副本(3/3),现公告作废。

龙泉市木子韩秋商贸有限公司遗失龙泉市市场监督管理局2010年12月30日核发的注册号为33181000015488,《营业执照》副本(1/2),现公告作废。

解散清算公告

绍兴珀森贸易有限公司股东会于2017年10月13日决议解散公司,并于同日成立了公司清算组。请公司债权人于本公告发布之日起45日内,向本公司清算组申报债权。联系人:方琳娜,电话:15157551850,联系地址:浙江省绍兴市柯桥区柯桥经纺大厦B楼1幢1107-1室,邮编:312030。

解散清算公告

绍兴珀芳贸易有限公司股东会于2017年10月13日决议解散公司,并于同日成立了公司清算组。请公司债权人于本公告发布之日起45日内,向本公司清算组申报债权。联系人:方琳娜,电话:15157551850,联系地址:浙江省绍兴市柯桥区柯桥经纺大厦B楼1幢1107-2室,邮编:312030。

盛道(中国)电气有限公司减资公告(第三次)
盛道(中国)电气有限公司(“本公司”)经董事会决议,拟将注册资本由2,000万美元减少至1,360,994637美元。根据有关法律、法规,债权人可自第一次公告之日起九十日内,要求本公司提前清偿债务或提供相应担保。如债权人未在规定时间内行使上述权利,本公司将按照法定程序减少注册资本。特此通知。

联系人:马祥 联系方式:13857446486
盛道(中国)电气有限公司
2017年10月17日