

喜迎建党百年 健康身心同行

建德中医院组织“糖友”重走先辈路

本报讯 4月11日，建德中医院糖友俱乐部举行“喜迎建党百年、健康身心同行”毅行活动，50位“糖友”在千鹤妇女精神教育基地感悟先辈精神，在绿道毅行前后检测血糖，体会“管住嘴，迈开腿”的抗糖知识，从沿途美丽乡村、美丽城镇建设新貌中汲取“没有健康就没有小康”、抗击糖尿病乐享健康生活的精神力量。

建德中医院相关负责人表示，糖尿病作为慢性病之一，其防治是一场持久战，很容易给患者的生理和心理造成伤害。今年恰逢建党百年，这次活动将红色教育融于毅行中，希望“糖友”们在抗糖路上学习先辈精神，持之以恒严格进行自我管理，积极向上、健康生活。

陈大伯家住梅城镇，两年前因身体出现乏力、皮肤瘙痒等问题，被确诊为糖尿病。他告诉记者：“以前血糖反反复复，出院回家就不重视，自行增减药物，出现不良饮食习惯和生活习惯，一度血糖跟过山车似的。后来周小云护士长让我每天记录饮食情况和血糖变化，终于帮我养成了



良好的习惯。我现在正常上班，没事也干干家务，早晚走走路，坚持每天向护士长报告血糖情况。”

近年来，建德中医院内分泌科一直在探索慢病管理全程服务模式，内容涉及运动、饮食、心理等多方面，为患者提供健康随访和慢病管理，制定个性化诊疗

建议，指导合理用药。目前，该院内分泌科用现代化的管理理念和精密的排兵布阵，搭建医患护疾病交流平台，线上线下，从点到面，做好每一位患者的糖尿病管理全程服务，为健康建德贡献力量。

（记者 王庚鑫）

健康建德

阴雨天气持续 当心情绪“小恶魔”

本报讯 雨天是思念的天气，淅淅沥沥的春雨，莫名散发着些许伤感，不自觉地想起一些人、一些事，或是散落在记忆里的零星碎片。烟雨时节，总是让人的心情难以明朗，特殊的日子，特殊的情境，让人对雨也有了特殊的情感。“伤春悲秋”“冬天还会莫名地低落”，天气会影响情绪是确有其事吗？

现实中就有“气象情绪效应”：天气或气候的好坏，会影响人的情绪。有利的气象条件可使人们情绪高涨、心情舒畅，而不利的气象条件则使人情绪低落、心胸憋闷，甚至会导致心理及精神病态和行为异常。

有研究表明，人们感受到心情愉悦的最适宜温度一般是 20—

22℃；当环境超过 34℃，人们除了感到酷热难耐，还会出现烦躁不安、焦虑的行为；当温度低于 10℃以下，人们可能会感到情绪低落、萎靡不振；当温度下降到 4℃以下，还可能让人思维散漫、能力下降，损害人们的生活和工作质量。

全球气候变暖心理学家认为，气候的变化、极端天气的出现，会对人类心理健康产生影响，如阴雨天气的灰度会使大脑细胞对事物处理反应减慢，阴雨天气也会影响人体内的神经递质和激素水平，而这些物质的变化则与抑郁等有关，还有诸如洪水、热浪、风暴等事件，除了对土地、基础设施的直接破坏，还会增加创伤后应激障碍（PTSD）、抑郁、焦

虑、药物滥用甚至自杀的流行。

面对不良的天气及气候，市四医院专家建议，要尽量根据天气变化，趋利避害、扬长避短，克服不良情绪的发生，日常可从这些方面做起：早睡早起、参加锻炼、改善营养、走亲访友、乐观心态、奋发工作、外出旅游、看看电影等等，相信天气只是自然的催生物，如有因天气诱发的负面情绪，可从自身做起，积极排解，必要时可到医院心理咨询门诊咨询专业人员，从而获得专业帮助。

我们不能改变天气，但我们能改变心情。但愿我们在晴天里幸福，在阴雨天里也能快乐。

（通讯员 贾天成）

杭州市一医院产科名医工作室落户建德

本报讯 浙江大学医学院附属杭州市第一人民医院与建德市妇幼保健院在医疗协作近三年之际，进一步深度开展产科专科协作，4月12日下午，杭州市一医院产科翟洪波主任名医工作室启动揭牌仪式在建德市妇保院举行。

仪式上，市妇保院院长为翟洪波颁发名医工作室聘书。杭州市第一人民医院和建德市卫健局相关负责人共同为翟洪波名医工作室揭牌。

揭牌仪式结束后，杭州市一医院多学科专家和市妇保院产科专家共同为在场的医护人员带来了一场学术盛宴——高危妊娠 MDT 多学科会诊暨一例产科疑难病历讨论。通过详尽的病史汇报、有针对性的病例讨论、多学科专家的精彩点评，抽丝剥茧般地讨论了一例产科危重症患者的抢救病例，再次将精准的诊治过程呈现在大家面前。特别是翟洪波主任等医学大咖的点评可谓字字珠玑，其专业精深的技术让现场参与人员受益匪浅。

一线医务人员，特别是基层妇女保健医生、产科医生，担负着护佑“母婴健康”的重大责任，一名优秀的基层产科医务人员，通过早期识别产科危重症并予以科学干预，能够最大程度地减少危重症发生率，保障孕产妇平安。

当天上午，翟洪波等三名产科专家还为近百名孕妈提供义诊服务，专家们耐心而又专业的诊疗，让每一位来院的孕妈们都品尝到了来自两院医疗协作的硕果。

今年，杭州市一医院与市妇保院之间即将开启新一轮医疗协作，今后两院将深入开展紧密型合作，共同为建德当地妇幼群体提供高质量医疗服务。

（通讯员 叶雅玲）



桥南晚辅导，家长没烦恼！

位于桥南新二中斜对面（卫校旁）的一超教育桥南校区，是一所专门从事 1~9 年级学生家庭作业辅导，周末文化课学科提升的培训学校，师资优，责任强，教学辅导因人而异，因材施教，个性化设计辅导方法，学生进步，家长满意。校区环境良好，安静整洁，是提升学业，培训学习兴趣的好地方。

欢迎广大中小學生前来报名
地址：桥南三和路 35 号后院。
报名热线：0571-58306300
课程咨询：15857189527 包老师
15869188155 周老师

2021 年成人大专、本科招生信息

一、招生专业与学历层次：

大学专科、本科（专升本）专业：经济管理、经济学、工商企业管理、行政管理、公共事业管理、计算机及其应用、法律、市场营销、财务会计、学前教育、小学教育、教育学、汉语言文学、临床医学、护理学、药学、土木（建筑）工程、电气工程、化学工程、环境工程、水利水电工程、给排水工程、机电一体化。

二、招生对象、学制与收费标准：

报考专科者须具有高中、职高、技校及以上学历，报考本科（专升本）者须具有国民教育系列大专及以上学历。学制：2 年半。收费标准：成人高等教育学费标准按《浙价费（2014）245 文件》执行（详见有关高校招生简章）。

三、报名地点：

新安江田源路口，东兴商厦二楼，建德市科技干部培训学校（办学许可证号：教民 133018270000020）。

联系电话：64722876 13805701708

广告位招租

联系电话：58313829

店面商铺招租

坐落在新安江东入城口,店面四间,建筑面积 1000 平方米,层高 4.5 米,框架结构;二楼商铺 6 间,建筑面积 1200 余平方米,层高 3.6 米,框架结构,房屋两侧有楼梯和货梯。消防设施齐全,可整体或分开出租。有意者请与王女士联系。
电话:0571-64713098
13868104369

遗失启事

黄世良遗失集体土地建设用地使用证，证号：建集用(1991)第 02070263 号,声明作废。

原建德市矿产资源管理办公室遗失浙江省政府非税收入一般缴款书,发票代码 11101;发 票 号 码 :1700898422、17008984252，共 2 张声明作废。

浙江亿泰健康管理有限公司遗失公章一枚,声明作废。