

高血压防治应注重自我管理

定期测量 坚持 三心 按时服药 劳逸结合

记者 章芳敏

15日晚 ,市市民健康学校准时在市图书馆开讲。尽管当天下着雨 ,前来听讲的市民依然络绎不绝 ,讲座现场座无虚席。市疾控中心慢病科副科长朱洪挺用通俗易懂的语言为广大市民讲解了 高血压的预防与管理 。

高血压有哪些症状 ?朱洪挺话音刚落 ,在座的市民就纷纷举手答题。通过问答形式 ,市民参与互动的积极性提高了不少。



抢答环节结束后 ,朱洪挺总结道 ,高血压早期可能无症状或症状不明显 ,仅仅会在劳累、精神紧张、情绪激动后发生血压升高 ,并在休息后恢复正常。随着病程的延长 ,血压持续升高 ,逐渐会出现头痛、头晕、注意力不集中、记忆力衰退、失眠、肢体麻木、乏力、胸闷心悸等症状。有不少高血压患者不论是在早期或已有严重高血压 ,都无自觉症状 ,故称 无声杀手 ,直至发生中风或患其他疾病就诊时才发现。所以 ,大家要定期体格检查以便及时发现。

特别需要注意的是 ,高血压的预防应做到合理膳食、营养均衡、限制盐的摄入、控制油脂类型和摄入量、戒烟限酒和适量运动。

那么 ,高血压患者如何进行自我管理呢 ?朱洪挺说 ,一是定期测量血压 ,1-2周应至少测量一次并做好记录 ;二是治疗高血压应坚持 三心 ,即

信心、决心、恒心 ,只有这样做才能防止或推迟机体重要脏器受到损害 ;三是定时服用降压药 ,中途不随意减量或停药 ,可在医生指导下根据病情加以调整 ;四是如果条件允许 ,可自备血压计并学会自测血压 ;五是除服用适当的药物外 ,还要注意劳逸结合、注意饮食、适当运动、保持情绪稳定、睡眠充足 ;六是老年人降压不能操之过急 ,减少心脑血管并发症的发生 ;七是建议每两年进行1次较全面的健康检查 ,内容包括身高、体重、腰围、血压、心脏、肺部、腹部等常规体格检查 ,有条件的可增加血糖、血脂(甘油三酯、总胆固醇、高密度脂蛋白胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇)、心电图等检查。



同观共赏寻美意

幼儿园环境创设对幼儿教育起着至关重要的作用 ,良好的环境可以帮助幼儿养成良好的生活习惯 ,培养幼儿的审美能力。

16日 ,古山镇中心幼儿园开展了 同观共赏寻美意 环境评比活动。汽车哪

哪、玩具多多、小猪佩奇、米奇米妮、我爱森林、中国韵味 该园各班根据不同主题装扮环境 ,不仅注重美化绿化 ,还注重幼儿与环境的互动 ,调动了幼儿参与环境创设的积极性和主动性。

记者 李梦楚 摄

14日 ,经济开发区荆山夏村房东林某洪、徐某会未按时报送流动人口信息分别被警方处以200元罚款。

15日 ,芝英镇雅庄村房东徐某伟、芝英二村房东应某堂未按时报送流动人口信息分别被警方处以200元罚款。

16日 ,经济开发区长城村房东林某修、九州西路房东刘某未按时报送流动人口信息分别被警方处以200元、100元罚款。

17日 ,经济开发区夏溪村房东陈某文未按时报送流动人口信息被警方处以200元罚款。

市流动人口管理局温馨提示 :根据《浙江省流动人口居住登记条例》,在房屋出租或停租时 ,房东应该在三天之内报送流动人口承租或离住信息。



建设工程招标公告

招标项目编号 2017永施招第82号

永康市三江六岸提升改造工程(一期)根据有关法律法规规定 拟向社会公开招标。现将报名有关事项公告如下 :

一、工程概况 :项目总长约3.5公里 ,用地面积约21万平方米。提升改造工程包括绿化工程 ,雨水、污水、给水、电力和通信等管线工程 ,内部慢行道、土方工程 ,路灯亮化及其他配套工程。设为五个标段。

二、工程地点 :永康江望春桥 - 南溪大桥段。

三、本次招标工程招标控制价 :66787537元 ,其中一标段 :14868617元人民币 ;二标段 :11999123元人民币 ;三标段 :19109386元人民币 ;四标段 :11649097元人民币 ;五标段 :

9161314元人民币 ;采用投标资格后审方式招标。

四、招标文件的获取 :凡有意参加投标者 ,请于2017年10月19日至10月25日(8 :30-11 :30、14 :00-16 :00节假日除外) ,到金华市公共资源交易中心永康市分中心(永康市金城路518号 < 汽车东站大楼8楼 >)现场报名 ,报名成功后可购买招标文件。招标文件每套售价650元 ,售后不退。

五、投标人资质要求及报名需携带材料 详见 :www.zjzfwf.gov.cn、www.jhztb.gov.cn和www.ykztb.cn。

永康市市政建设投资有限公司
浙江致远工程管理有限公司
2017年10月19日

招标公告

招标项目编号 2017永施招第080号

永康市下园社区服务中心建设项目工程 ,根据有关法律法规规定 ,拟向社会公开招标 ,现将报名有关事项公告如下 :

一、工程概况 :建筑占地面积273.6平方米 ,建筑面积1216.81平方米。建筑层次为四层 ,建筑高度为13.95米。

二、工程地点 :永康市华丰西路下园朱88弄。

三、本次招标工程招标控制价 :2658927元。

四、招标文件的获取 :凡有意参加投标者 ,请于2017年10月19日至10

月25日(8:30-11:30 ,14:00-16:00 ,节假日除外) ,到金华市公共资源交易中心永康市分中心(永康市金城路518号 < 汽车东站大楼8楼 >)现场报名 ,报名成功后可购买招标文件。本次招标招标文件每套售价350元 ,售后不退。

五、投标人资质要求及报名需携带材料 详见 :www.zjzfwf.gov.cn、www.jhztb.gov.cn 和 www.ykztb.cn。

永康市人民政府江南街道办事处
浙江方圆工程咨询有限公司
2017年10月18日

施工招标公告

永康市2017年农村联网公路(十九 - II期)工程已批准建设 ,拟向社会公开招标 ,实行资格后审。现将有关事项公告如下 :

一、项目概况与招标范围 :永康市2017年农村联网公路(十九 - II期)工程实施路线3条 ,总里程为2.11km ,主要工程内容为路面、交通安全设施等工程的施工及缺陷责任期缺陷修复。

二、投标人资格要求 :需具备国内独立法人资格、公路工程施工总承包三级及以上资质 ,具有同类工程施工业绩 ,并

在人员、设备、资金等方面具有相应的施工能力。

三、报名时间 :2017年10月19日至10月25日(法定节假日除外 ,每天上午9:00-11:30 ,下午2:00-4:00)。

四、报名地点 :金华市公共资源交易中心永康市分中心(永康市金城路518号汽车东站大楼8楼)

五、联系电话 :招标单位 :0579-89282032

招标代理 :0571-81110517

六、施工单位报名时需携带资料 详见 :(http ://www.ykztb.com/、http ://www.ykjtj.gov.cn)。

招标人 :永康市新农村公路(联网公路)建设领导小组办公室
招标代理 :北京中交建设工程招标有限公司
2017年10月19日

有一个B级及以上爆破作业项目的安全监理经历。

三、报名时间 :2017年10月19日至10月23日(法定节假日除外 ,每天上午9:00-11:30 ,下午2:30-5:30)。

四、报名地点 :330国道永康段改建工程建设指挥部三楼(永康市五金城金都市场花园大道2幢1号)。

五、联系电话 :招标单位 :0579-89209933

招标代理 :0571-81061973

六、监理单位报名时需携带资料 详见 :(http ://www.chinabidding.com.cn)。

招标人 :330国道永康段改建工程建设指挥部
招标代理 :北京中交建设工程招标有限公司
2017年10月19日

监理招标公告

330国道永康段改建工程爆破安全监理已批准建设 ,拟向社会公开招标 ,实行资格后审。现将有关事项公告如下 :

一、项目概况与招标范围 :本次招标监理为1个监理合同段。主要内容为330国道永康段改建工程4个爆破区域等涉及爆破施工的爆破安全监理 ,必要时应对爆破周边的建筑物和构筑物进行震动监测。

二、投标人资格要求 :需具备公安机关核发的有效营业性爆破作业单位许可证(二级及以上资质)的独立法人 ,同时自2012年7月1日(以合同协议书签订的时间为准)以来具

施工招标

永康市第一人民医院有管道修理改造事宜 ,现第二次公开招标 ,造价约70万元。欢迎具备建筑机电安装工程专业承包叁级及以上资质等级 ,并且具有中央空调管线、管道施工业绩的施工单位携相关资料于10月20日至23日16:00前来国际会展中心6612室报名。

详询:18868525995

永康市第一人民医院
2017年10月19日

工程招标

永康市前仓镇罗桥村环村路道路硬化工程招标 ,欢迎具有相关资质的人员前来报名 ,报名时交报名费300元。

报名时间 :2017年10月19日 - 10月21日

联系电话 :13506795009

611909 何先生

永康市前仓镇罗桥村村委会
2017年10月17日

房源信息

厂房出租
0038 东永二线十里牌附近 ,二层新厂房 1600 m² 出租。13095882189

紫薇新苑套房转让
0062 人民一小附近全新精装修带全屋家具、电器可直接拎包入住。美式、北欧二种风格可供选择 ,总价49万9千元起。热销电话 :18957971505 居源房产

精装修公寓转让
0075 首付20万元 ,2014年带电梯。13516983066

600 m² 厂房出租
0122 电话13735709757

厂房出租
0156 白云工业区厂房 ,独门独户 2000 m² 出租。13958454800 ,578188

桐琴套房低价转让
0194 电话18457971666

幢房厂房转让
0216 电话13454902945

二楼厂房出租
3060 桐琴 1000 m² ,东干 4000 m²。13605891766

开发区厂房出租
0275 北湖路 9000 m²。13605897410 ,697410

花街厂房出租
九桂路 3500-7000 m²。15857995008 ,565008

厂房出租
0288 雅庄有适合流水线

喷塑加工 700 m² 左右厂房。电话 :15067990352

南苑东路店面转让
0292 两间店面 ,一套套房 ,江景学区房。694689

套房转让
0307 四方小区40幢江景房转让。电话 :668555

厂房出租
0311 柿后工业区宏伟北路8号占地面积3000 m² ,建筑面积6000 m² ,另芝英灵溪路9间店面

整幢出租。联系电话 :13906794756 ,754756

白云棚钢厂房出租
0342 2200 m² 13506797677

店面出租
0343 望春东路212号6间6层 ,地段好。停车位多 ,宜银行、酒店、足浴、大型办公 ;溪心桥头2间6层已装潢 ,有电梯 ,宜办公、养生。13758988777 ,531777

套房转让
0346 望春小区南路168号5单元602室套房。电话 :13486992799

别墅转让
0349 永康白垆里二区精装修别墅一幢。电话 :13905892015 ,530768

溪边厂房出租
0353 550 m² ,13819901881

园周排屋转让
0365 建筑500多平方米。18757913501 ,753501

二类店面转让
0370 西站15088232147

幢房转让
0373 王染店134幢3号。电话 :15958951102

厂房出租
0381 城西工业区标准厂房 ,一楼4000 m² ,二楼4000 m² ,三楼2000 m² 出租。电话 :13566751337

磐安厂房转让
0391 占地9464 m² ,建筑面积12000 m² ,环境佳。电话 :13605895221 胡

公寓转让
0392 许码头社区70年产权 ,现浇房首付10万起。13905894220 ,664220

西山村厂房出租
0385 西溪镇西山厂房建筑面积1900 m² (三层)。电话 :15268674706 胡