

面对焦虑不要急 可先采用自然疗法

通讯员 胡晓飘

医生 ,我最近老是头晕头痛 ,胸闷 ,呼吸也不顺畅 ,我以为是中暑了 ,抓痧抓了也不好 ,到其他医院去检查都说身体正常的 ,你说怎么回事啊 ?最近一名患者经人介绍到市三院就诊 ,医生听了患者的主诉 ,详细询问了患者的近况 ,并做了相关的检查后 ,得出该患者得了焦虑症的结论。焦虑症又称焦虑性神经症 ,其以广泛性焦虑症(慢性焦虑症)和发作性惊恐状态(急性焦虑症)为主要临床表现 ,常伴有头晕、胸闷、心悸、呼吸困难、口干、尿频、尿急、出汗、面色潮红等 ,有时还会有濒死感 ,心里面难受极了 ,觉得自己就要死掉了 ,严重时还会有失控感。与正常焦虑情绪反应不同 :第一 ,它是无缘无故的、

没有明确对象和内容的焦急、紧张和恐惧 ;第二 ,它是指向未来 ,似乎某些威胁即将来临 ,但是病人自己说不出究竟存在何种威胁或危险 ;第三 ,它持续时间很长 ,如不进行积极有效的治疗 ,几周、数月甚至数年迁延难愈。

面对焦虑不要着急 ,可以先使用自然疗法

排除焦虑源 :当然我们有时候并不知道自己为什么而焦虑 ,我们能做的就是暂时远离那些我们已经知道的能给我们带来焦虑的事情。比如 ,焦虑症爆发的时候 ,你可以请假休息 ,暂时离开你的工作压力 ,缓解一下情绪。等自己感觉焦虑少一些了再上班。这样做可以防止你的焦虑症进一步恶化为严重焦虑。

寻找朋友帮助 :找一个能听你说话的朋友 ,向他叙述一下你最近的情

绪状态和经历的各种事情。这种表述可以有效地减轻你的焦虑程度。

看淡他人对你的评价 :想想你为什么而焦虑 ?上班的时候是不是感觉到一点紧张 ,因为你不想被老板和同事评价为懒散的、没礼貌的。你希望自己在别人的心中是完美的。正因为这种希望使得我们害怕给别人留下坏印象。当你意识到自己在为别人的评论而焦虑的时候 ,你要学会和自己对话 ,你要告诉自己走自己的路 ,不要太在意别人的看法。



市卫生监督所检查商场现制现售水

通讯员 徐同

我市各商场内提供的饮用水水质是否达到饮用水的标准呢 ?近日 ,市卫生监督所对我市辖区内大型商场提供的现制现售水进行了专项监督检查和水质抽检。

夏日炎炎 ,一些大型商场成为市民纳凉的好去处。其中 ,一些商场内提供的现制现售饮用水为市民解暑消渴提供了很大的便利 ,受到了顾客的

喜爱。这些现制现售水是否达标 ,就引起了卫生监督管理所的关注。

此次专项行动重点检查了现制现售售水机是否获得涉水产品卫生许可批件 ;是否以市政自来水为原水 ;产品名称、型号、标签(说明书)中主要技术参数等是否与许可批件相一致 ;出水水质检测结果是否符合水质处理器所标识的要求等。同时 ,卫生监督员现场对现制现售水水质进行了抽样检测。

下一步 ,市卫生监督所将以现场抽检水样的水质结果为标准 ,对相关公共场所进行复查 ,切实保障市民饮水安全。



来之能战 保一方平安 象珠火灾现场 ,120 火线救援

通讯员 金敏

上月下旬 ,象珠工业区内一家门厂起火 ,火势迅猛 ,浓烟弥漫周围厂区。事发后 ,消防部门接连五六辆消防车赶到现场。同时 ,象珠中心卫生院院长支敦金亲自带领 120 急救人员赶赴现场。

年轻的消防官兵经受着烈火和烈日的双重 考验 ,部分人员出现了

不同程度脱水、中暑的不适。抓痧、发药、补液 ,为受伤人员清理包扎伤口 ,象珠中心卫生院急救人员有条不紊地开展救治工作 ,保障火场一线战士的人身安全。

一名年轻官兵因为虚脱在输液 ,可他几次要求医生拔掉针头 :我的战友都在里面 ,我还可以继续战斗

他们这种不惧个人安危 ,奋力扑救的精神感动了在场的所有人。

急救人员也誓守火灾一线 ,与消防官兵们并肩而战 ,保障群众和队员们的生命安全。

6 个小时的坚守 ,火热骄阳烤红了急救人员的脸颊 ,汗水湿透了他们的衣背 ,所幸现场没有人员伤亡。

这次现场救援经历 ,让该院 120 急救人员感受到平时训练的重要性 ,练就过硬的本领 ,才能 来之能战 ,保一方平安。

野生动植物保护 科普栏

浙江省重点保护 陆生野生动物

- 一、兽类:毛冠鹿、狐、食蟹獾、鼯鼠、黑白飞鼠、豪猪、貉、豹猫、狼、鼬獾(山獾)
- 二、鸟类:凤头鹳鹬、黑脚信天翁、白额天鹅、小白额雁、大白鹭、中白鹭、白鹭、夜鹭、黑嘴鹭、黑尾鸥、黑枕燕鸥、红胸啄花鸟、叉尾太阳鸟、红翅凤头鹃、四声杜鹃、大杜鹃、中杜鹃、小杜鹃、八声杜鹃、乌鹀、鹰鹀、棕腹杜鹃、噪鹛、戴胜、栗头蜂虎、大拟啄木鸟、蚁鴝、姬啄木鸟、黑枕绿啄木鸟、斑啄木鸟、星头啄木鸟、黄嘴噪啄木鸟、三宝鸟、戴菊、普通鵪、寿带、黑枕黄鹂、红嘴相思鸟、红嘴兰鹊、喜鹊、灰喜鹊、松鸦、虎纹伯劳、牛头伯劳、红尾伯劳、棕背伯劳、楔尾伯劳、灰背伯劳
- 三、爬行类:眼镜蛇、眼镜王蛇、五步蛇、滑鼠蛇(水律蛇)、赤峰锦蛇(棕黑锦蛇)、黑眉锦蛇、钩盲蛇、平胸龟(鹰嘴龟)、脆蛇晰
- 四、两栖类:崇安髭蟾、凹耳蛙、大树蛙
- 五、昆虫类:黑紫蛱蝶、宽尾凤蝶、金裳凤蝶



永康市人民法院公告

2018年8月14日(第1052期)
《永康日报》

(2018)浙0784民初2637号
被告 :吕旭 ,男 ,1975年11月7日出生(身份证号 :330722197511073215) 汉族 ,住浙江省永康市石柱镇湖塘村外田 167 号 ,原告范子尧与被告舒群窕、吕旭买卖合同纠纷一案 ,已审理终结。因你去向不明 ,无法直接送达 ,依照《中华人民共和国民事诉讼法》第九十二条的规定 ,依法向你公告送达本院(2018)浙0784民初2637号民事判决书。判决内容如下 :由被告吕旭、舒群窕支付原告范子尧贷款人民币 42156 元并赔偿利息损失(利息损失从 2018 年 3 月 29 日起按中国人民银行同期同档次贷款基准利率计算至实际支付之日止)。款限本判决生效后十五日内履行完毕。如被告未按上述判决指定的期间履行给付金钱义务 ,则依照《中华人民共和国民事诉讼法》第二百五十三条之规定 ,应当加倍支付迟延履行期间的债务利息。本案案件受理费 768 元 ,公告费 400 元 ,合计 1168 元 ,由被告永康市昊天印刷厂、胡烨、吕莉莉负担。如不服本判决 ,可在判决书送达之日起十五日内 ,向本院递交上诉状 ,并按对方当事人的人数提出副本 ,上诉于浙江省金华市中级人民法院。逾期未提起上诉 ,本判决即发生法律效力。

(2018)浙0784民初2649号
永康市昊天印刷厂 ,住所地:浙江省永康市西城街道上杨官村。法定代表人 胡烨。胡烨 ,男 ,公民身份号码 :330722197410140634 ,住浙江省永康市江南街道紫微南路 93 弄 20 号 602 室。吕莉莉 ,女 ,公民身份号码 :330722197503200624 ,住浙江省永康市东城

街道夏溪村大明堂 38 号 :本院受理原告永康市东城宏伟纸张商行与被告永康市昊天印刷厂、胡烨、吕莉莉买卖合同纠纷一案 ,已审理终结。现依法向你公告送达(2018)浙0784民初2649号民事判决书 ,判决主要内容 :一、判令被告永康市昊天印刷厂支付原告永康市东城宏伟纸张商行货款 38710.86 元并赔偿利息损失(利息损失从 2018 年 4 月 2 日起按中国人民银行同期同档次贷款利率计算至款清之日止)。款限本判决生效后五日内履行完毕。二、判令被告胡烨、吕莉莉对被告永康市昊天印刷厂承担责任不足部分 ,以其所有财产对上述债务承担清偿责任。如果被告未按本判决指定的期间履行给付金钱义务 ,应当依照《中华人民共和国民事诉讼法》第二百五十三条之规定 ,加倍支付迟延履行期间的债务利息。本案案件受理费 768 元 ,公告费 400 元 ,合计 1168 元 ,由被告永康市昊天印刷厂、胡烨、吕莉莉负担。如不服本判决 ,可在判决书送达之日起十五日内 ,向本院递交上诉状 ,并按对方当事人的人数提出副本 ,上诉于浙江省金华市中级人民法院。

(2018)浙0784民初2953号
被告 :吕俏俊 (公民身份号码 :330722199211154514) ,住浙江省永康市东城街道杜山头村 469 号 :本院受理原告邵革与被告吕俏俊民间借贷纠纷一案 ,已审理终结。因适用其他方式无法向你送达 ,依照《中华人民共和国民事诉讼法》第九十二条的规定 ,依法向你公告送达本院(2018)浙0784民初2953号民事判决书。请你自公告之日起六十日内来浙江省永康市人民法院立案庭 523 办公室领取民事判决书 ,逾期则视为送达。如不服本判决 ,可在公告期满后十五日内 ,向本院递交上诉状及副本 ,上诉于浙江省金华市中级人民法院。逾期本判决即发生法律效力。

(2018)浙0784民初3735号
徐猛荣(住浙江省永康市芝英镇下徐店村环村北路 30 号) ,童静芳(住浙江省永康市唐先镇

唐上村红杏南路 49 号) :本院受理原告施加兵与被告徐猛荣、童静芳买卖合同纠纷一案 ,已审理终结。现依法向你公告送达(2018)浙0784民初3735号民事判决书 ,判决如下 :由被告徐猛荣、童静芳于判决生效后十五日内支付原告施加兵货款 250500 元并赔偿利息损失(利息损失从 2018 年 5 月 4 日起按中国人民银行同期同档次贷款基准利率计算至实际付款之日止)。如被告未按判决指定的期间履行归还金钱义务 ,应当依照《中华人民共和国民事诉讼法》第二百五十三条之规定 ,加倍支付迟延履行期间的债务利息。案件受理费 2529 元(已减半收取) ,由被告徐猛荣、童静芳负担。请你自公告之日起六十日内来永康市人民法院 504 办公室领取判决书 ,逾期则视为送达。如不服本判决 ,可在判决书送达之日起十五日内向本院递交上诉状 ,并按对方当事人的人数提出副本 ,上诉于浙江省金华市中级人民法院。

(2018)浙0784民初5328号
被告 :周龙亮 ,男 ,1990 年 4 月 26 日出生(身份证号 :330722199004262811) 汉族 ,住浙江省永康市舟山镇申亭村 268 号 ,原告吕子良与被告周龙亮买卖合同纠纷一案 ,已审理终结。因你去向不明 ,无法直接送达 ,依照《中华人民共和国民事诉讼法》第九十二条的规定 ,依法向你公告送达本院(2018)浙0784民初5328号民事判决书。判决内容如下 :由被告周龙亮支付原告吕子良货款人民币 1510 元。款限本判决生效后十日内履行完毕。如被告未按上述判决指定的期间履行给付金钱义务 ,则依照《中华人民共和国民事诉讼法》第二百五十三条之规定 ,应当加倍支付迟延履行期间的债务利息。案件受理费 25 元(已减半收取) ,由被告周龙亮负担。请你自公告之日起六十日内来本院石柱法庭领取民事判决书 ,逾期未领取则视为送达。本判决为终审判决。逾期未提起上诉 ,本判决即发生法律效力。

(2018)浙0784民初2515号
被告 :楼鹏 (公民身份号码 :330722199611271410) ,浙江省永康市东城街道高圳路 27 号 :本院受理原告徐旭东与被告楼鹏民间借贷纠纷一案 ,已审理终结。因适用其他方式无法向你送达 ,依照《中华人民共和国民事诉讼法》第九十二条的规定 ,向你送达本院(2018)浙0784民初2515号民事判决书。请你自公告之日起六十日内来浙江省永康市人民法院立案庭 523 办公室领取民事判决书 ,逾期则视为送达。如不服本判决 ,可在公告期满后的十五天内 ,向本院递交上诉状及副本 ,上诉于浙江省金华市中级人民法院。逾期本判决即发生法律效力。

(2018)浙0784民初4766号
被告 :应弘耿 ,男 ,1980 年 4 月 15 日出生(身份证号 :330722198004152116) 汉族 ,住浙江省永康市石柱镇前阳村 11 号 ,原告陈周南与被告应弘耿民间借贷纠纷一案 ,已审理终结。因你去向不明 ,无法直接送达 ,依照《中华人民共和国民事诉讼法》第九十二条的规定 ,依法向你公告送达本院(2018)浙0784民初4766号民事判决书。判决内容如下 :由被告应弘耿归还原告陈周南借款人民币 400000 元 ,并赔偿利息损失(利息损失从 2016 年 12 月 21 日起按年利率 6% 计算至实际还款之日止)。款限本判决生效后十五日内履行完毕。如被告未按上述判决指定的期间履行给付金钱义务 ,则依照《中华人民共和国民事诉讼法》第二百五十三条之规定 ,应当加倍支付迟延履行期间的债务利息。案件受理费 3920 元(已减半收取) ,由被告应弘耿负担。请你自公告之日起六十日内来本院石柱法庭领取民事判决书 ,逾期未领取则视为送达。如不服本判决 ,可在判决书送达之日起十五日内向本院递交上诉状 ,并按对方当事人的人数提出副本 ,上诉于浙江省金华市中级人民法院。逾期未提起上诉 ,本判决即发生法律效力。

房源信息

房屋求租
0466 市区内 3000㎡ 以上房屋 (转租约也可) 。 13705898115 ,331115
石柱厂房出租
0630 底层 2800㎡ 可分租。 13967917111 ,687111
厂房出租
0642 开发区皇城北路厂房出租 ,一楼 1500㎡ ,二楼 5000㎡ 。 食堂、宿舍、办公楼 ,水电天然气齐全 ,又车可直达二楼。 15925937146 ,687146
市区店面转让
0687 急转明珠大酒店附近黄金店面 2 间 ,年租 18 万 ,售 350 万 ,可包租 3 年。 561255 ,501055
市中心套房急转
0687 全新豪华装修 143 ㎡ ,学区房 ,东棚头。 561255 ,501055
厂房出租
0734 古山工业区 4400㎡ 厂房出租 ,三层。 电话 :15058532308
花街厂房转让
0748 ,3000㎡ 证全 ,低转 13958451126 ,586326
店面厂房出租
0753 店面厂房整幢出租 ,面积 2100㎡ ,地址 :城中工业区兴达一路 10 号。 电话 :13857959177
花街厂房出租
0756 第三楼 1300 ㎡ 。 13857954355 ,694855
店面幢房转让
0765 集体土地 ,卫星路原党校附近 ,1100㎡ ,420 万元。 15958952241
明珠新城套房转让
0766 ,89㎡ 精装三室 637665
金色港湾别墅转让
0766 ,495㎡ 毛坯 503726
龙域天城套房转让
0766 ,144㎡ 精装三室 333170
巴黎商街套房转让
0766 ,170㎡ 13967938813
长城幢房转让
0766 ,960㎡ 毛坯 690816
千锦路排屋转让
0766 占地 72㎡ 中装 509270
城西厂房转让
0766 ,4600㎡ 马路边 340281
芝英标准厂房转让
0767 ,24000㎡ 15557940008
桥下厂房急转
0767 ,4500㎡ 13516981001
四方小区套房转让
0767 ,124㎡ 江景房 551001
南苑东路店面出租
0777 一间半 15267938103
桐琴厂房出租
0779 ,3000㎡ 13967913124
转让、出租
0795 总部金济大厦 929 ㎡ 办公楼出租 ,200 多名职工食堂承包 ,锦绣江南 241 ㎡ 套房转让。 13566916008 ,287679
店面、套房转让
西站建材市场两间 租金高 ,另西山新城 127㎡ 高层 15867997735
套房、别墅转让
丽州一品别墅转让 ,455 ㎡ ,17757983709
白马郡套房转让
0806 一楼带负一楼共 200㎡ ,另有花园、车库车位。 电话 :282244
厂房出租
0810 长城工业园区下堰头村 ,厂房 400 ㎡ 左右出租。 13908574758
花川厂房出租
0813 花川工业区国标厂房占地 3052 ㎡ ,建筑面积 4500 ㎡ ,棚头独门独户 ,大货车轻松进出。 18705793988 ,720839
雅庄六层厂房出租
0815 可分租 13282968789
芝英厂房急转
0817 占地 16200 ㎡ 、9134 ㎡ 、12747 ㎡ 。 电话 :15958959391
厂房出租
0818 长城工业园永杨公路 001 号厂房 1200 ㎡ 出租 ,价格面议 ,位于永康经济开发区马路对面。 13566914735 ,564735