

健康

HEALTH

吃蜜饯要小心

日前,全省各级卫生行政部门组织对辖区内熟肉制品等产品进行了卫生监督抽检,共监督检测了13类食品共7710件,合格5925件,合格率76.85%。其中婴幼儿配方乳粉、铁强化酱油、冷冻饮品、凉菜(检测色素)及保健食品(助眠类、减肥类、抗疲劳类、降糖类)全部合格;合格率较低是蜜饯、熟肉制品、冷加工糕点。蜜饯类合格率为48.84%,主要是制造商超量添加甜蜜素和糖精钠。熟肉制品的合格率为59.91%,主要是微生物超标。冷加工糕点包括蛋糕、三明治等,合格率为66.72%,主要是微生物超标。

蜜饯类食品卫生质量不容乐观,蜜饯产品整体合格率低,而食品添加剂超标是造成不合格的主要原因,而熟肉制品的抽检结果表明,散装熟肉制品的合格率仍较低。卫生部门提醒广大消费者,在购买食品时应选择商场、专卖店、大型超市等有固定经营条件的正规企业,切莫在马路边的临时摊点、沿街叫卖的三轮车等流动点购买食品。

许振昊 高旦萍

节后上班可先避开棘手的工作

似乎每年节后上班,有不少人都会患上一种医学称之为“假日综合症”的怪病。为预防这种节后多见的疾病发生,浙江省心理协会理事长、杭州市疾病预防控制中心主任赵国秋告诫大家:要从调整心理、睡眠、饮食等方面的节律做起,把心尽快收回来。

赵主任例举可能出现的症状,并提出针对性预防措施:

症状一:疲惫

长假的几天假期,许多人感到心理、生理都十分的疲惫。

应对方法:可通过有效休息、调整生物钟、洗澡泡脚等方法消除疲劳。为保证睡眠质量、解除多日来的疲劳,可以在睡前洗个澡,或用热水泡脚。洗澡的水温有40℃左右,时间不宜过长,一般洗15至20分钟即可。泡脚的水温可略高一些,以感觉到微烫为宜,泡脚可使血管扩张、血液加速,增强血液循环。睡眠时可以将脚稍垫高些,以利于下肢血液循环,促进疲劳的消除。

症状二:神经性厌食

连续性的应酬与饭局,对一切食物都从心理上感到厌恶与恐惧。

应对方法:可采取开导、解释和鼓励等心理诱导,吃些清淡食物外,最佳的方法就是参加运动,如轻快的步行、慢跑、跳舞、伸展等,做一些使自己心跳加快、出汗的运动,让自己的身体“空”出来,这样胃口也会被“吊”出来,调整到正常状态就不难了。另外,可适当吃一些健胃消食片或山楂片。

症状三:工作恐慌症

重新回到工作岗位特别容易产生焦虑、郁闷、烦躁等情绪,对上班怀有恐惧。一上班感觉到比放假前还累,晚上睡不着,早上起不来,工作时注意力也难以集中。

应对方法:可从生活内容到作息时间都做出相应的调整,静心思考上班后应该做的事,使自己的心理调整到工作状态上。对此症严重的人,可在假期后第一周,暂且躲开较为棘手的工作任务,先从事一些轻松容易的事情,这样能给自己一个缓冲。同时还可以在医生的指导下服用相应的药物,以改善情绪,消除恐惧。

施水泉

周五有骨质疏松病友会

本周五(2月15日)上午,浙江省新华医院骨质疏松防治中心将举办每月一期的病友联谊会,为广大病友提供专病健康服务。届时,医院骨质疏松中心史晓林博士后将作《骨质疏松症治疗》的专题讲座。活动还将为俱乐部成员免费测量尿钙,同时提供多学科专家会诊服务。地点:浙江省新华医院四楼多功能厅。活动时间:2月15日8:30-10:30。

阮芝芳

发布

ANNOUNCE

超山梅花节开幕

“十里梅花香雪海”,超山赏梅历来是杭州人的一大乐事,2008超山梅花节将于2月14日至3月8日在超山风景区举行。

超山为江南三大赏梅胜地,超山梅花以“古、广、奇”三绝而闻名于世。每当初春二月,花蕾绽放,白花平铺散玉,方圆十里遥天映白,如飞雪漫空,天花乱出,甚是壮观。已故金石书画大师、西泠印社首任社长吴昌硕先生就酷爱超山梅花,曾留下“十年不到香雪海,梅花忆我我忆梅,何时买棹冒雪去,便向花前倾一杯”的千古佳句。

交通

TRAFFIC

节后火车票市场总体比较宽松

初一到初七,杭州火车站安全输送旅客41万,同比增长11.3%。春节长假,杭州火车站总体客流比较平稳,最高一日为年初三,杭州站发送6.3万,同比增长15.3%,日均发送5.8万人。

由于目前临客开行比较多,因此,大部分方向车票还是比较宽松的。云、贵、川、广州、西安、阜阳、南昌长途列车都有票,昆明、深圳方向因没有临客开行相对紧张,东北方向卧铺比较紧张,座位还有票,北京方向,正班车T32次和Z10次列车的卧铺和座位基本售完,新增开隔日逢双开行的至北京的特快临客T36次软座还比较富余。

短途方面,由于中转到宁波方向旅客比较多,需要提前购买,往上海、金华、温州、南京短途车票都还比较宽松。售票窗口队伍都不长,因此旅客购票环境比较宽松。

高云 兰阿明

临安将正式融入大杭州

日前,文一西路西延工程(临余公路)临安段建设动员会召开,筹备两年多的临余公路正式拉开了建设的序幕。

临余公路改建工程起自余杭镇,与目前的文一西路相接,终于临安环城北路与环城东路交叉口。路线全长23.7公里,其中临安段为13公里,余杭段为10.7公里。临余公路在临安境内沿现临石公路,行经锦城街道和青山湖街道五个行政村,与临安经济开发区景观大道相接,经由开发区东环路跨越南苕溪至余杭境内,再折向北沿南苕溪北岸向东,经过老学堂、响山、七里村、王家山后,向北绕过安山,与余杭镇规划环城北路相接,然后向东穿越15省道、禹航公路后折向南,跨越余杭塘河后沿余杭镇规划东环路与文一西路相接。

临余公路设计标准为一级公路,设计时速80公里,投资约7亿元。临安段将于明年年底建成通车。这条免费城市道路的建成,无论对于临安的公寓楼盘,还是对于青山湖板块的别墅群,都是一个重大的利好。

招聘

JOB

省市人才市场近期有9场招聘会

杭州人才市场

2月15日 2008年新春首场综合性人才招聘会

2月16日 营销、外贸、广告、财务、物流人才专场招聘会

2月17日 综合性人才招聘会

2月19日 营销、外贸、广告、财务、物流人才专场招聘会

2月20日 综合性人才招聘会

地点:体育场路335号

浙江人才市场

2月15日 2008年浙江省首场人才招聘会

2月16日 浙江省综合性人才招聘会

2月17日 浙江省综合性人才招聘会

2月20日 浙江省营销、管理、财务、文秘专场招聘会

地点:莫干山路73号



10086小贴士

点彩信祝福,赠手机报纸

客户:我听说现在点播彩信有手机报纸送的,是不是有这么一回事?

10086:您好,截止至2008年2月29日,只要您点播彩信祝福即可获赠两个月手机报免费使用的优惠。

客户:送的是什么手机报啊?

10086:您好,本次提供赠阅的手机报为我们精选的《浙江手机报》,如果您已有订阅,那么,我们将另外为您提供《环球时报》手机报。

客户:优惠结束了是不是就要收我的钱啦?

10086:您好,赠阅期间手机报月费直接优惠,优惠结束,我们会为您主动取消;如有需要您可再行发送zsjb至10658000订阅《浙江手机报》,或发送11至1065866811订阅《环球时报》手机报,月费均为5元/月。

客户:点播彩信不会收我包月费吧?

10086:您好,通过手机动漫或彩信超市点播祝福彩信均不需要收取包月费,按条计费,每条0.3元。

客户:那具体怎么点播呢?

10086:您好,您可以编辑短信ZF到10658510(手机动漫)或者也可以编辑短信JR到10658262(彩信超市)进行点播丰富多样的彩信祝福。