

中医天华中医门诊部

地址: 世贸广场7-13号 (新国商边)
电话: 83702222

服务号

订阅号

微健康

警惕贪凉加重慢阻肺

杭州 60 岁的王先生是慢阻肺患者。最近,他感觉不太咳嗽、咳痰了,就认为已恢复健康,把吸入的药停了。前几天,他外出回家后大汗淋漓,打开空调看电视,没多久就咳嗽、胸闷、气急,夜里不能躺平睡觉。检查发现是慢阻肺复发了。

王先生的慢阻肺“反季”加重,与擅自停药、吹空调受凉有关。慢阻肺在寒冷的季节高发,如果在夏天病情加重,通常与患者的错误做法有关。随着气温升高,慢阻肺的各种症状会明显减轻,进入病情稳定期。但有的患者此时易放松警惕, 不规律用药或擅自停药,贪凉引起上呼吸道感染,导致急性加重。

缓解落枕按揉腋下

很多人都有过落枕的经历,这时候往往大家的第一反应是按摩脖子。其实,这样做未必管用。缓解落枕不适的“机关”藏在腋下:用手指按揉腋下部位;抬起落枕一侧的手臂,向后提拉 20 秒钟;抬起落枕一侧的手臂,向上抬起并伸展。

为什么落枕了不按脖子要按腋下? 这要从落枕形成的原因说起, 落枕其实是压迫到了腋下的神经,腋下以及脖子是由同一条神经相连。如果晚上睡觉时姿势不对, 就会持续压迫腋下, 结果就导致了落枕。

养生

“苦夏”饮食吃什么

民间常说夏天是“苦夏”,其实是因为夏天多吃苦味之物有利于五脏六腑的正常运转。

苦瓜降火 苦瓜越苦,清热降火的效果就越好。只是,脾胃虚寒者要慎食。

莲子养心 心脏在夏季相对脆弱,莲子芯的味道较苦, 可清心火,养心安神。

草莓解毒 草莓有助于维持牙齿、骨、血管、肌肉的正常功能和促进伤口愈合,古人就有吃草莓疗伤的记载。现代营养师也认为草莓含有多种有机酸、果酸和果糖类物质,能促进

“心静自然凉”有科学依据

“心静自然凉”是夏天经常会听到的一句话,这种说法到底有没有科学依据? 专家称,有时候,保持心态平和,热虽热但起码不会焦躁。

人体有三种散热方式, 通过体表热辐射、热蒸发、对流散热。像热辐射散热不受外界温度 and 环境影响,流汗就是热蒸发的散热方式,而我们平常吹风

美食

桃胶牛奶圆子羹

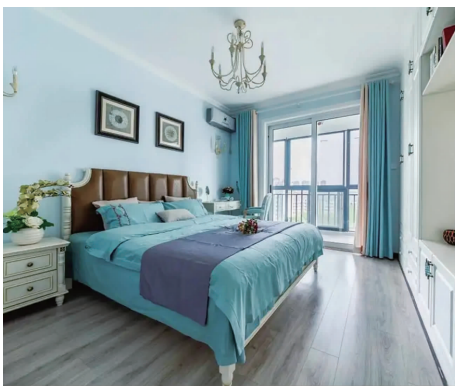
食材:桃胶、牛奶、 盛出晾凉。
小汤圆、冰糖、芒果。
做法:1. 桃胶加足量水泡发好。
2.将泡发好的桃胶去杂质,加水放砂锅煮开后小火煮 30 分钟,再加些冰糖煮至融化,



咖喱土豆鸡块

食 材 : 鸡 大 腿 350g、咖喱粉 8g、油、盐、白糖、生抽、土豆、小洋葱、胡萝卜、姜、蒜、黑胡椒粉、料酒。
做法:1. 鸡大腿洗净剁成块,焯水备用。
2.土豆和胡萝卜切块,姜和蒜切片,小洋葱切块。
3.锅中倒油,开中火, 油热后下入姜、蒜和洋葱爆香。

身边



每个房间都有“健康色”

不同的颜色会对人们的身心产生不同的刺激作用。装扮房间时,根据房间的功能,选择具有不同心理暗示的色彩,能够对健康生活产生裨益。

客厅用暖色, 和谐又温馨
粉红色能够降低心率、脉搏跳动速度,产生安心的感觉。可以在客厅里放一些粉红色的装饰品。

餐厅配橙黄, 增加食欲
研究表明,红色和橙黄色会让人食欲大增。如果觉得这些颜色过于明亮,也可以用棕黄色、杏黄色或浅珊瑚红等作为装饰色。

卧室用蓝色, 有助睡眠
卧室适合营造平静、放松的氛围,蓝色就有这样的作用。可以搭配蓝色的床单、窗帘等, 让人在房间里能够快速平静下来,也有助于睡眠。

厨房多点色彩点缀, 心情好
厨房一般采用较白或较冷的色系,用来缓和烹饪时升高的温度。在白色基础上,加点黄、橙、红、蓝、绿等做点缀,缓解做家务时的疲惫与沉闷。

嵊州省级高新技术产业园区(三界)总体规划环境影响跟踪评价报告书征求意见稿公示

一、环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径	公民、法人和其他组织等。	六、规划各方信息
1.网络链接地址: http://www.szzj.gov.cn/art/2022/6/30/art_1229_351904_3941278.html	三、公众意见表的网络链接 网 络 链 接 地 址 :http://www.szzj.gov.cn/art/2022/6/30/art_1229_351904_3941278.html	规划单位:浙江嵊州经济开发区管理委员会 联系人:茹炜崇 联系电话:0575-83086957
2.查阅纸质报告书的方式和途径:公众可到规划单位处查阅环境影响报告书(征求意见稿),如需进一步了解信息,可以向规划单位和环评单位咨询。	四、公众提出意见的方式和途径 公众可通过来电、来信、传真等方式向规划单位及环评单位提出意见和建议。	环评单位:浙江锦寰环保科技有限公司 联系人:邵工 联系电话:13655817867
二、征求意见的公众范围 评价范围内各利益相关方的	五、公众提出意见的起止时间 起止时间:2022 年 7 月 1 日至 7 月 14 日	发布单位:浙江嵊州经济开发区管理委员会 发布时间:2022 年 6 月 30 日

未来城幼儿园:

开展“垃圾分类 绿色同行“世界环境日”主题教育活动

6 月 5 日是世界环境日,为了培养孩子们的环保意识,让他们了解更多的垃圾分类知识,并积极参与垃圾分类,嵊州市未来城幼儿园开展了以“垃圾分类 绿色同行”为主题的教育活动。

活动开始, 各班教师用卡通课件向孩子们通俗易懂地讲解了垃圾分类的现状和意义, 还提出各种问 题, 孩子们高举小手积极抢答,现场气氛热烈。为了检验孩子们对垃圾分类知识的掌握情况, 老师们设计了垃圾分类小游戏, 让孩子们在轻松愉快的氛围中对学到的垃圾分类知识进行了巩固。活动最后,还发放了印有垃圾分类标语的宣传单发放, 希望孩子们争做环保小卫士, 将好习惯带回家,小手拉大手,一起参与到环保行动中来。



(文/赵洁 周少锋 摄/童小迪)

嵊州市自然资源和规划局国有建设用地使用权拍卖出让公告

嵊自然资规公(2022)15 号

经嵊州市人民政府批准,嵊州市自然资源和规划局决定于 2022 年 7 月 26 日上午 10 时 00 分,以网上拍卖方式公开出让 1 宗国有建设用地使用权。现将有关事项公告如下:

一、出让地块的基本情况 & 规划指标要求

地块名称	土地坐落	土地面积 (㎡)	土地用途	产业要求	投资强度 (万元/亩)	土地产出 (万元/亩)	土地税收 (万元/亩)	单位能耗增加值 (万元/吨标煤)	单位排放增加值 (万元/吨)	R&D 经费支出与营业收入之比 (%)	规划指标要求			出让年限 (年)	建设期限 (年)	起始价 (万元)	保证金 (万元)
											容积率	建筑密度	绿地率				
嵊自然资规条 [2022]第 32 号	长乐镇小微园区西侧工业地块	22625	工业	文教、工美、体育和娱乐用品制造业 (体育用品制造)	≥193.016	≥224	≥17.36	≥3.6	≥3542.36	≥1.8%	1.20-2.00 (地上:1.20-1.50 地下:0-0.50)	30% -45%	20%	50	3	1141	343

注:地块的详细规划要求以《土地使用规划条件》为准。

二、竞买申请人资格条件
中华人民共和国境内外的自然人、法人和其他组织均可申请参加本次出让地块的竞买。

嵊州市外的竞买人在竞得地块后须在嵊州市注册设立一家具有法人资格的新公司或子公司独立从事受让地块的开发建设。

申请人可以单独申请,也可以联合申请。单独申请竞买的,如竞买人竞得土地后需设立新公司,在申请报名时应当按照要求如实填报新公司的出资构成,且竞得人在新注册公司中的投资比例必须在 51%(含)以上;联合申请竞买的,报名时竞买申请人应当按要求如实填报联合竞买各方的信息和各方的出资比例,土地成交后,新设立公司中的出资构成必须与申请竞买时填报内容相一致。

欠缴土地出让价款者不得申请参加本次竞买。

三、竞买申请人数字证书办理
如有意愿申请参加本次国有建设用地使用权网上拍卖交易,请先办理数字证书(CA 认证),联合申请竞买的,联合竞买各方均需办理数字证书(CA 认证)。

办理数字证书请参阅“浙江省国有建设用地使用权

网上交易系统--使用帮助/常见问题”, 服务电话:400-0878-198; 受理单位: 杭州天谷信息科技有限公司; 地址:杭州市西湖区西斗门路 3 号天堂软件园 E 幢 9 层。

四、出让资料获取
本次公开出让的详细资料 and 具体要求, 详见拍卖出让须知。申请人可从互联网上下载获取,有意竞买者可 通过浙江省国有建设用地使用权网上交易系统 (http://land.zjgtjy.cn/GTJY_ZJ/)进入绍兴市嵊州市子系统,选择拟竞买国有建设用地使用权即可浏览、查阅和下载本次公开出让相关资料。

五、报名时间、竞买保证金缴纳和竞价原则
(一)报名时间
网上报名时间:2022 年 7 月 15 日上午 9:00 起至 2022 年 7 月 25 日下午 4:00 前。
(二)竞买保证金
竞买保证金应当在网上报名时缴纳到指定账户, 须以竞买人账户缴纳至保证金账户, 竞买保证金缴纳的截止时间为 2022 年 7 月 25 日下午 4:00(应实际到账,到达指定账户时间以银行信息系统为准)。竞买申请人按规定足额缴纳竞买保证金, 经网上交易系统确认到账后才

可以参加网上拍卖出让活动。

(三)竞价原则
本次网上拍卖出让不设底价, 增价幅度为 1 万元或 1 万元的整数倍,按照“价高者得”的原则确定竞得人选人。确定竞得人选人的具体要求以地块出让须知为准。

以上时间未特别注明的, 均以浙江省国有建设用地使用权出让网上交易系统时间为准。

六、其他需要公告的事项
1.土地出让价款的支付:在成交之日起 1 个月内付清。
2.本次国有建设用地使用权出让网上拍卖交易采取资格后审方式,即先竞买,后审查资格。申请人应认真、全面、系统阅读《公开出让文件》、《浙江省国有建设用地使用权网上交易规则》,对上述内容作充分了解,竞买申请人一旦提交申请,即视为接受。
3.竞得人选人未通过资格审核或未按规定提交资格审核材料,未按规定办理受让人资格确认手续的,竞价结果无效,竞买保证金不予退还,出让人有 权对该国有建设用地使用权另行出让。竞得人选人通过资格审核后,出让人与竞得当场签订《网上交易成交确认书》,10 个工作日之

内签订《国有建设用地使用权出让合同》,竞得人选人未按时签订网上交易成交确认书和国有建设用地使用权出让合同的,竞价结果无效,竞买保证金不予退还。

4.竞得人在土地成交之日起 5 天内与属地政府签订《“标准地”使用协议》。其它要求按照嵊政办(2022)80 号、《浙江省企业投资工业项目“标准地”工作指引》、《浙江省工业等项目建设用地控制指标(2014)》文件执行。

5.竞得人的保证金不予退还,保证金相当于起始价款 20%的部分,转作受让地块的定金,超过部分算作预付款,在合同生效后抵作土地出让价款。未竞得人所缴保证金,在拍卖结束后 2 个工作日内退还(不计息),需凭缴款银行回单等有关手续到嵊州市公共资源交易中心 (嵊州市会展中心北楼三楼)312 室办理竞买保证金退款手续。竞买保证金必须退至原缴纳竞买保证金的银行账户。

七、联系方式
陈女士 电话:83039832
地址:嵊州市官河路 518 号 410 室

特此公告

嵊州市自然资源和规划局
2022 年 7 月 5 日