

传承好家风 喜迎G20 主办单位:市妇联、市文明办、杭州日报、杭州电视台西湖明珠频道

family  
志愿者  
大手拉小手,  
城市因我们而美好

## 她是小区的“大管家” 她是老人的“小棉袄”

### 她们是余杭区1900余位家庭志愿者的缩影

通讯员 王明 记者 史洁 文/摄

“小区管得好,比吃保健品还要管用。”“幸福是什么?对我来说,就是阳光下有一张张笑脸,老人的笑脸,孩子的笑脸,街坊邻居的笑脸,善小而为,是一种温暖,也是一种幸福。”

说这两句话的是余杭区陶小毛和陶杏娟阿姨,她们是余杭1900余位家庭志愿者的缩影。她们在照顾好小家的同时,把温暖和关爱送给了更多人。



陶小毛在社区里宣传垃圾分类。



陶杏娟一家慰问拆违工人。

### 这个“大管家”很能管闲事 哪家垃圾不好她就拎上门

陶小毛住在闲林街道北山社区景雅苑,名字好听,但过去环境真的蛮糟糕。4幢房子120户人家的小区仅入驻过一次物业,2010年物业因为经营不善连续亏损,一夜之间撤走了,小区陷入了无人管理的状态。

“连续两个多月没有人打扫卫生,还欠了垃圾清运公司几千块,安全没有保障,小偷时而光顾。大家都说,这个小区神仙也管不好!”小区居民怨声载道。凭着在住户里的口碑,陶小毛揽起了管理小区的任务:挨家挨户去收物业费,请保安和保洁人员。

如果打扫卫生的人手不够,她就自己上。小区开展垃圾分类之后,陶小毛把小区里退休的阿姨们都叫拢来,做垃圾分类的志愿者。现在她们都是余

杭区的家庭志愿者,把小区打理得井井有条。

拿垃圾分类来说,景雅苑小区的分类正确率能达到90%以上,马上要作为闲林街道的试点实行电子智能分类了。陶小毛劝导居民垃圾分类有一套,她每天凌晨3点半起床,和保洁阿姨一起赶在4点垃圾清运车来之前把桶都拉到小区外。顺便看看垃圾袋有没有分类正确,要是让她确定是哪户人家没分好,她会拎着垃圾袋上门。有些住户说她多管闲事,她倒也不生气,耐心地说:“我们小区是个大家庭,国有国法家有家规,你住在这里就要遵守家规,要为小区的建设尽自己的一份力。”看着周围环境焕然一新,这些住户自然心服口服。

### 自己家的老人照顾好了 其他困难老人忍不住要去帮

余杭街道山西园社区的陶杏娟用自己照顾公公的经验,帮助了身边更多老人。她说,现在回想起上世纪90年代服侍公公的11年,很感谢这段经历,让自己走进了老人的世界。

“我记得在1999年的11月14日,我跟着一位负责管理孤寡老人的朋友,一起去看望一位五保户老人。到了他家里,感觉真的又脏又乱,老人的头发、胡子都很长了,看起来脏兮兮的,行动又不太方便。”陶杏娟回到家以后,越想越不是滋味,觉得这位老人真是太可怜。第二天一早,她就带上以前给公公理发的工具去了老人家

里,给他理了发。

有了这次经历,她想到要去帮助更多需要关爱的老人。她跟敬老院结对,每月定期去给老人理发,每次去都要带一些水果、食品。“敬老院搬得越来越远,现在临平敬老院离我家有60多公里,有时候都是家人开车或者陪我坐车去。”

陶杏娟说,这样的小事她会一直坚持下去,哪怕老了,也要通过她的女儿传承下去。现在陶阿姨的女儿和老公都加入了家庭志愿者队伍。“爱是会传染的,我们的小家幸福美满,更想把这份爱传达给别人,帮助他人使我们更快乐。”

### 余杭区家庭志愿者突破1900人 开展活动60余场

截至目前,余杭区妇联已招募家庭志愿者604户,1900余人,开展家庭志愿者活动60余场,参与活动者达2000余人。

活动形式多种多样,有服务G20“巾帼文明

岗”体验日和交通引导,还有综合整治活动、垃圾分类推进活动,家庭志愿者们纷纷承诺:尽己所能,服务G20,践行奉献、友爱、互助、团结的志愿精神,为创建和谐美好社会环境贡献力量。



城事通

#### 家庭志愿者报名通道

- 1.扫描二维码下载杭州日报“城事通APP”,进入首页,点击“家庭志愿者专题”进入报名网页;
- 2.关注杭州市妇联“西子女性”微信公众号在线报名,或到各级妇联组织咨询报名。

## 按摩店按摩第二天突然恶心晕厥

### 颈椎病急性发作 24小时内推拿要轻柔



记者 柴悦颖 通讯员 胡惠娟

本来只是受了风寒,颈椎病犯了,没想到去了盲人按摩店按摩,第二天竟然头晕恶心,到了医院推拿科竟直接昏倒在地。这两天,35岁的郑女士真心有点烦。为什么按摩后会晕倒?市红会医院推拿科主任汪芳俊分析,很可能是由于按摩力度过大,出现了脑缺血。

#### 按摩第二天脖子不会动了

“我颈椎不好,平时都在脖子上寄条围巾来保暖。前两天突然降温,可能受凉了,颈椎病又犯了。”郑女士就去家门口的盲人按摩店按摩,以减轻病情。

“按摩师手法很重,就叫他轻一些,不过我还是觉得痛,心里想着可能是我比较瘦,不吃力的缘故。”回到家,郑女士感觉脖子还是很僵硬,之前的不适并没有明显缓解。

第二天早上起来,郑女士感觉特别不舒服,恶心想吐,脖子像落枕一

样无法转动。上午11点多,她来到市红会医院推拿科,想找医生看一看,“医生的手指刚放到我脖子的穴位上,我就感觉很不舒服,止不住地干呕,两眼发黑失去了意识。”

接诊的是汪芳俊主任,她一摸郑女士的脉搏,发现她脉象微弱,马上将瘫在地上的郑女士扶到床上躺好。“我刺激她的穴位,并拿来了红外线灯照射,配合轻柔的按摩治疗,郑女士才慢慢恢复意识。”

#### 肌肉水肿压迫血管导致晕厥

为什么郑女士会突然晕倒?“很可能是按摩手法不当,导致肌肉水肿,压迫了血管,进而大脑供血不足,产生的晕厥。”汪芳俊说,一般,外面的按摩店按摩手法较重,市红会医院推拿科也接诊过很多病人,在按摩后第二天出现了局部疼痛。汪芳俊说,有的人按摩后第二天,背上痛得像是被打了一顿。这种问题的出现,说明身体存在广泛的炎症,而且比较厉害,这时外力稍微一刺激,就可能加重病情。

汪芳俊说,因为按摩手法

不当,还可能出现颈椎间盘突出,甚至颈脊髓损伤,出现手痛、手麻的症状。前两年,杭州还有人因为按摩导致半身瘫痪的案例。不管是起到保健作用的按摩,还是起到治疗作用的推拿,如果不当,都可导致小病变大病。

比如椎间盘突出,早期进行推拿治疗确实可减轻病情,如果是晚期则会加重病情。病人本身有炎症或骨折、先天性畸形等,也不能进行推拿治疗,否则可能造成骨折、错位等情况。

#### 急性发作24小时内切忌外力刺激

汪芳俊提醒,颈椎病以前是老年人的常见病,现在则频频发生在中青年人身上,这和现代人的生活方式有很密切的关系,比如久坐、缺乏运动,喜欢玩电子产品等。

“如果只是出现颈项酸痛等轻微症状,可以偶尔去按摩店里按摩。如果出现头晕、头痛、恶心、呕吐时,最好去医院推拿科治疗。”汪芳俊说,有些按摩店按摩手法重、刺激重,平时经常去按摩的人,可能觉得轻了不过瘾。他们在按摩

当时是舒服的,不会想到后面可能加重软组织损伤。

汪芳俊提醒,犯了颈椎病可以按摩,但在急性发病时,按摩手法不能重。比如落枕,在发作的24小时内,只能使用比较轻柔的手法来按摩,以及针刺或按摩手、脚上远处穴位来进行治疗。

要预防颈、腰椎病,平时要减少坐在电脑前的时间,调整桌椅高度及坐姿,桌椅要符合三个90度:坐着膝盖90度、大腿和上身90度、肘部90度。

## “海峡两岸医院院长论坛”召开 上千位院长坐在一起 聊些什么?

本报讯(记者 余敏 通讯员 方序 鲁青)4月27-29日,第五届“海峡两岸医院院长论坛”在杭召开。随着医改的不断深化,“社会资本办医”“分级诊疗”“多点执业”“医保支付方式改革”等被提出,大数据、移动医疗等信息技术和互联网理念给传统医疗带来改变,上千位医院院长们坐在一起,会聊些什么呢?

#### 构建更好的医疗生态体系

“互联网+医疗”是当下非常热门的话题。浙医二院院长王建安教授认为,“在互联网+背景下,如果能实现信息共享,可以节约成本,减少判断错误,而且大数据能帮我们做研究,预测未来。当然这也面临着非常大的挑战,包括海量的数据如何规范处理、患者隐私如何保护等,都是需要去研究。”

“互联网+医疗”要持续发展,非常重要是标准化,标准化说说很容易,其实很难。比如入院时间,每家医院不一样,有的住院开单开始算,有的到护士站开始算,有的是把钱交到入院开始算。比如写性别(男或女),有的记号表示,有的英文表示,这都是妨碍互联互通的障碍。

#### 医疗服务有六大变化趋势

我省有常住人口5500万,流动人口2200万。医疗服务需求增长非常快,2015年门急诊量5.2亿人次,住院765万人次。浙江经济发展很快,人口老龄化也在加剧,人均看病次数还会增加。

省卫计委副主任马伟杭介绍,卫生医疗行业已进入新常态,迎来了后零差率时代、分级诊疗制度的时代、医学模式变革的时代、医疗+互联网创新时代。从医疗服务变化趋势来讲,可以概括为六个方面:

从单体医院向整合型医疗服务体系发展。构建更佳医疗的生态体系,不是指医院内的生态,而是包括整个医疗服务的生态。从纯医疗功能向健康服务功能拓展发展。

从实体医院向实体+互联网医院发展。如果只有“地上”医院,没有“天

爸爸生日到了,你会送什么礼物?

这几天在中国湿地博物馆,有一场展览很特别,这是一位父亲的60岁生日礼物。

展览的主人公叫老俞,明年的这个时候,他就退休了。用他自己的话说,他的一生都在从事自然保护区、湿地与野生动植物保护事业,对大自然有着深厚的感情。他保护自然的方式,就是用照片记录下一个个精彩的瞬间。

这场名为“逐梦自然”的生态摄影展,分为鸟语花香、妙趣昆虫、大地之歌、至美西溪四个篇章,共307张照片,是老俞近十年的作品精选。

这场展览的策展人之一,正是老俞的女儿,她知道爸爸热爱生态摄影,虽然也得过大大小小不少奖,但拍了那么多年,没有办过一场展览,总觉得有点遗憾。

她说,趁着爸爸60岁生日,想用这样的形式,支持爸爸退休之后继续从事生态摄影事业。

在展览的尾声,有展览配套的明信片“给爸爸的三行情书”,如果看完了这场展览,让你也想到了一些话想对你的爸爸说,可以免费领取一张明信片。

把你写的明信片拍照或是和这场展览的合影、你的三行情书,上传至中国湿地博物馆官方微信,展览结束后将抽取十位送出全套明信片。

展览时间:4月29日—5月18日

展览地点:杭州天目山路402号中国湿地博物馆(西溪天堂园区内)

开馆时间:9:00—16:30 周一闭馆,16:00后禁止入馆

## 同德医院新成立4个病友会

本报讯(记者 余敏 通讯员 应晓燕)昨天,浙江省立同德医院第七届“同德病友节”开幕,新成立乳腺甲状腺、胃肠肿瘤、中医肿瘤康复、子宫疤痕憩室等4个病友会。

2010年4月28日,该院专门设立了病友节,为让医生和患者交朋友,为医患搭建一座沟通的桥梁。每年病友节,医院都会举办专家义诊、健

康讲座。病友节特邀嘉宾、全国著名肿瘤学专家郑树教授认为,病友节让医生和患者真正同在一个“战壕”,共同对抗疾病这个“敌人”。

她建议,患者平时要保持好心态,像乳腺肿瘤等疾病与心情好坏是有关的。“天上的事不会掉下来,家里的事交给另一半。”生活要有规律,“我自己是要求每晚10点必须上床

睡觉。”同时,医生要真正关心患者,因为患者是医生的老师,医生的成长离不开患者的信任和支持。

目前,省立同德医院已经有20个科室组织患者成立病友会,微信病友群也有20多个。医生和患者通过这些线上线下沟通平台,及时答疑解惑,互相交流鼓励。