保健课堂

炎热夏日 如何预防中暑

近日，虽然阿克苏天气阴晴不定，但在夏季烈日炎炎依然是主旋律，如何做好防暑工作依然是大家的必修课。地区第二人民医院中医康复科主任李文宾说，如果长时间在太阳下暴晒，在没有防暑降温措施的高温环境里工作，或者室内空气不流通过于闷热，都有可能中暑。

李文宾介绍，中暑一般分为先兆中暑、轻症中暑和重症中暑。

先兆中暑 头痛头晕、大量出汗、四肢酸软无力、注意力不集中，体温正常或略高，一般不高于37.5℃，此时应转移到阴凉通风处补充水和盐分，短时间内即可恢复。

轻症中暑 面色潮红、皮肤灼热，或出现四肢湿冷、面色苍白、脉搏增快等现象，体温升高到38℃以上，此时要到医院补液治疗。

重度中暑 除上述症状外，如果还出现昏倒、痉挛或皮肤干燥无汗，体温在40℃以上，说明中暑严重，应紧急处置，昏迷者针刺人中、十宣穴。在急救的同时，及时送医院治疗。

李文宾介绍，预防中暑应该注意以下几点：

避免穿深色衣服 天热出行要尽量穿浅色衣服，因为浅色衣服散热快，黑色或蓝色衣服散热慢。穿衣服尽量选用棉、麻、丝类的织物，应少穿化纤品类服装，切忌为了显露身材穿着过于紧身、不透风的衣裤，以免大量出汗时不能及时散热，引起中暑。

适量喝淡盐水 喝水要少量多次，喝一些淡盐水，可以补充大量排汗带走的无机盐。

备好防晒用具 可尽量佩戴草帽和墨镜。草帽的原料多为空心，里面储存一定量的空气，而空气是热的不良导体，利于散热。另外，草帽对阳光辐射有一定的遮挡作用。

多吃瓜果 瓜果汁多味甜，不仅生津止渴，还能清热解暑。西瓜味甜多汁性凉，香瓜、黄瓜洗净之后生食或榨汁之后饮用，都有清热解暑的作用。猕猴桃含有大量维生素C，是高温和野外作业人员的首选。

保证充足睡眠 夏季昼长夜短，气温高，人体新陈代谢旺盛，消耗也大，容易感到疲劳。充足的睡眠可使大脑和身体各系统都得到放松，既利于工作和学习，又能够有效预防中暑。

（本报记者 **赵霞**）

晨练后不宜睡回笼觉

运动提示

早起锻炼是不少老年人的习惯，有些老年人回家后喜欢再睡一个回笼觉。地区中医医院体检中心主任崔攀登说，这种做法既影响晨练效果，又不利于健康。

晨练过程中，人体肌肉、关节、骨骼活动加速，为让各组织器官及时获得足够的氧气和营养物质，心脏加速泵血，血液循环随之变快。跑步等较为剧烈的运动还会促使肾上腺素和其他激素释放，让人情绪激动。如果老年人运动后就上床休息，会造成以下后果：

四肢酸痛 晨练之后身体还处于活跃的状态，如果立刻选择休息，会导致运动产生的乳酸在体内无法分解，很容易使人体产生酸痛感。

脏器缺血 当老年人从运动状态转为相对静止状态，静脉血管失去律动，血液就滞留在下肢静脉血管，回心血量减少，易造成心、脑、肺等脏器缺血缺氧，对心肺功能恢复不利。

容易感冒 晨练后，人体内会产生大量的热量，常有汗出，此时若立刻钻进被窝，因被窝内的温度低，会使汗渍未尽，容易受凉感冒。

影响睡眠 睡回笼觉必然要打乱作息规律，使大脑生物钟紊乱，会使老年人白天睡不好、晚上睡不着。

崔攀登建议，晨练之后可以选择进行一些按摩，帮助放松腿部的肌肉。如果已经养成睡回笼觉的习惯，不要马上强行停止，应逐步改变。一是控制运动量，可根据心率判断，以运动后心率加年龄不超过170为宜；二是慢慢停下来，锻炼结束后，不妨做些缓慢的徒手体操、散步，或根据个人爱好看报纸、听音乐和广播，有利于增加吸氧量，加速清除代谢产物；三是半小时后再吃早餐，饭后胃肠道血液供应增多，脑部缺血加重，会让人疲倦、想睡觉，建议晨练完身体平静下来后再进食；四是午后睡一觉，午睡能帮助老年人缓解疲劳、恢复体力。特别注意的是，晨练后如有头晕、乏力等症状，且上述方法不能缓解，建议去医院做身体健康检查。

（本报记者 **赵霞**）

按摩穴位助疏肝理气

健康快车

肝脏是人体重要的排毒器官，帮助人体正常新陈代谢。若肝脏功能佳，则人体脸色红润，身强体壮。反之，若肝脏出现问题，脸部则会长斑长痘，肤色暗沉，严重者则浑身疲惫，气短胸闷。如何疏肝理气？阿克苏市人民医院康复医学科医生段菊英介绍，肝郁气滞是指由于肝的疏泄功能异常，疏泄不及而致气机淤滞所表现的情志抑郁、胸胁或少腹胀满窜痛，情志抑郁或易怒、善叹息、或见咽部异物感、或颈部瘿瘤、或胁下肿块，妇女可见乳房胀痛、月经不调、痛经、舌苔薄白、脉弦的症状。疏泄太过，肝气亢奋，头胀、头痛、面红、易怒、甚至出现昏厥。

段菊英建议，可以采用以下按摩方法帮助疏肝理气。

舒气会

方法：两掌重叠，置于两乳间的膻中穴，上下擦动30次。

作用：舒理气机，增强免疫机制。

宽胸法

方法：坐位，右手虚掌置于右乳上方，适当用力拍击并渐渐横向另一侧移动，来回10次；以两手掌交叉紧贴乳上，横向用力擦动20次；两手掌虎口卡置于两腋下，由上沿腰侧向下至髂骨，来回推擦，以热为度。

作用：宽胸理气，通畅全身气机。

疏肋间

方法：坐位，两手掌横置于两腋下，手指张开，指间距与肋骨的间隙等宽，先用右掌向左分推至胸骨，再用左掌向右分推至胸骨，由上而下，交替分推至脐水平线，重复10次。注意手指应紧贴肋间，用力均匀，以胸肋有温热感为宜。

作用：理气疏肝。

拿腰肌

方法：坐位，两手虎口卡在两侧腰部肌肉处，由上往下至髂部捏拿腰部肌肉，往返操作10次。肝促进脾胃升降运化，肝分泌胆汁，促进消化，故肝可健脾益气。

擦侧腹

方法：坐或仰卧位，两手掌分置于两胁肋下，同时用力斜向小腹推擦至耻骨，往返操作20次。

作用：健脾利气。

理三焦

方法：坐或仰卧位，两手四指交叉，横置于膻中穴，两掌根按在两乳内侧，自上而下，稍用力推至腹股沟，共推20次。

作用：通利三焦，理气养肝。

同时，段菊英建议，按摩和食疗同时进行，效果更佳。藕能通气，能健脾胃顺气；萝卜擅长顺气健胃，浊冷消痰。以青萝卜疗效最好，如果胃冷，添加排骨、牛肉等炖萝卜汤吃；山楂善于顺气活血、化食消积。但食用要适当，胃酸过多的慎用。此外，还可以用玫瑰花、合欢花、金银花等泡水喝，因为玫瑰花有疏肝理气、宁心安神的功能，合欢花能解郁安神，金银花、菊花、炒决明子泡绿茶降火，亦有疏肝理气之功。枸杞子、黑芝麻等煲粥可滋补肝肾，缓解眼睛干涩疲劳。

（本报记者 **赵霞**）

本版编辑：胡益 组版：王革惠 校对：李树莲

中 标 公 示

受新疆维吾尔自治区阿克苏地区烟草公司的委托，新疆能实建设工程项目管理咨询有限责任公司对阿克苏地区烟草公司2020年-2022年热收缩膜及贴标耗材采购进行公开招标，现将推荐中标候选人公示如下：

一、招标公告发布时间：2020年5月18日

二、投标截止时间：2020年6月8日11:00

三、开标地址：阿克苏地区烟草公司

四、经专家小组评议：

公示时间：2020年6月10日至6月12日，若有异议请在公示期内提出。

监督机构：阿克苏地区烟草公司采购办、监督科

监督电话：0997-2526822 0997-2513919

2020年6月10日

排名次序	投标人名称
第一中标候选人	四川广汉金华塑料包装有限公司
第二中标候选人	安徽华庆包装有限公司
第三中标候选人	安徽国鼎包装有限公司

招标公告

新疆喀大建设项目管理咨询有限公司受沙雅县XXX单位委托对沙雅县阳光小区外立面粉刷改造项目进行公开招标，欢迎符合要求的投标人前来投标。

1、项目概况：住宅楼外墙粉刷改造（详见招标文件）。

2、项目概算：153万元。

3、投标人资格：具备建筑工程施工总承包叁级及以上资质或装饰装修工程叁级及以上资质；有安全生产许可证；项目经理需具备建筑工程贰级及以上注册建造师执业资格有效的安全生产考核合格证书；本项目不接受联合体投标。

4、报名须知：报名时携带（1）法定代表人身份证明书；（2）法人授权委托书及被授权人身份证；（3）营业执照；（4）资质证书；（5）安全生产许可证；（6）拟派本工程二级注册建造师执业资格证书及安全生产考核合格证书。以上证件需提供原件（查验）及加盖公章复印件（法人授权委托书还需加盖法人章）。上述资料提交不全者，一律谢绝报名。

5、报名及领取招标文件时间：2020年6月10日-6月16日工作日内，到新疆喀大建设项目管理咨询有限公司报名及领取招标文件。

6、发布公告的媒体：本次招标公告在《阿克苏日报》上发布。

7、招标代理机构：新疆喀大建设项目管理咨询有限公司 地址：库车经济开发区B座1606室

联系人：武先生 电话：0997-7136668

2020年6月10日

中标结果公告

一、项目编号：XBZB-2020-XJ-07。

二、项目名称：阿克苏边境管理支队警犬训练器材采购项目（二次）。

三、中标（成交）信息：供应商名称：甘泉堡新边路商行。供应商地址：新疆乌鲁木齐市甘泉堡经济技术开发区瀚海西街1199号机械设备维修保养中心3#厂房101-20A-1020室。中标（成交）金额：104830元（壹拾万零肆仟捌佰叁拾元整）。

四、主要标的信息：见下表。

五、评审专家名单：张玲成、喻琴、廖环。

六、代理服务收费标准及金额：按照发改价格〔2015〕299号通知要求，参照国家计委计价格〔2002〕1980号文及发改价格〔2011〕534号文的差额定率累进法计算，以中标金额为基准价收取招标代理服务费。

七、公告期限：自本公告发布之日起1个工作日。

八、其他补充事宜：无。

九、凡对本次公告内容提出询问，请按以下方式联系。

采购人信息：

名称：阿克苏边境管理支队 电话：18963887000

采购代理机构信息：

名称：新疆西部工程项目设备招标代理有限公司

地址：阿克苏市北大街行署东院高层2单元103室

联系方式：0997-2696111

项目联系人：刘靖 电话：18096976877

2020年6月10日

名称	品牌	规格型号	数量	单位	单价
警犬障碍训练器材	详见投标文件	详见投标文件	10	套	详见投标文件
警犬训练器材	详见投标文件	详见投标文件	1	批	详见投标文件

公益广告

分餐不分爱

使用“公筷公勺”

防疫又健康

阿克苏日报 宣

防疫公益广告

新冠肺炎疑似病例

确诊病例和无症状感染者

新冠肺炎密切接触者

入境人员

（从入境开始到隔离结束）

防护建议：戴医用外科口罩或无呼气阀符合KN95/N95及以上级别的防护口罩。

居家隔离人员

防护建议：戴一次性使用医用口罩或医用外科口罩，独处时可不戴口罩。

发热、咳嗽等症状人员

防护建议：戴医用外科口罩或无呼吸阀符合KN95/N95级别或以上级别的防护口罩。

严重心肺疾病患者和婴幼儿

防护建议：严重心肺疾病患者，在医生指导下戴口罩。3岁以下婴幼儿，不戴口罩。

阿克苏日报社 宣

本报地址：阿克苏市文化路25号 邮编：843000 新闻热线：(0997)2142110 编辑中心：(0997)2124683 采访中心：(0997)2152810 新媒体中心：(0997)2130583 通联电话：(0997)2133197 监督电话：(0997)2130126
发行热线：(0997)2120100 广告热线：(0997)2122100、2135001 投稿：tougao.aksrb.cn 广告经营许可证号：6529014000003 印刷：阿克苏声远彩印有限公司 期零售价：0.8元 月定价：21元