

夏至时节如何防暑养生？



保健课堂

从中医理论讲，夏至是阳气最旺的时节，该如何防暑养生？地区第一人民医院中医一科副主任顾煜表示，夏至时节养生要顺应夏季阳盛于外的特点。

调养情志

夏至后气温逐渐升高，空气湿度增加，这样的气候条件对人体下丘脑的情绪调节中枢的影响会明显增加，所以人们容易受环境影响，变得性情暴躁，情绪失控。

因此，夏至养生首要的便是调养情志。俗话说“心静自然凉”，在炎热的夏季要保持平和的心态。在情绪暴躁时听一段轻音乐，令人神清气爽，快乐欢畅。心烦意乱时，可以畅想大海、绿荫等令人凉快的东西，保持积极乐观的心态，培养幽默风趣的性情。

起居养生

夏至开始，为顺应大自然阳盛阴衰的变化，宜晚睡早起。夏季气候炎热，人体易感暑邪而出现倦怠、头昏胸闷、恶心、口渴甚至昏迷等中暑症状。因此，夏至时宜合理安排户外劳作和锻炼的时间，正午时间宜小睡，一方面消除疲劳，另一方面也可以躲避高温。夏季宜温水沐浴，既可以消除疲劳，又可以促进血液循环、改善睡眠、增强免疫力，切不可以贪凉。此外，夏季皮肤腠理开泄，极易受风寒湿邪侵扰，所以睡觉时不宜有风扇直接吹到人体，有空调的房间要保持室内

外温差不宜过大，一般不超过10℃，以25—28℃为宜。

运动调养

自古民间有“冬练三九、夏练三伏”的说法，也就是说在严寒的天气里锻炼可以增加机体对寒邪的抵抗能力，在炎热的夏季锻炼可以提高人体的耐热能力，更好地适应炎热的自然气候。

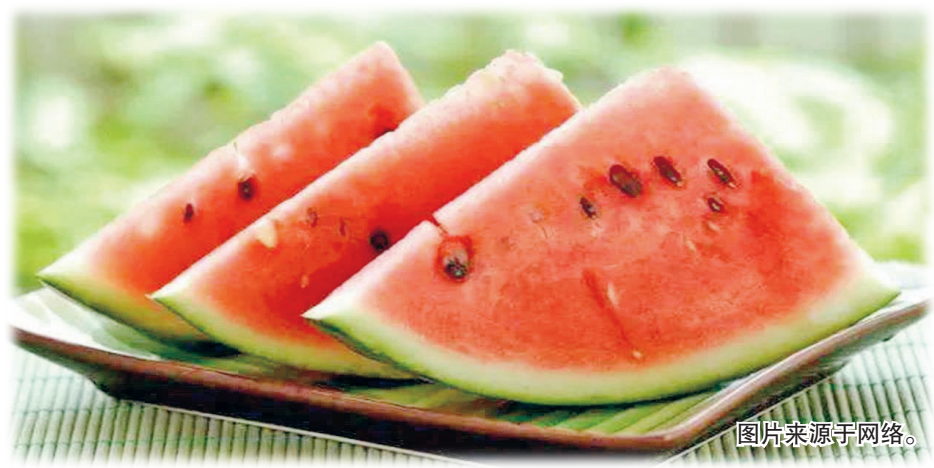
不过，对于大多数人来说，过分地强调“夏练三伏”并不科学，夏季运动是有讲究的。一是时间的选择，夏季运动宜选择相对清凉的清晨和傍晚天气凉爽的时间进行；二是地点的选择，夏季运动宜选择空气新鲜的绿地、湖滨、公园等地方；三是夏季运动要注意强度，尤其对于老年人，可以慢跑、游泳，或者打乒乓球、羽毛球，练太极拳、八段锦等，运动出汗后应及时补充淡盐水。

调节饮食

“盛夏到来，天气炎热，人体消化功能相对较弱，常出现食欲不振的现象，养生应从调节饮食方面入手。”地区第一人民医院中医一科副主任顾煜表示。

顾煜提醒，这一时节饮食不可过寒，冷食不宜多吃。西瓜、绿豆汤、酸梅汤等食物虽为解渴消暑的佳品，但不宜冰镇后食用，以免伤及脾胃阳气，影响脾胃运化，导致呕吐、腹泻等急性胃肠道疾病。

“人们可以适量食用一些苦味和酸味食物，如苦瓜、芹菜，具有消暑、明目、解毒作用；乌梅、葡萄、山楂，不仅能敛汗、止泻、祛



图片来源于网络。

湿，还可以生津解渴、健胃消食、增进食欲。”顾煜说，适量喝点淡盐水，既能补水又能补充出汗丢失的电解质，这是因为高温会使人体内水分大量流失，若不及时补充水分，会导致人体血容量减少，大脑供血不足，诱发急性心肌梗死和形成脑血栓。

正确防暑

夏至后入伏有初伏、中伏、末伏之分，三伏天是一年之中最炎热的时期，容易中暑、生病。顾煜提醒，夏至过后，要特别注意防暑，主要做好以下几个方面。

适当运动。夏天不提倡白天在室外进行剧烈活动，建议选择游泳、早晚慢跑等体育活动；多喝水。夏季要多喝白开水，并且定时饮水，不要等口渴时再喝，口渴后不宜

狂饮。应少喝果汁、汽水等饮料，其中含有较多的糖精和电解质，喝多了会对胃肠产生不良刺激，影响消化和食欲；午睡时间不宜过长。午睡时间过长，中枢神经会加深抑制，脑内血流量相对减少会减慢代谢过程，导致醒来后周身不舒服而更加困倦；忌受热后“快速冷却”。炎夏，人们外出或劳动归来，不是开足空调就是立即洗冷水澡，这样会使全身毛孔快速闭合，体内热量反而难以散发，还会因脑部血管迅速收缩而引起大脑供血不足，使人头晕目眩；备好防晒用具。出门记得备好防晒用具，最好不要在烈日下行走。如果此时必须外出，一定要做好防护工作，如打遮阳伞、戴遮阳帽和太阳镜，最好涂抹防晒霜。

(本报记者 刘丽 通讯员 曹瀚文)



健康快车

夏季吃姜有讲究

民间有一句谚语：“冬吃萝卜夏吃姜，不用医生开药方”。地区第一人民医院中医二科(风湿免疫)主任吴鸿霞介绍，中医对这句话的解释是萝卜和生姜的药性和季节搭配起来价值更高，对身体健康有益。不过，夏天吃姜是有讲究的，吃对了身强体壮，吃错了问题多。

吃姜不去皮。从药效上来说，夏天吃

生姜不去皮最好，因为不去皮的生姜有利水消肿作用；每天吃生姜不要超过4片。生姜虽然好，但也不是吃得越多越好，尤其是在夏天，容易心烦气躁，要少吃；不吃烂姜。因为烂姜是腐烂导致的，里面含有霉菌。而且，生姜里面含有黄樟素，生姜腐烂时黄樟素含量会增加，毒素很强。

(本报记者 刘丽 通讯员 曹瀚文)

煮玉米的水作用大

众所周知，玉米的营养价值丰富。地区维吾尔医医院治未病科主任马军介绍，煮完玉米的水中会有一些抗氧化成分，用来洗手、洗脸可以帮助皮肤抗氧化，预防长皱纹，还可以淡斑，延缓皮肤衰老。

煮玉米的水只要是干净卫生的，长期服用是没有问题的。如果把玉米和玉

米须放在一起煮，有降低血糖的作用。煮玉米的水可以强健脾胃，起到一定的降火祛湿作用。煮玉米的水不仅有玉米的香味，也有很好的利尿消炎、预防尿路感染等功效。玉米须还有开胃作用，炎热的夏天喝杯玉米须茶有相当不错的保健作用。

(本报记者 汪霞 通讯员 崔攀登)

遗 失 公 告

韩鹏土地证遗失，坐落：稻香街9号6号楼2单元402室，地号：11—01—038，土地证号：74324，办证时间：2012年5月22日，使用面积：16.54平方米，批准用途：住宅用地，使用权类型：出让。该土地证遗失情况属实，无任何欺骗隐瞒、个人经济纠纷、民间借贷及其他违法乱纪行为，如有以上行为后果自负。

特此公告

阿克苏市国土资源档案馆
2021年6月28日

关于受理社会各界对国家开发银行资产安全监督举报的公告

国家开发银行(以下简称开发银行)是由国家出资设立、直属国务院领导、支持中国经济重点领域和薄弱环节发展、具有独立法人地位的国有开发性金融机构。开发银行以“增强国力，改善民生”为使命，适应国家发展需要和经济金融改革要求，紧紧围绕服务国家经济重大中长期发展战略，建立市场化运行、约束机制，建设资本充足、治理规范、内控严密、运营安全、服务优质、资产优良的开发性金融机构，为国民经济持续健康发展提供有力的金融支持。

为维护开发银行资产安全，有效防控金融风险，热忱欢迎社会各界对开发银行资产安全进行监督，对危害或可能危害开发银行利益等进行举报。

现就有关事项公告如下：

一、监督范围：

与开发银行资产相关的法人及组织。包括开发银行(含控股子公司)各类资产项目及客户，为开发银行资产提供各类担保的客户，以及开发银行的管理资产所涉及的其他客户等。

二、监督内容：

(一)利用虚假的信息或材料骗取开发银行资金的行为。包括利用虚假的客户信息、财务报表、项目情况等材料，骗取开发银行资金等行为。(二)挪用、侵占、私分和转移项目资金的行为。包括借款人或用款人违反合同约定，擅自将项目资金挪作他用，或非法占用、私分和转移，或造成重大损失和浪费，以及其他违法违规使用等行为。(三)恶意拖欠或悬空开发银行债务的行为。包括企业借资产重组、改制等重大经营事件转移和抽逃资金，以及恶意逃废债务等行为。(四)提供虚假担保或恶意转移抵质押物的行为。包括担保企业利用虚假的财务报表、

产权文件，通过办理虚假登记等方式，为开发银行贷款项目提供虚假担保，以及恶意转移抵质押物等行为。(五)其他危害开发银行资产安全的行为。

三、举报方式：

社会各界人士如发现上述情况，可采用书信、来访、电话、电子邮件等形式，随时向开发银行反映或举报。举报人应自觉遵守中华人民共和国宪法和法律。举报人对举报内容的真实性、客观性负责，不得主观臆测、捏造事实、制造假证、诬告陷害他人，否则须承担法律责任。为尽快了解更详细情况以启动调查程序，提倡举报人提供真实姓名或本单位真实名称、有效证件、有效联系方式等信息，开发银行承诺对举报人个人信息依法给予保密。举报人请不要重复举报。

四、受理联系方式：

1.总行

举报受理或来信地址：北京市西城区太平桥大街16号国家开发银行审计举报办公室（邮编：100032）

电话：010-68333171

电子邮箱：jubao@cdb.cn

2.新疆分行

举报受理或来信地址：新疆乌鲁木齐市中心山路333号国家开发银行大厦22楼纪委办公室（邮编 830002）

电话：0991-2356867

电子邮箱：liminglang@cdb.cn

五、此公告由开发银行负责解释，相关内容已在国家开发银行网上予以公布。

特此公告

国家开发银行新疆分行
2021年6月28日

招 标 公 告

1.招标条件：

柯坪县产业园区道路建设项目已由柯发改字[2021]76号文批准建设。招标人为柯坪县交通运输局，资金已落实，来源为扶贫资金。项目已具备招标条件，现对本项目施工、监理合同段进行公开招标。

2.项目概况与招标范围：

2.1本次招标项目位于柯坪县玉尔其乡玉尔其村，本次招标施工1个合同段、监理1个合同段。

2.2招标内容：新建农村公路建设项目0.894公里，包括路基、路面、桥涵及交安相关附属配套设施等。

注：招标内容中主要工程数量最终以施工招标文件所列数量为准。

3.投标人资格要求：

3.1 本次招标要求施工投标人须具备公路工程施工总承包三级及以上资质或者同时具备公路路基工程专业承包三级和公路路面工程专业承包三级及以上资质(含有桥梁的工程项目要求有相应的资质和类似桥梁施工经验)，“信用交通·新疆”网(http://117.145.188.9:9399)从业单位名录，有类似工程业绩，并在人员、设备、资金等方面具有相应的施工

能力。

3.2 本次招标监理投标人须具备公路工程监理丙级及以上资质，已录入“信用交通·新疆”网(http://117.145.188.9:9399)从业单位名录。

3.3 本次招标不接受联合体投标。

3.4 具有投资参股关系的关联企业，或具有直接管理和被管理关系的母子公司，或同一母公司的子公司，或法定代表人为同一人的两个及两个以上法人不得同时对同一标段投标，否则均按废标处理。

3.5 有以下情况的施工单位不得参加此次投标：

①在“信用中国”网(http://www.creditchina.gov.cn/)、“信用交通·新疆”网(http://117.145.188.9:9399)中被列入失信被执行人名单的投标人。

②因公路施工拖欠农民工工资、机械台班费、材料款等债务问题，尚未解决的或曾被各级人民法院强制执行和财产保全的。

③被列入自治区交通运输厅或阿克苏地区交通运输局及柯坪县交通运输局黑名单或限制投标的投标人。

4.招标文件的获取：

4.1凡有意参加投标者请于2021年6月28日—2021年7月18日到阿克苏公共资源电子招投标交易平台(http://117.145.109.21:13888/aksggzy/)招标文件领取菜单领取招标文件。

4.2 招标文件施工每套3000元，监理每套1000元，逾期不售，售后不退。

4.3 招标人不组织工程现场踏勘和召开预备会。

5.投标文件的递交及相关事宜

5.1根据《关于阿克苏地区实施“不见面”开标工作相关事项的公告》，本项目采用“不见面”开标，投标文件递交的截止时间详见招标文件，递交平台(开标大厅网址)为http://117.145.109.21:11080/BidOpeningHall/bidhall/default/login。

5.2逾期递交或未送达指定平台(开标大厅网址)的投标文件，招标人不予受理。

5.3投标人须在投标截止时间前在指定平台(开标大厅网址)递交电子版投标文件，不用到达现场提交原件资料及纸质版投标文件。投标人应当在招标文件确定的投标截止时间前，登录远程开标大厅，在线准时参加开标活动进行文

件解密、答疑及澄清等。

5.4本次招标采用网上全流程电子招投标，拟参加电子招投标的潜在投标人需办理CA证书，CA证书办理流程请参照相关工作的通知(http://www.akszw.com:8888/aksggzy/tzgg/20200217/c43ee9be-cf2f-4a59-8652-3bfbcc580064.html)。

6.发布公告的媒介：本次招标公告同时在《阿克苏日报》、阿克苏政府网及柯坪县人民政府网上发布。

7.联系方式：

招标人：柯坪县交通运输局

地址：柯坪县民主路20号

联系人：张艳艳

电话：18999677062

招标代理机构：新疆天之源项目管理集团有限公司
地址：阿克苏市解放北路国泰城市公馆A座商

铺5楼

联系人：王梦捷 刘晓龙

电话：18096940710 18799946868

2021年6月28日

温宿县以工代赈乡村道路建设项目招标公告

1.招标条件

本次招标项目温宿县以工代赈乡村道路建设项目已由温发改审[2021]49号文批准建设，招标人为温宿县依希来木其乡人民政府。项目已具备招标条件，现对该项目的施工合同段进行公开招标。

2.项目概况与招标范围

本次招标项目位于温宿县依希来木其乡、吐木秀克镇、恰格拉克乡、博孜墩乡、柯柯牙镇，本项目共1个施工合同段(具体内容见下表)。注：表格中的主要工程数量最终以招标文件所列数量为准。

3.投标人资格要求

3.1 本次招标要求施工标段投标人须具备公路工程施工总承包叁级及以上资质，具有有效的企业安全生产许可证，并在有效期内的，已录入“信用交通·新疆”(http://117.145.188.9:9399)从业单位名录，有类似工程业绩，并在人员、设备、资金

等方面具有相应的施工能力。3.2 本次招标不接受联合体投标。3.3 具有投资参股关系的关联企业，或具有直接管理和被管理关系的母子公司，或同一母公司的子公司，或法定代表人为同一人的两个及两个以上法人不得同时对同一标段投标，否则均按废标处理。3.4 有以下情况的施工单位不得参加此次投标：①因公路施工拖欠农民工工资、机械台班费、材料款等债务问题，曾被各级人民法院强制执行和财产保全的。②被交通运输局或阿克苏地区交通运输局或温宿县交通运输局列入黑名单或者限制投标的投标人。③在“信用中国”网(http://www.creditchina.gov.cn/)、“信用交通·新疆”(http://117.145.188.9:9399)网中被列入失信被执行人名单及不良行为记录的投标人，不得参加投标。

4.招标文件的获取

4.1 凡有意参加投标者，请到阿克苏地区公共资源电子招投标平台(http://117.145.109.21:13888/aksggzy/) 招标文件领

取菜单处领取招标文件。4.2 施工招标文件每套售价¥3000元(含图纸)，招标文件售后不退。

5.投标文件的递交及相关事宜

5.1 投标文件递交的截止时间及递交地点详见招标文件。5.2 逾期送达的或者未送达指定地点的投标文件，招标人不予受理。

6.其他公告内容：拟参加电子招投标的潜在投标人需办理CA证书，CA证书办理流程请参照相关工作的通知(http://www.akszw.com:8888/aksggzy/tzgg/20200217/c43ee9be-cf2f-4a59-8652-3bfbcc580064.html)。

7.发布公告的媒介：本次招标公告

同时在《阿克苏日报》、阿克苏政府网上发布。

8.联系方式

招标人：温宿县依希来木其乡人民政府

联系人：孙铭泽 电话：19915047911

招标代理机构：新疆景鸿建筑项目管理有限公司

地址：阿克苏市友谊北路19号丝路古镇23栋09铺

联系人：赵俊铭 电话：18609971892

2021年6月28日

项目名称	所在乡镇	建设标准	公里数(km)	建设内容
	依希来木其乡	四级	9.2	路基、路面、桥涵及交通安全附属设施
温宿县以工代赈	吐木秀克镇	四级	0.69	路基、路面、桥涵及交通安全附属设施
乡村道路建设项	恰格拉克乡	四级	0.32	路基、路面、桥涵及交通安全附属设施
目施工合同段	博孜墩乡	四级	3.69	路基、路面、桥涵及交通安全附属设施
	柯柯牙镇	四级	1.6	路基、路面、桥涵及交通安全附属设施

偏头痛如何缓解？



专家作答

读者李女士打进本报新闻热线2142110咨询：我最近经常头痛，发作时太阳穴总是突突地跳，眼睛又酸又胀，而且每次都持续好几个小时，特别难受。周围人都说我这是偏头痛，建议我去医院检查。请问偏头痛是啥？有啥办法可以缓解？

地区第一人民医院神经内科副主任赵敏介绍，偏头痛是最常见的头痛类型之一，属于血管性头痛，具有容易反复发作、女性患者居多、发病年龄较早等特点。

临床上，根据发作前是否有先兆症状，可以将偏头痛分为2种类型：无先兆性偏头痛、先兆性偏头痛。其中，无先兆性偏头痛占偏头痛总数的80%，大多数偏头痛都属于此类型，发作前患者常常没有明显的先兆症状，少数人会出现全身乏力、疲劳、食欲不振等表现；先兆性偏头痛发作前会有先兆症状出现，最常见的视觉先兆，如发作前眼前出现暗点或闪光等。

偏头痛的发作一般都有诱因，比如由某些食物和药物所诱发，食物包括含酪胺的奶酪、含亚硝酸盐的肉类和腌制食品、含苯乙胺的巧克力、含谷氨酸钠的食品添加剂及葡萄酒等；药物包括口服避孕药和血管扩张剂如硝酸甘油等。另外，强光、过劳、应激以及应激后的放松、睡眠过度或过少、禁食、紧张、情绪不稳等也是偏头痛的诱发因素。

赵敏建议，日常生活中若碰上偏头痛发作，可以采用以下方法缓解疼痛。

- 1、注意休息。头痛发作时，在遮光、安静的房间休息，可以放松心情，缓解疼痛。
- 2、冷敷。在头痛的部位进行冷敷，可以降低血液温度，对发烧、酒后引起的头痛效果较好。
- 3、如果病情严重，可以在医生指导下服用止痛药。如果头痛反复发作或症状加重，建议及时到正规医院就诊治疗。

(本报记者 刘丽 通讯员 曹瀚文)

本版编辑：李义真 组版：王革惠 校对：张顺