



保健课堂

3月3日是全国爱耳日，今年的主题是“关爱听力健康，聆听精彩未来”。地区中医医院耳鼻喉科主任医师陆文介绍，日常生活中，煲电话粥或不正确使用耳机、经常用硬物掏耳朵、经常去KTV等高分贝场所、不正确擤鼻涕、长期酗酒等行为都可能会伤害耳朵。

听力受损有哪些表现？陆文介绍，如果出现以下症状，就说明听力受损，应及时就医：听歌、看电视时习惯加大音量；出现耳鸣、耳痛等症状；和人交谈时，对方总认为你说话声音变大；总是漏掉部分谈话内容；总是需要别人重复说过的话。

如何保护听力？陆文提醒，听力损伤越早治疗效果越好，如果失去最佳时机，听

力将很难恢复。在日常生活中要注意远离强声刺激和噪声，长时间接触噪声可导致噪声性耳聋，一次使用耳机的时长不超过60分钟，音量不超过总音量的60%；减少随意掏耳朵的不良习惯，耳屎医学上称为耵聍，可自行脱落，如有大块硬结的耵聍栓塞，应请专业医生用工具取出；避免由于耳道积水引起的耳病，洗澡后可以用棉签吸收耳道积水，游泳时最好使用耳塞保护耳朵，避免深潜水；慎用或禁用对听神经有损伤的药物，防止药物性耳聋。勤做听力检查，发现问题尽早干预，避免造成更严重的听力损失。

陆文建议，平时多吃锌、铁、钙含量丰富的食物，补充微量元素，有助于扩张微血管，改善内耳的血液供应，防止听力减退，同时避免长期摄入高盐、高脂肪、低纤维素类食物，不要暴饮暴食，尽量戒烟戒酒。一旦发现听力受损，应及时就诊。

相关新闻

医护人员义诊为听力“保驾护航”

本报阿克苏讯（文/图 记者 唐华容 通讯员 刘银川 余萍）连日来，地区各地开展了全国爱耳日主题义诊、科普宣教活动，为民众听力“保驾护航”。

3月3日，阿克苏市残联组织各片区、乡（镇）、街道和市民医院、朝阳医院、诚爱康复中心等开展全国爱耳日宣传教育活动，共悬挂横幅36条、现场发放各类预防残疾宣传教育资料2.1万余份，营造了“爱护耳朵、保护听力”的氛围，增强了各族群众强身健体、预防听力残疾的防护意识。

同日，地区第二人民医院在阿克苏世纪广场开展全国爱耳日专场义诊活动，为市民普及爱耳、护耳类健康知识，并现场为市民进行听力测试和耳道、耳膜检查；温宿县人民医院金华援疆巡回

医疗队来到托乎拉乡托万克苏布拉克村，用真实生动的案例讲解了耳鸣、耳聋等疾病的症状和应对措施，提醒村民养成安全用耳的习惯，并提供了听力筛查、耳聋诊断、耳病治疗、听力康复四个方面的健康咨询和义诊服务；地区妇幼保健院五官科医生来到新生儿科病房，为新生儿进行免费听力筛查，并为新生儿家属答疑解惑。

3月2日，地区中医医院眼耳鼻喉科医护人员来到地区康养中心开展义诊活动，为市民进行耳健康检查；库车市玉奇吾斯塘乡残联联合乡卫生院医护人员来到该乡中心幼儿园，播放爱耳操教学视频，向孩子们讲解耳朵的结构、功能，宣传爱耳、护耳的科学小知识，提高孩子们的爱耳护耳意识。



温宿县人民医院金华援疆巡回医疗队来到托乎拉乡托万克苏布拉克村，为村民提供健康咨询和义诊服务。

2022年3月2日10:30柯坪县交通运输局以“不见面”公开招标的形式，在阿克苏市北京路（原迎宾路）25号为民服务中心（体育馆对面）B座三楼地区公共资源交易中心开标区2号开标室举行柯坪县盖孜力克镇库木鲁克村（轻工业园区）道路建设项目设计施工一体化合同段开标会，在四楼2号评标室举行了该工程的评标会。柯坪县财政局、阿克苏公信公证处对此项目开评标进行了全过程监督。经评标委员会专家认真评审，向招标人推荐以下中标候选人，现予以公示：

第一中标候选人：新疆万英建设有限责任公司、首辅工程设计有限公司

投标报价：32688800.00元 项目经理：秦广宏

第二中标候选人：新疆顺泰路桥工程有限责任公司、中

远交科设计咨询有限公司

投标报价：32674000.00元 项目经理：罗建平

第三中标候选人：新疆方正三元建设工程有限公司、中交远洲交通科技集团有限公司

投标报价：32743000.00元 项目经理：代战平

本工程计划工期为82日历天（含冬休期），计划开工日期：2022年3月10日，计划完工日期：2022年5月30日。具体开工完工日期以签订的合同为准。

质量标准：合格

公示时间：2022年3月4日—2022年3月6日。在本次招标活动中，如有单位和个人发现有关部门和人员有徇私舞弊受贿等违法违规行为的可据实举报。

柯坪县交通运输局
2022年3月4日

一、招标人：拜城县某部。

二、项目概况：1.项目名称：大型危险品库房建设。2.工程概况：新建两座爆炸危险品地面库房共1300平方米，同步配套建设信息智能、给排水、供电、装卸载平台等附属设施。3.资金来源：上级拨款。4.建设地点：新疆拜城县。

三、招标内容：新建危险品库房；库区道路及场坪硬化；新建岗楼；室外给水及消防工程建设；安防工程建设；室外照明及供电工程建设；起重作业设备建设；防雷防静电改造；管理制度配套；库区给排水改造。总投资控制在908万元以内。

四、施工单位投标条件：1.具有有效的企业营业执照、组织机构代码证、税务登记证。2.注册在外省的施工企业提供企业档案管理软件和进疆备案审批文件。3.施工单位具有房屋建筑工程总承包二级、消防设施工程专业承包二级资质、特种工程专业承包资质（特种防雷和特种起重）和有效的安全生产许可证，项目经理具有建筑专业注册建造师二级执业资质且具有有效的安全考核证书B本。4.施工企业近3年来具有类似工程业绩至少一项。5.项目经理近3年来具有类似工程业绩至少一项（类似是指建筑工程投资在900万元以上）。

五、报名时需提供的资料：

1.企业营业执照；2.单位概况及资信证明；3.单位资质等级证书；4.法人授权委托书及委托人身份证；5.拟派本项目负责人的建造师证以及安全考核证、技术负责人职称证书；6.税务登记证；7.安全生产许可证；8.外地施工企业进疆备案表（新疆本地企业除外）；9.组织机构代码证；10.建造师执业证；11.近年来完成的主要业绩及信誉情况。以上所有证书证件需提供彩色影印件并在每页加盖印章一份。

六、报名时间、地点及联系人：

1.报名时间：2022年3月7日—2022年3月12日。2.报名地点：拜城县温泉路60号办公楼一楼会议室。3.联系人：张先生，电话：0997-7370598、17699524750。4.发布公告的媒体：本次公告同时在中国采购与招标网和《阿克苏日报》上发布。

七、其他事项：1.投标申请人对其所提供的资料必须保证真实和完整；2.本项目不接受联合体投标；3.具有投资参股的关系企业，或具有直接管理和被管理的母子公司，或法定代表人为同一人的两个及两个以上法人不得同时投标，否则无效。

2022年3月4日

惊蛰养生需遵循三大原则

3月5日是农历二十四节气中的惊蛰，意味着气温逐渐升高，春耕开始，蛰伏地下的冬眠动物开始出土活动。地区中医医院内科主任全永利表示，此时节养生需遵循三大原则。

原则一：夜卧早起去“春困”

惊蛰时节，人们常感到困乏无力，昏沉欲睡，这就是“春困”，是人体生理功能随季节变化而出现的一种正常的生理现象。春季常说夜卧早起，并非指熬夜到凌晨才睡觉。进入春季后，开始昼长夜短，古时的夜卧其实是指天黑不久便睡觉，所以夜卧早起是提醒人们早睡早起。

原则二：“春捂”养阳防疾病

春天的时候，冬藏了许久的阳气终于开始生发，让原本躲在体内深处



（图片来源于网络）

的寒邪、瘀滞、风邪等陈疾被顶了出来，从而也使新鲜的、轻盈的能量在体内生机勃勃地生长，焕发新的光彩。此时要做的事情，就是顺着这股生长力，让体内那些陈疾宿毒彻底发出来清除掉，为身体腾出位置，让阳气自由生长。

全永利提醒，惊蛰时节的气候乍暖还寒，变化无常，在气温上升或是出汗的时候，不要立刻脱去过多衣物，防止人体受寒而导致体质下降，从而遭受各种春季流感病毒的侵袭，引发疾病。

原则三：饮食清淡多吃梨

从饮食方面来看，惊蛰时节饮食起居应顺肝之性，助益脾气，令五脏和平。民间素有惊蛰吃梨的习俗，梨性寒味甘，有润肺止咳、滋阴清热的功效，吃梨不仅清火去热，还能滋润心肺，让身体抵抗外界病菌的能力更强。梨的吃法很多，比如生食、蒸、榨汁、烤或者煮水，特别是冰糖蒸梨对咳嗽具有很好的疗效，而且制作简单方便，平时不妨把其当作甜点食用。油腻的、刺激性的食物和动物脂肪类食物要尽量少吃，酒也要少喝。（本报记者 吕娜）



呵护“小心肝”春季正当时

都说春季是养肝的好时节，该如何养肝呢？3月3日，地区第二人民医院中医科主任王朔强表示，春季属肝，肝脏与草木相似，草木在春季萌发、生长，肝胆经脉也在春季最为活跃。如果在春季没养好肝气，肝脏功能有可能失常，导致身体气血运行紊乱，进而影响到其他脏腑器官。

王朔强介绍，日常生活中，合理休息就能达到养肝的效果。例如吃完饭后静坐休息10—30分钟，再去做其他事。这是由于饭后身体内的血液都集中在消化道，参与食物消化，如果行走、运动的话，流入肝脏内的血液就会不足，影响其新陈代谢。

王朔强提醒，此时节要多动少

坐，健步走是最适合3月进行的运动，既可减轻超体重，又可避免过多脂肪对肝脏的危害，还能加快血液循环，保障肝脏得到更多的氧气与养料。还要按时休息，每晚11时至次日凌晨3时是肝经运行的时间，此时宜安然入睡。饮食上宜少酸多甜，肝火旺的人应多食甜。（本报记者 吕娜）

“春捂”要适当 换衣不宜早

换季之时，气温多变，忽冷忽热。地区第一人民医院中医一科副主任顾煜表示，此时节要特别注意衣着的适宜，使机体对寒热转变有一个积极的适应性调节，适当“春捂”可以提高身体抵抗力，减少患病。一般来说，衣服要渐渐减少，穿着宜偏暖。但对调节能力较差的小孩、老人来说，其衣着不宜单纯地“春捂”，而应根据气候寒热变化随时增减衣服。

“如果温差大于8℃，这种情况下要‘春捂’。如果连续三天或三天以上气温大于15℃，就要适当减衣服。”顾煜说，人体下半身血液循环较差，“上薄下厚”是“春捂”的一大原则。此外，腹部、脚踝、背部是重点捂的部位。春天肝气容易旺盛，中医讲“肝木乘脾土”，着凉容易引起脾胃虚弱，导致拉肚子。背部是阳脉比较聚集的地方，春季阳气渐渐升发，如果背部受寒，阳气会受阻。要注

意别捂出汗，捂过头了会导致感冒、抵抗力下降。

随着天气渐暖，不少人觉得白天容易犯困。顾煜表示，“春困”是发生在季节转换时的一种正常的生理反应。冬天毛细血管收缩，也就是中医讲的“闭藏”。春季皮肤毛细血管都扩散了，到脑部的血流减少，所以这个时候容易犯困，调整作息、生活规律及适量运动都可以慢慢改善这个现象。（本报记者 吕娜）

为何花滑选手“任转不晕”？

北京冬奥会刚刚结束，你在回味选手们精彩表现的同时，是不是也有疑惑：这些运动员，尤其是花样滑冰，转这么多圈，是怎么做到保持平衡不头晕的呢？毕竟普通人转两圈就晕了。甚至有的人不转都会晕。这一切，都和维持人体平衡的重要结构——“前庭”有关。

转不晕需要大量训练

南方医科大学珠江医院耳鼻咽喉头颈外科中心主任张宏征解释，人体能够维持平衡，需要前庭觉、视觉和本体觉三者协同作用。任何一个出现问题，都会让我们产生眩晕、走路不稳等症状。其中，最容易产生眩晕和不稳的结构，就是前庭器官。

前庭器官位于内耳，包括三个半规管和2个耳石器。三个半规管从三个不同维度感知头部旋转，然后整合成神经冲动输送给大脑。两个耳石可以检测线性加速度，并不停地将感受到的神经冲动输送到中枢。它们和视觉、本体觉接收到的神经冲经过整合，

共同维持身体平衡。

其中，半规管内存在淋巴液和壶腹嵴，壶腹嵴就像是小块海藻漂浮在液体中，感知发生的一切。当连续进行幅度较大的旋转时，壶腹嵴毛细胞过度刺激，没有经过训练的普通人前庭中枢耐受度会稍差一些，转几圈就会头晕站不稳。

而统计数据显示，在重大花样滑冰比赛中，4分半时间里，运动员平均要转近百圈。为什么他们转这么多圈，最后还能平稳落地呢？张宏征解释，这要靠大量科学的前庭功能训练，使得旋转或各种加速度刺激产生的反应不断减轻，甚至消失，让自身的平衡系统在复杂快速的旋转过程中找到平衡点。

不转都晕或是耳石掉了

有一部分人，即使没有转圈，只是

做一些正常的头部运动，也会突然天旋地转、站不稳。这时就要注意了，很可能前庭功能出了问题，其中最常见就是耳石症。

前庭器官包括椭圆囊、球囊2个耳石器，它们都有耳石膜覆盖，膜内有耳石。在某些情况下，比如前庭炎症、大力撞击或者离子代谢失衡等，就有可能引起耳石从正常位置脱落。一旦掉入半规管道或黏附于嵴顶，就会引起眩晕，这就是我们所谓的耳石症。

耳石症高发于40岁以上人群，一些特殊人群如体质较弱的女性，以及长期不运动、压力大、有睡眠障碍的白领一族也属于高危人群。不过，耳石症绝大部分情况下都可以通过手法复位去治疗，有时还会辅以药物治疗。

据《广州日报》

本版由地区卫生健康委员会协办

本版编辑：胡益 组版：何朝悦 校对：李树莲

大发化妆品（连锁店）

即日起3月13日，全店买多少送多少

面膜或洗护用品任选

满118元再免费抽奖一次

多买多送 多买多抽

步行街大发店 2151578

苏杭吧大发店 2532000

塔北路亿家超市旁 2197888

时代广场大发店 2223995

兴隆街地下店 2571158

温宿大十字 4536777

三八妇女节大发化妆品有好礼

大发化妆品招聘营业员若干名，收银员若干名，可带薪培训，待遇优厚。面谈或详情致电：18139132756