

清明养好生 一年少生病

养生快车

清明正值仲春与暮春之交,既是节气又是节日,桃花初绽、杨柳泛青、莺飞草长万物生长,此时一派欣欣向荣的景象。清明时节,该如何养生呢?

地区第一人民医院中医二科(风湿免疫)主任吴鸿霞介绍,清明时节要在吃、穿、防上多注意。

吃 清明“吃苦”能解热

春天人们容易“上火”,所以春季在饮食方面应该要有所注意,尽量避免食用荔枝、龙眼、榴莲等热性水果,还要注意少吃咖喱、辣椒、胡椒、花椒等辛辣助火的食物。这些热性食物会“损耗元气”,导致气虚,从而降低人体免疫力。特别是辛辣之物,多吃容易导致消化不良,还会对睡眠产生影响,对健康十分不利。

春季要想“降火”,必须养成良好的生活习惯,规律作息,注意休息,多喝水或者清热败火的饮料,这样可以使体内的“火气”通过新陈代谢从液体中排出体外。另外,味苦的食物有败火功效,可适当选食。

一睡觉就不停做梦是怎么回事?

保健课堂

睡觉做梦是生理现象,跟大脑皮层睡眠时仍然活跃有关。地区第一人民医院中医一科(皮肤)主任顾煜说,如果患者在晚上经常做梦,有时还会在半夜被吓醒,这就要引起重视了。

顾煜介绍,多梦是失眠的表现之一。造成多梦的原因主要与精神压力大、环境刺激、植物神经紊乱等有关。长时间压力过大或精神过度紧

穿 多穿衣,有备无患

春天的街头,“短袖与棉袄齐飞”的情况并不少见。老人常说,“春捂秋冻”。清明时节,早晚温差大,中午气温高时,可以穿稍微单薄的衣服,但早晚如果还是那样穿衣,就会感到凉意。这段时期,不妨采用“上薄下暖,薄厚搭配”的方式着装,最好多穿几件,有备无患。需要时,还可搭配帽子、围巾等。

防 防晒过敏、防花粉过敏

春天是外出踏青旅游旺季,据了解,人群中约有30%的人会对紫外线过敏,也就是所谓光过敏。光过敏是指被紫外线照射后,暴露部位的皮肤出现红色斑疹、丘疹或大疱性皮疹,伴有灼热和痒痛感。春天的光过敏问题要引起重视,因为春天的紫外线看上去并不强烈,许多女性出门都不用隔离霜、防晒霜,其实春天属于光过敏高发期,一定要注意防范。

另外,吃了含有光过敏性物质的食物,如菠菜、荠菜、芹菜、莴苣、马兰头等,出门后容易出现皮肤红肿、发痒的情况。因此,这些含有光过敏性物质的



图片来源于网络

食物最好选在晚上吃,也不要餐餐都吃。本来就有过敏体质的人,更应避免吃这些食物。

有些患者一到春天就特别容易感冒,除了打喷嚏、流鼻涕、鼻塞、头疼,还伴有眼痒、流泪、鼻痒等症状,其实这不是感冒,而是花粉症。预防花粉过敏,首先要尽量躲避花粉,加强个人防护,防止吸入致敏花粉。利用好天气将屋内屋外打扫一遍,遇干热或大风天气,

可关闭门窗或加挂窗帘。最好每周清洗更换床罩、被单,注意身体清洁,将残留在皮肤、头发上的花粉彻底清除,以阻挡或减少花粉入侵屋内。外出赏花的人们,最好避开花粉高峰时段,出门前30分钟先服用抗敏药物,且最好能随身携带口罩备用,并穿着长袖衣物,避免直接与过敏原接触,以减少花粉侵入。

(本报记者 赵霞 通讯员 曹瀚文)

服务健康

大多数上班族一坐就是一整天,久坐容易引发腿部水肿,那么面对腿部水肿应该怎么办呢?地区第一人民医院康复医学科副主任张艳介绍,患者可以通过纠正坐姿、运动加食补的方式改善腿部水肿。

张艳说,跷二郎腿对小腿甚至下半身的影响都非常大。跷二郎腿会对小腿造成长时间压迫,阻碍血液循环,容易造成水肿,严重的甚至会造成脊柱侧弯。虽然上班族上班时主要以坐姿为主,但是并不代表是不可以控制的,只要坐2小时后能够主动站起来活动一下,就可以改善对腿部的压力,有利于促进血液循环。

张艳介绍,上班族可以在办公室

久坐上班族如何改善水肿腿?

进行简单的拉伸运动。端坐在椅子上,两手按住膝盖,两脚并拢,脚跟着地,上下摆动脚尖;或起身离开椅子站直,高抬腿原地踏步,这样能锻炼小腿肌肉,小腿是淋巴管的重要通道之一,经常锻炼有助于预防和改善腿部浮肿现象;或是保持背部平直,先把右腿抬至胸前,双手轻轻抱住膝盖坚持10秒,放下后换左腿各做10次。站在原地将脚后跟抬起,让脚尖着力,保持一会再轻轻放下,这样可以促进血液循环,对塑造小腿的完美曲线非常有帮助。

张艳建议,在生活中可以利用食物消除水肿,吃利水食物,如茯苓、冬瓜等。另外,冬瓜皮利水效果比果肉好,建议煮冬瓜汤先将皮洗干净后连皮煮。

(本报记者 赵霞 通讯员 曹瀚文)

如何科学防治水痘?

专家作答

春夏交替之际,水痘处于高发期。如何预防水痘?长水痘,该怎么处置呢?地区疾控中心健康教育科科长麦吾拉·麦麦提为患者支招。

“水痘人群普遍易感,婴幼儿和学龄前儿童发病较多。”麦吾拉·麦麦提介绍,水痘主要经直接接触水痘疱疹液和呼吸道飞沫传播,比如咳嗽、打喷嚏等,也可通过被病毒污染的用具传播,如门把手、文具、玩具等。由于水痘潜伏期较长,一般为12天至21天,所以容易引起比较隐匿的传播,导致学校和托幼园所内发生聚集性疫情。虽然水痘高发于学龄前儿童,但它的影响很大。患过水痘之后,病毒在神经根部“潜伏”下来,等到年长、免疫力低下时可能会引发带状疱疹。

“患上水痘以后,需要居家休息至疱疹全部结痂才能复工复课。患者不

仅身体不适,也耽误工作、学习。”麦吾拉·麦麦提说,从出现皮疹到疱疹全部结痂的过程,至少10天,一般2周左右痊愈。

如果孩子长水痘,家长应该如何护理,注意哪些事项呢?麦吾拉·麦麦提建议,发病3周内清淡饮食,不要进食发物;注意休息,不要捂,以防出汗抓挠造成继发性细菌感染;勿沾水,勤给孩子剪指甲;患处外用甲紫溶液,破损处勿用;体温高于38.5℃可以口服美林,必要时可口服伐昔洛韦。水痘传播性强、影响力大,及时接种疫苗是预防水痘的最好办法。

麦吾拉·麦麦提提醒,水痘高发季,如儿童出现疑似症状应及时就医,明确诊断,坚决杜绝带病入园、入学,并注意加强家庭护理。预防水痘的有效措施还包括避免接触传染源、勤洗手、保持空气通畅、环境消毒等。

(本报记者 吴智萍 通讯员 沈新秀)

本版由地区卫生健康委员会协办

本版编辑:李义真 组版:何朝悦 校对:史文慧

商情快递

厂房出租

●位于阿克苏市阿塔公路四公里半处六千平方米的厂房(内含设备行车)出租,适合金属制品加工业,价格面议。联系人:杨先生,联系电话:15003001666。

餐厅招租

●现新疆交投阿克苏分公司佳木服务区南区2号餐厅,面向社会进行公开招租。1、餐厅面积221平方米。2、租赁期最短一年起,主要用于餐饮经营服务。有意者请拨打电话:王先生,19609976678。

遗失声明

●王静将新疆星宇欣诚房地产开发有限公司开具的春熙里·湖墅小区2-2-102室

房款收据遗失,票据号:2523051,开票日期:2020年7月8日,金额:10000元,特此声明。

●王静将新疆星宇欣诚房地产开发有限公司开具的春熙里·湖墅小区2-2-102室房款收据遗失,票据号:2523178,开票日期:2020年7月17日,金额:40000元,特此声明。

●阿克苏市晶水西路电信营业厅开户许可证遗失,核准号:J8910001189201,开户银行:阿克苏市农村信用合作联社依干其信用社,账号:852030012010100310681,特此声明。

●阿克苏地区乌什军粮供应站开户许可证遗失,核准号:J8917000068201,开户银行:中国农业发展银行乌什县支行,账号:20365292700100000056091,特此声明。

●李怀亮出生医学证明遗失,出生日期:2001年11月5日,编号:B650038063,特此声明。

●李子衿出生医学证明遗失,性别:女,出生日期:2018年3月9日,编号:Q650490887,特此声明。

●郭艺萱出生医学证明遗失,出生日期:2018年3月18日,编号:Q650491706,特此声明。

●布阿吉热姆·麦麦提将阿克苏市永安驾校驾驶员培训有限公司开具的报名费收据遗失,开票日期:2022年6月22日,金额:2480元,特此声明。

●依斯坎代尔·阿布拉(身份证号:652901197005250819)将阿克苏市棚户区改造房屋征收补偿(安置)协议书遗失,征收协议编号:2011--6红8,特此声明。

●库车县新发建材租赁站开户许可证遗失,核准号:J8913000351101,开户银行:中国银行股份有限公司库车县文化路支行,账号:107619420946,特此声明。

●阿瓦提县豫皖牛肉汤馆(统一社会信用代码:92652928MA79447F8Q)税务UKey遗失,税控设备编号:667901803244,特此声明。

●艾合麦提·麦提尼亚孜(身份证号:652901198512173234)与阿克苏市拜什吐格曼乡尤喀克英吾斯塘村签订的土地承包合同(白地)遗失,合同编号:0225001,面积:32.8亩,承包期:30年,2012年1月1日至2041年12月31日,坐落:阿克苏市拜什吐格曼乡尤喀克英吾斯塘村,特此声明。

●吾甫尔·吾斯曼将库车县房屋征收管理办公室开具的新疆维吾尔自治区行政事

业单位资金往来结算票据遗失,票号:0004331201,金额:133625元,开票时间:2012年5月23日,特此声明。

●温欣(身份证号:652901199710091146)将阿克苏市棚户区改造安置结算单遗失,编号:(2019)003,征收协议编号:新城幸福公园修理厂家属院-006(1-501-87.5m2),特此声明。

●艾尼瓦尔·艾米拉库力(身份证号:652927197902260279)将阿克苏市棚户区改造房屋征收补偿(安置)协议书遗失,编号:阿西新区安字(2012)2136号(20113661)(红桥)片区,明珠小区5-1102,特此声明。

●余玲(身份证号:652922197210060581)将阿克苏市棚户区改造安置单遗失,编号:阿(2019)013,征收协议编号新城幸福

公园修理厂家属院一018(1-601-87.5m2),特此声明。

●阿瓦提县古力克孜建材销售店税控盘遗失,统一社会信用代码:92652928MA77MA716X,税控设备编号:587001442421,特此声明。

●阿拉尔市正大混凝土工程有限公司新N9816挂(黄底黑字)道路运输证遗失,道路运输证号:新兵一师660100001716,特此声明。

更正声明

●2023年3月24日在《阿克苏日报》汉文版4版分类信息刊登的艾尼卡尔·艾麦尔两张票据,票号:8007980,房号更正为:1-4-602,票号:6528840,房号更正为:1-4-602,艾麦尔·马木提的票据中票号:6528813,房号更正为:1-1-602,特此声明。

中 标 公 示			拟投入的主要负责人		
2023年3月28日10:30(北京时间),受拜城县水资源总站的委托,由新疆孚悦工程咨询有限公司以公开招标“不见面”开标的形式,在阿克苏市北京路25号地区为民服务中心B座三楼地区公共资源交易中心开标区(体育馆对面)1号开标室对拜城县2023年大中型水库后期移民扶持温巴什乡、赛里木镇防渗渠建设项目施工标段进行了开标会,在四楼1号评标室进行了该项目的评标会。阿克苏地区水利局和阿克苏市公证处对此次开评标活动进行了现场全过程监督和公证。经评标委员会专家认真评审,推荐以下中标候选人,现予以公示:	总工期:75日历天,计划开工日期:2023年4月1日,计划完工日期:2023年6月14日。具体开完工日期以签订的合同为准。	工程质量:合格标准。	公示时间:2023年3月29日—2023年3月31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。	受理举报部门:阿克苏地区水利局	受理举报电话:0997-2124463
	拜城县水资源总站 2023年3月30日				
	第一中标候选人	新疆开源建设工程有限责任公司	3452730.30	项目经理:陆宏伟 建造师专业及登记编号:水利水电工程二级 新 265202177187 业绩:温宿县柯柯牙镇柯柯牙村节水改造建设项目 技术负责人:宋秋生 职称:水利 新职证字20113108667 号 安全管理人员:艾斯卡尔·沙迪克 质量管理人员:阿依先木古丽·阿不拉 造价执业人员:吴敏捷	
	第二中标候选人	新疆三河建设工程有限责任公司	3555894.39	项目经理:刘新忠 建造师专业及登记编号:水利水电工程二级 新 265991451251 业绩:阿克苏地区乌什县依麻木镇等 4 个乡镇2021年度2万亩高标准农田高效节水建设项目施工五标段 技术负责人:张成国 职称:水利工程 2020412050502290005217 安全管理人员:刘笑 质量管理人员:陈文梅 造价执业人员:王祖强	
第三中标候选人	新疆通盛达建设工程有限公司	3555353.68	项目经理:桑乐乐 建造师专业及登记编号:水利水电工程二级 新 265991465613 业绩:台兰河一二级水电站 2022 年水工建筑物维修项目 技术负责人:鲁怀成 职称:水利工程 新职证字20112203089 号 安全管理人员:刘传义 质量管理人员:高健午 造价执业人员:缪楚南		

阿瓦提县自然资源局国有土地使用权挂牌出让公告

经阿瓦提县人民政府批准,阿瓦提县自然资源局决定以挂牌方式出让3(幅)地块的国有土地使用权。现将有关事项公告如下:

一、挂牌出让地块的基本情况和规划指标要求见附件。
二、中华人民共和国境内外的法人、自然人和其他组织均可申请参加,申请人应当可以单独申请,也可以联合申请。

三、本次国有建设用地使用权挂牌出让按照报价高者得原则确定竞得人。
四、本次挂牌出让的详细资料具体要求,申请人可于2023年3月30日至2023年4月18日,到阿瓦提县自然资源局国土规划与建设用地室获取挂牌出让文件。
五、申请人可于2023年3月30日至2023年4月18日,到

阿瓦提县自然资源局国土规划与建设用地室向我局提交书面申请(竞买申请书、营业执照、组织机构代码证、税务登记证、法人代表身份证明、授权委托书或委托人身份证明、公告报纸,保证金)。缴纳竞买保证金的截至时间为2023年4月18日12:00。经审核,申请人按规定缴纳保证金,具备申请条件的,我局将再确认其竞买资格。

六、挂牌竞买时间与地点:挂牌竞买时间定于2023年4月18日17:00至19:00(工作时间)。挂牌竞买地点在阿瓦提县自然资源局国土规划与建设用地室。
联系人:玉苏甫·娄开厂 联系电话:0997-5130949

阿瓦提县自然资源局
2023年3月30日

编 号	土地 位置	土地总面积 (㎡)	土地 用途	出让 年限	规划条件及要求				挂牌起始价 (万元)	竞买保证金 (万元)	加价幅度 (万元)
					容积率	绿化率	建筑密度	建筑高度			
2023-1	阿瓦提县上海中路以西	371878.39	工业用地	50	≥0.8	≥20%	≥30%	≤15米	3123.7785	1562	10
2023-2	阿瓦提县S208省道以西、铁路桥以南	347904.63	工业用地	50	≥0.8	≥20%	≥30%	≤15米	2922.3989	1462	10
2023-3	阿瓦提县G580以西、利民加气站以南	107152.46	工业用地	50	≥1	≥20%	≥30%	≤15米	964.3722	483	5