

服务健康

疲倦、失眠、注意力不集中……春节假期结束后，不少人在重返紧张的工作后心情变得忧郁，注意力难以集中，胃口也大不如前，甚至影响正常工作、学习和生活。这种情绪和身体上的不适应现象，通常称之为“节后综合征”。

“节后综合征并不是一种疾病，一般是指人们由假期的放松状态突然进入工作的紧张状态时，生理和心理的平衡被打破，进而产生的一系列问题。”地区中医医院治未病中心主任于素甫江·苏来曼表示，假期中，很多人会参加各种聚餐，难免暴饮暴食。也不再朝九晚五，有些人还会熬夜刷剧、玩游戏，一觉睡到大中午成为常态。上班之后，很可能出现腹泻、食欲不振、焦虑、烦恼、恐惧、沮丧等，严重的还伴有失眠、疲乏、血压升高、注意力集中困难等生理症状。

“节后综合征是一种亚健康状态。在症状发生时，只要及时调整心态、规范作息就能恢复。”于素甫江·苏来曼建议，上班后，要注意调整作息时间，按时起床、休息，避免熬夜造成生物钟紊乱，及时将身心恢复到良好状态。在饮食上，应合理调整饮食结构，保持营养均衡，避免继续无节制地摄入过油、过甜的食物，要定时、定量进食多食一些新鲜蔬果。

“适当的运动有利于缓解疲劳，恢复精气神。”于素甫江·苏来曼表示，可适当做一些放松训练，如适时午休、听轻音乐、读书阅报、散步、慢跑、做瑜伽、练习太极拳等，能够增强肌肉与神经的相互作用，舒缓持续性的神经兴奋与紧张感，助力集中注意力，积极投入工作和学习。此外，刚恢复工作时还要合理安排工作量，避免日程安排过满，一时难以适应。

“节后，子女们陆续返回工作岗位，老年人心理健康更容易出现问题。”于素甫江·苏来曼提醒，作为子女，应让父母平稳、迅速地走出这段心理不适期。子女应常回家看看，或是多打电话问候，同时鼓励老人参与社区活动，或进行适度的旅游和锻炼，丰富多彩的精神生活能够有效缓解节后综合征。（本报记者 吴智萍 通讯员 张小容）

本版由地区卫生健康委员会协办

每逢佳节

胖三斤

节后减肥要循序渐进

采访了地区中医医院治未病中心主任于素甫江·苏来曼。

“很多人认为，节食能够起到立竿见影的效果。但是，依靠少吃、甚至节食来实现快速减肥并不现实，还有可能越饿越胖。”于素甫江·苏来曼说。

于素甫江·苏来曼表示，人体的总能量平衡取决于能量摄入和能量消耗两部分。当人体减少能量摄入时，基础代谢可能会下降，无法达到能量平衡，也无法实现减重。研究发现，脂肪含量比较高的肥胖人群在节食后更容易发生显著的能量补偿。所以，单纯靠少吃甚至不吃来减重的做法，是不可取的，不仅达不到减重的效果，反而更容易发胖。

“有些人为了快速瘦身，会在短时间内做大量运动进行突击式减肥，这种方法减掉的不一定是脂肪，很可能是身体内的水分和电解质，不仅容易出现反弹，还会导致身体免疫力下降，危害自身健康。”于素甫江·苏来曼建议，减重不能只停留在少吃多动上来，还应该维持肌肉量，增加基础代谢率。蛋白质是生命的物质基础，建议饮食上应保持营养均衡，摄入充足的优质蛋白，从而为身体提供原材料，促进体内肌肉蛋白的合成。

于素甫江·苏来曼表示，日常运动中，除了进行有氧运动，还应进行适量的抗阻运动，才能达到最好的瘦身效果。因为当人体在运动过程中，有氧运动会消耗大量脂肪，而抗阻运动则消耗糖。在减重过程中，应该根据个人的年龄和健康状况、运动环境条件、身体技能水平、兴趣爱好选择适合自己的运动形式。对以减脂为主要减肥目的的人，建议以有氧运动为主，如游泳、慢跑、跳绳、骑车、打羽毛球等；对本身并不算太胖，主要想通过运动来塑造身材曲线的人，建议可做引体向上、俯卧撑、深蹲起等抗阻运动。有氧运动减脂效果好，但是在减掉脂肪的同时也消耗了合成蛋白质的氨基酸，而蛋白质是肌肉的重要合成元素，缺乏蛋白质，肌肉就会减少。建议减肥者在进行有氧运动之前，先通过十几分钟的抗阻运动消耗糖以增强肌肉弹性，再进行有氧运动。这样，有氧运动结合抗阻运动，不仅提高减脂效率，同时也锻炼了肌肉，有利于身材曲线塑造，避免反弹。（本报记者 吴智萍 通讯员 张小容）

平时记得吃点梨

饮食与健康

梨是生活中常见且受欢迎的水果，具有润肺止咳的功效，尤其适合寒冷季节食用。有些人喜欢吃梨子，觉得口感更棒，而有些人喜欢将梨子煮熟了吃，认为这样才更有营养。那么，到底怎么吃更好？地区第二人民医院呼吸与危重症医学科一病区副主任田小军进行了详细解答。

“梨是一种偏寒性的水果，具有润肺止咳、滋阴清热的功效。在干燥的季节，是最为适合吃梨的。”田小军表示，据《本草纲目》记载，梨能帮助治疗风热疾病，降火化痰和润肺，对于寒冷季节流行的呼吸道疾病造成的咽喉疼痛、干燥、干咳、口渴等阴虚症状，具有一定缓解功效，尤其是对有燥热的、口干的、大便干结者有缓解作用。中医认为，梨“生者清六腑之热，熟者滋五腑之阴”，意思是说，生吃梨，可以清热润燥、生津止渴；熟吃梨，能润肺止咳、滋阴润五脏。

田小军提醒，需要注意的是，生梨性寒，不适合脾胃虚寒的人食用，如果是风寒感冒导致的咳嗽，也不适合吃生梨。如果将梨炖煮成汤或者隔水蒸熟后食用，梨的寒性就会有所下降。

“吃熟梨同样有清热止咳、润肺化痰的功效。”田小军建议，对于干咳时间较长，或者咳得比较严重的患者，在蒸煮梨的时候，可以加入乌梅、甘草10克，跟梨一起煮，煮好后吃梨喝汤。因为，乌梅味道酸，而甘草味甘，跟梨一起煮，养阴润肺止咳的作用就更明显。此外，乌梅还具有敛肺止咳作用，煮出来的汤味道香甜爽口，非常适合孩子吃，具有滋阴润燥，还可防治口腔、鼻、喉和皮肤干燥。

寒冷干燥天气常常会导致干咳、流鼻涕的情况出现，可推荐葱姜与梨同煮。在煮梨的时候，在锅里加上两三片生姜、五六根大葱，煮至五六分钟再喝，

本版图片均来源于网络

一天一到两次，这样可以起到祛除寒邪的作用。此外，还可以将梨子底部三分之一处切下当作盖，把梨心挖掉，掏空梨中间的果肉，并切成块，并将川贝母细粉（约3克左右）和冰糖放入梨中，然后将梨放在蒸笼上，大火蒸约20分钟后食用，这样吃不仅能够润肺，还有止咳化痰的功效。（本报记者 吴智萍 通讯员 赵文艳）

阿瓦提县英艾日克镇苏盖提艾日克村2024年中央财政以工代赈项目施工合同段			
排序	投标单位名称	投标报价(元)	拟投入的主要负责人
第一中标候选人	新疆恒顺建设工程有限公司	2912706.22	建造师姓名: 舍青龙 注册级别: 二级 注册证书编号: 新 265151539603
第二中标候选人	温宿县姑墨建筑有限责任公司	2957577.59	建造师姓名: 李维 注册级别: 二级 注册证书编号: 新 265202285033
第三中标候选人	新疆增承工程建设有限公司	3049765.75	建造师姓名: 高丽华 注册级别: 二级 注册证书编号: 新 265991454228

阿瓦提县多浪乡玉斯屯克亚贝希村2024年中央财政以工代赈项目施工合同段			
排序	投标单位名称	投标报价(元)	拟投入的主要负责人
第一中标候选人	新疆增承工程建设有限公司	3634097.58	建造师姓名: 高丽华 注册级别: 二级 注册证书编号: 新 265991454228
第二中标候选人	新疆恒顺建设工程有限公司	3642499.45	建造师姓名: 舍青龙 注册级别: 二级 注册证书编号: 新 265151539603
第三中标候选人	温宿县姑墨建筑有限责任公司	3704770.08	建造师姓名: 李维 注册级别: 二级 注册证书编号: 新 265202285033

新疆阿艾矿区北山中部煤矿生活供水工程项目环境影响评价公示

我单位委托新疆兵团勘测设计院集团股份

有限公司编制的《新疆阿艾矿区北山中部煤矿生活供水工程项目环境影响报告书(征求意见稿)》已完成,现进行环境影响评价信息公开。请公众在10个工作日内提出与该项目环境影响评价有关的意见和建议。项目环境影

响评价信息公告全文及项目公众意见表的网络链接 :https://www.xjkc.gov.cn/gsgg/20240218/i1006307.html。

开滦库车高科能源有限公司

2024年2月23日

遗 失 公 告

阿克苏心桥房地产经纪有限公司不慎遗失财务专用章和孙连合私章各一枚,现声明作废。

特此公告

阿克苏心桥房地产经纪有限公司

2024年2月23日

遗 失 公 告

新疆水利水电建设工程有限公司物业管理二处不慎遗失财务专用章一枚,现声明作废。

特此公告

新疆水利水电建设工程有限公司物业管理二处

2024年2月23日

商 情 快 递

酒店招租、股份转让

●位于新和县城中心,地理位置优越,建筑面积11700平方米,转让酒店30%股份(即1000万元);二楼酒店1170平方米,可带技术资金入股;三楼茶室、洗脚房出租,价格面议。徐老师,电话:13364736789、13565138908。

遗 失 声 明

●杨舜尧出生医学证明遗失,性别:男,出生日期:2008年12月14日,编号:I650187430,特此声明。

●古丽乃扎尔(户主)姓名:古丽乃扎尔·阿布都肉苏力)出生医学证明遗失,性别:女,出生日期:2006年10月31日,编号:G650084384,特此声明。

●张子馨出生医学证明遗失,性别:女,出生日期:2013年6月27日,出生证编号:M650001221,特此声明。

●赛迪尔丁·萨塔尔出生医学证明遗

失,出生日期:2017年9月3日,性别:男,编号:Q650225904,特此声明。

●王学亮(身份证号:652901196408171416)与阿克苏地区红旗坡农场签订的《买断荒地使用权合同书》2份遗失,坐落:阿克苏地区红旗坡农场园艺四分场11队,面积:199.8亩,承包期:30年,即从2002年1月1日至2031年12月31日,签订日期:2002年3月1日,特此声明。

●新疆水利水电建设工程局物业管理二处开户许可证遗失,核准号:J8913000253501,开户银行:中国工商银行股份有限公司库车支行,账号:3014120109024502833,特此声明。

●阿比代·玉江山出生医学证明遗失,性别:女,出生日期:2012年1月4日,编号:L650199782,特此声明。

●胡尔西代·玉江山出生医学证明遗失,性别:女,出生日期:2017年10月8日,编号:Q650293904,特此声明。

●亚生江·艾比拉出生医学证明遗失,性别:男,出生日期:2012年1月5日,

编号:L650199760,特此声明。

●周莹港澳通行证遗失,证件编号:港澳-C78292775,特此声明。

●卢树平出生医学证明遗失,出生证编号:H650008278,性别:男,出生日期:2007年11月6日,特此声明。

●德力·乌斯曼警官证遗失,证号:144292,特此声明。

●阿克苏鑫宏翔厨业有限公司开户许可证遗失,核准号:J8910002432401,开户银行:中国建设银行股份有限公司阿克苏市迎宾路支行,账号:65050169603600000246,特此声明。

更 名 启 事

●曾用名:艾麦提卡热·达吾提,现更名为:艾麦提·达吾提,身份证号:652901199401012491,特此声明。

●曾用名:塔吉古丽·艾来克、塔吉古丽·艾力、塔吉古力艾来克、塔吉古丽艾力、塔吉古丽艾来克,现更名为:塔吉古力·艾来克,身份证号:652901197903153244,特此声明。

《事业单位法人证书》

遗 失 公 告

温宿县柯柯牙镇卫生院(统一社会信用代码:1265292277349839X7)《事业单位法人证书》正本、副本遗失,特公告作废。

特此公告

温宿县柯柯牙镇卫生院

2024年2月23日

土地发包公告

新疆联强农业资产经营有限责任公司现有80亩苹果园以公开竞标的方式对外发包,水利设施齐全,灌溉方便,位于阿克苏地区温宿县恰格拉克乡阿热勒农场(原国防团农场)。现面向社会公开发包,报名时间于登报之日起三日内有效,具体事宜面谈。

联系人:玉素甫·托乎提 19996727181

郭建光 18197501942

杜晓阳 18097836059

2024年2月23日

大力弘扬社会主义核心价值观

富强 民主 文明 和谐

自由 平等 公正 法治

爱国 敬业 诚信 友善

地区融媒体中心