

淮北市公共资源交易中心进场项目开标公告

(2022年4月11日至4月15日)

| 序号 | 日期 | 项目名称 | 交易方式 | 建设(采购)单位 | 序号 | 日期 | 项目名称 | 交易方式 | 建设(采购)单位 |
|----|---------|--|-------|--------------------|----|---------|--|------|-----------------|
| 1 | 周一 4.11 | 淮北市烈山污水处理厂工程设计 | 公开招标 | 淮北市排水有限责任公司 | 15 | 周三 4.13 | 淮北市烈山区宋疃镇七彩和村农旅小镇-小镇客厅(游客服务中心)、研学中心 | 公开招标 | 淮北市烈山区宋疃镇人民政府 |
| 2 | 周一 4.11 | 青龙山片区水环境综合治理——边沟治理工程 | 公开招标 | 安徽淮北烈山经济开发区管委会 | 16 | 周三 4.13 | 丁楼污水处理厂扩建工程(污水处理设备采购及安装)(二次) | 公开招标 | 淮北市重点工程建设管理处 |
| 3 | 周一 4.11 | 淮北市烈山区教育局望湖路学校10kV配电工程 | 公开招标 | 淮北市烈山区教育局 | 17 | 周三 4.13 | 淮北工业与艺术学校半军事化管理项目 | 公开招标 | 淮北工业与艺术学校 |
| 4 | 周一 4.11 | 高新区办公楼无线覆盖及会议系统采购项目 | 公开招标 | 安徽淮北高新技术产业开发区管理委员会 | 18 | 周三 4.13 | 淮北市人力资源和社会保障局补充工伤保险项目 | 公开招标 | 淮北市人力资源和社会保障局 |
| 5 | 周一 4.11 | 淮北职业技术学院新老校区卫生所托管项目(二次) | 竞争性磋商 | 淮北职业技术学院 | 19 | 周三 4.13 | 宋疃镇基础设施提升项目森林防火通道环山路工程施工监理(二次) | 公开招标 | 淮北市烈山区宋疃镇人民政府 |
| 6 | 周一 4.11 | 相山绿化剩余山场植树造林项目 | 竞争性磋商 | 淮北市林业局 | 20 | 周四 4.14 | 龙脊山旅游基础设施提升项目——龙脊线两侧节点配套工程 | 公开招标 | 淮北市烈山区烈山镇人民政府 |
| 7 | 周一 4.11 | 淮北市人民路学校校园广播采购项目 | 询价 | 淮北市人民路学校 | 21 | 周四 4.14 | 淮北市财政局会计职称考试考务项目 | 公开招标 | 淮北市财政局 |
| 8 | 周二 4.12 | 淮北市相山区渠沟镇鲁楼村道路提升工程 | 公开招标 | 淮北市相山区渠沟镇人民政府 | 22 | 周四 4.14 | 淮北卫生学校纸质图书采购项目 | 询价 | 安徽省淮北卫生学校 |
| 9 | 周二 4.12 | 淮北市烈山区宋疃镇七彩和村农旅小镇项目-水果交易中心、农旅小镇绿化 | 公开招标 | 淮北市烈山区宋疃镇人民政府 | 23 | 周五 4.15 | 淮北市自然资源和规划局国有建设用地使用权挂牌出让公告 淮自然资规告字[2022]2号 | 公开挂牌 | / |
| 10 | 周二 4.12 | 淮北市烈山区村庄布局规划(2021035年)规划编制 | 竞争性磋商 | 淮北市自然资源和规划局烈山分局 | 24 | 周五 4.15 | 淮北矿业(集团)有限责任公司韶华庭项目设计施工总承包 | 公开招标 | 淮北矿业(集团)有限责任公司 |
| 11 | 周二 4.12 | 淮北市公安局经侦情报研判中心建设项目 | 公开招标 | 淮北市公安局 | 25 | 周五 4.15 | 淮北工业与艺术学校产教融合实训基地装饰装修工程 | 公开招标 | 淮北工业与艺术学校 |
| 12 | 周二 4.12 | 淮北市自然资源和规划局国有建设用地使用权挂牌出让公告 淮自然资规告字[2022]1号 | 公开挂牌 | / | 26 | 周五 4.15 | 华翔文创科教城智能化及驻地网通信工程 | 公开招标 | 淮北市华翔文创建设发展有限公司 |
| 13 | 周三 4.13 | 淮北凤凰山实业集团有限公司所属废弃石料拍卖公告(二次) | 网络竞价 | 淮北凤凰山实业集团有限公司 | 27 | 周五 4.15 | 淮北市杜集区教育局智慧课堂项目 | 询价 | 淮北市杜集区教育局 |
| 14 | 周三 4.13 | 淮北市人力资源服务中心项目(二次) | 公开招标 | 安徽淮北高新技术产业开发区管理委员会 | 28 | 周五 4.15 | 淮北工业与艺术学校分布式光伏工程实训系统采购项目 | 公开招标 | 淮北工业与艺术学校 |

淮北市公共资源交易中心 2022年4月11日

春季养生知识 如何舒适健康地享受春天(十)

女人春季养生要“四防”

你还以为春天是个滋润的、舒服的、温馨的季节?小编告诉你,你错了,在春天这些美丽的外表下,其实还隐藏着很多你不知道的危险。作为一个知性与感性并存的女性,在春季,就必须要有洞察出其中危险的能力,这样才能做足准备,随意保持完美的状态。

春季防尘

春季虽然气候湿润,但由于冬春季都属于降雨较少的季节,再加上春季通常大风,我们周围的灰尘也会很容易被卷起。而由于春季天气闷热,人体汗腺的分泌物常常不能很有效地蒸发掉,导致灰尘会很容易在体表停留。一方面,这很容易造成我们体表毛孔的堵塞,从而引起多种皮肤问题。另一方面,扬起的灰尘也很容易被我们的口鼻吸入,因此在此季节,人们也很容易患呼吸道疾病。现为大家推荐两款润肺汤,相信可以有辅助解病情,起到滋阴润肺的效果。

春季防寒

相信大家也听说过“倒春寒”,虽然春季天气常常闷热,有时还会让我们产生夏季已经来临的错觉,但一旦“倒春寒”来了,气温也会急剧下降。而我国也素有“春捂秋冻”的古谚,意思是春天应该多注意身体保暖,以免受寒。

春天防寒说来也简单,就是要注意好两头,即头颈和双脚。尤其是我们年轻的女性朋友,你们常常早早就脱去厚重的冬衣,换上了绚丽的春装,甚至穿上了船鞋。久而久之,关节酸胀不适、僵直等都会随之而来,严重者甚至可能引发关节炎。这都是因为人体下半部血液循环比上半部差,易受风寒侵袭。寒多自下生,过早换春装寒气与湿气就会悄悄地趁虚而入,尤其是裸露的膝关节,因此春季穿衣应注意“下厚上薄”。

近年临床上发生膝关节病变的病例越来越多,而且以女性为主,这与女性冬季爱穿裙子、春季过早换春装有关。因此小编也要特别提醒我们的女性朋友,早春乍暖还寒,昼夜温差大,又常有冷空气侵袭,一定不要过早减少衣服,更不要早早穿上凉鞋,多“捂”几下好处多多。

一般情况下,立春后短也要“捂”10天~15天。虽然立春代表春天的来临,但冬季的低温并不会立刻回升,需要至少10天~15天的过度时间。“捂”会依各人体质而有所不同,老人、小孩或体质偏寒者可多捂几天,而体热的人则可以少捂几天。具体标准可以综合考虑气温和个人感觉两方面。

春季防“火”

春季人体内火气较旺,如不注意

饮食清淡和规律生活,极易“引火上身”。平时休息不好或是工作压力大时,总觉得口干舌燥,鼻子易出血,嗓子变哑,嘴里长口疮,动不动还要冒出几颗小痘痘、便秘,其实这些都是上火的表现。当火气出现时,就代表身体生理功能失去平衡,火气使体内水分消耗迅速,导致口干舌燥,神经调节能力变差,人们也会情绪不稳,感觉紧张,易疲倦。

针对这样的状况,有效的办法还是从饮食和作息上来调整。特别是换季时,要多吃西红柿。西红柿有大量维生素B、维生素C、胡萝卜素,以及钙、铁、锌、碘等微量元素,每天吃2~3个,能有效调节我们的人体。此外,还要多喝水,多吃果蔬,少吃辛辣食物,并要合理作息,如此,我们的身体就会很快得到恢复了。

春季防晒

相信我们广大的女性朋友对防晒必定都不陌生,但在冬季刚过之时,你是否又意识到此时就已经需要防晒了呢?春天气温虽然不高,但紫外线照射并不弱于夏季。这个季节,全球臭氧层含量少,紫外线含量较高,容易使皮肤晒黑,还会引起人体的强烈不适。因此,美白防晒是春季护肤的要点之一。

如果是常坐办公室的女性朋

友,接触日光的机会较少,则可以选择轻度防晒霜,甚至不用防晒霜。只要平日里多注意打伞,多吃西红柿等,我们的皮肤还是能保持健康美丽的状态。

而若是经常外出的女性朋友,则建议选择防晒效果较好的防晒霜,一瓶好的防晒霜,其实还是很有效的。但需要注意的是,春日里是肌肤敏感易发时期,而防晒指数高,相对而言质地也会粘稠一些,对肌肤所造成的负担也会大一些,因此也尽量不要选择防晒指数过高的防晒霜。

我们只要注意不要过多地暴露于强烈的日光下,平日里也对紫外线留个心眼,我们是不必过于担心紫外线的问题的。春季防晒之所以重要,是因为人们大多觉得春季阳光较柔和,对皮肤伤害不大。因此,只要我们意识到这些阴郁的阳光中蕴含着强烈的紫外线,再加以防备,我们是不用害怕皮肤被紫外线伤害的。



冠心病的中医防治方法

淮北市中医医院心病科 花继平主任中医师

冠心病属于祖国医学“真心痛”、“厥心痛”、“胸痹”等病的范畴。其病因多为思虑过度,劳伤心脾,饮食不节,痰饮内生,情志不畅,肝郁阴伤,年老肾气日虚等所致心阳不振,痰浊内阻。症状以心胸疼痛骤作,或胸部憋闷如重压感,或心胸绞痛时作为主。伴左肩臂疼痛发麻、胸闷憋气、心悸气短,以及血脂偏高,休息或运动后心电图异常等。

当存在血液高凝状态或高脂血症时,可用适当的药物治疗,以防治血小板聚集,改善血液高凝、降低血脂等,但饮食治疗更为重要。冠心病的饮食治疗原则是扶正祛邪,标本兼治,涤痰逐瘀,活血通络,补益气血。宜多吃新鲜蔬菜、水果,适当进食肉、鱼、蛋、乳,禁服烈酒及咖啡、浓茶,不宜进食糖类食品及辛辣厚味之品。下面介绍几则食疗方:

三仁粥原料:桃仁、枣仁、柏子仁各10克,粳米60克,白糖15克。制法:将桃仁、枣仁、柏子仁打碎,加水适量,置武火煮沸30~40分钟,滤渣取汁,将粳米淘净入锅,倒入药汁,武火烧沸,文火熬成粥。服法:早晚皆可,佐餐服用。功效:活血化痰,养心安神,润肠通便。适用于瘀血内阻之胸部憋闷,时或绞痛;心失所养之心悸气短、失眠;阴津亏损之大便干

燥,舌质红或瘀点、瘀斑。

丹参饮原料:丹参30克,檀香6克,白糖15克。制法:将丹参、檀香洗净入锅,加水适量,武火烧沸,文火煮45~60分钟,滤汁去渣即成。服法:日服1剂,分3次服用。功效:行气活血,养血安神,调经止痛,清营热除烦满。适用于血脂增高,心电图异常,长期心前区闷,时或绞痛,舌质有瘀点等症。还可用于心血不足、心血瘀阻之心悸失眠,心烦不安,妇女月经不调、经期情志不舒等。

薤白炖猪心原料:猪心1只,薤白150克,胡椒粉适量。制法:猪心洗净入锅,加水适量,武火烧沸煮熟,倒入薤白,文火煮炖至猪心软透,加入佐料即成。服法:佐餐服用。功效:通阳散结,健脾益心,理气消食。适用于胸痹,胸闷疼痛,气短,心悸,失眠,腕腹胀满疼痛,饮食不振,大便溏泻,舌淡苔薄,脉沉细。

苏丹药酒原料:苏木10克,丹参15克,三七10克,红花10克,高粱白酒1000克。制法:诸药洗净晾干,放入酒瓶内加盖密封15~20天即可。服法:日服1~2次,每次10~15毫升。功效:养血活血,化痰止痛。适用于各种瘀血阻滞所致的心胸憋闷,腕腹冷痛,跌仆损伤,瘀肿,痛经等症。



中医大讲堂
ZHONGYIDAJIANGTANG

文明健康 有你有我

| 主题公益广告 |

婚事新办

丧事简办

喜事小办

陋习禁办

