

GONGGAOGONGYI

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
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
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
3	周一4.11	淮北市烈山区教育局望湖路学校10kV配电网工程	公开招标	淮北市烈山区教育局
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
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
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
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
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
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
10	周二4.12	淮北市烈山区村庄布局规划(2021-2035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
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
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 淮自然资告字[2022]1号	公开挂牌	/
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
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

序号	日期	项目名称	交易方式	建设(采购)单位
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
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
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
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
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
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
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
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
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 淮自然资告字[2022]2号	公开挂牌	/
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
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
26	周五4.15	华翊文创科教城智能化及驻地网通信工程	公开招标	淮北市华翊文创建设发展有限公司
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
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,扬起的灰尘也会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,相信可以有助缓解病情,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,就是要注重好两头,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”。

近年临幊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,更不要过早穿上凉鞋,多“捂”几下好处多多。

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

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,嘴里长口腔,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,有效的方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

我们只要注意不要过多地暴露在强烈的日光下,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。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,再加以防范,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、杏仁、柏子仁各10克,粳米60克,白糖15克。制法:将桃仁、杏仁、柏子仁打碎,加水适量,置武火煮沸30~40分钟,滤渣取汁,将粳米淘洗干净入锅,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:活血化瘀,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,清营除烦。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、经期腹痛等。

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,脘腹胀满疼痛,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,化瘀止痛。适用于各种瘀血阻滞所致的心胸憋闷,脘腹冷痛,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 喜事小办 丧事简办 隶习禁办

