



天寒地冻,穿少了冷,穿多了又会行动不便;在外面冻得瑟瑟发抖,回家怎么也暖和不过来……冬天总是会遇到这类的小麻烦。其实,只要护好重点部位,就可迅速取暖,告别臃肿。



胃部保暖 避免胃痛困扰

冬天,因寒冷刺激,胃肠道消化功能较弱,加之低温下吃食物易受凉,这就使得原有胃溃疡、慢性胃炎等疾病的患者极易出现胃痛、腹泻等症状。

所以,在寒冬季节,首先要注意饮食温度,少吃生冷食物,尤其是体质较弱者要多吃熟食和暖食。同时,睡眠影响胃液的分泌,若过度疲劳会

导致胃酸分泌增加,容易引起胃痛。另外,烟酒会让肠胃受到过度刺激,如果一定要喝酒,最好喝红酒和加温的黄酒。

脚部保暖 避免刺骨冰凉

俗话说“寒从脚下生”,气温低时,女性的血液循环降低,手足末梢因供血差是最容易冷冰的部位,所以,要注

重脚部的保暖。刚从外面回来双脚冻得冰凉,不要马上泡脚或将双脚放在暖气上。可以先用手掌搓脚心,以脚

心和手掌发热为宜,然后将毛巾叠成稍大于双脚的大小,包住热水袋,双脚踏在上面取暖即可。

小腹保暖 避免宫寒痛经

中医说,冬天最容易寒邪入表,如不注意保暖,寒气走窜入里,就会导致“宫寒”。而仍有不少爱美的女性衣着单薄,又或贪吃生冷食物,这样极易使

身体受寒,影响气血运行,痛经则随之而来。

所以专家提醒,女性做好腹部保暖很重要。冬天,特别是例假期间,女性不要长坐冰冷的凳子,不吃生冷食物,要根据气温及时添加衣服。平时可以多吃羊肉,多吃山药、红枣等补气养血的食品。

腰部保暖 避免腰肌劳损

腰部支撑人的上半身,带动下半身,一旦腰部受凉,很容易发生腰肌劳损、腰椎间盘突出等。所以,女性朋友

千万不要为了时髦还穿着一抬胳膊、一弯腰就露出腰背的衣服,否则寒气郁结,风湿痹痛都会紧随而来。可以

多吃些洋葱、番茄、胡萝卜等食物,可有效改善血液循环。出外一定要注意腰部保暖,不要让风吹着前胸和后背。

冬季宜进补 吃这几种食物最养人



冬天来临,很多人在这个时候就会出现手脚冰凉、倦怠懒言、畏寒怕冷等不良症状,想要改善这些症状,最好的就是开始滋补身体,那么大家知道冬天吃什么补身体吗?

尝三肉

羊肉:肉类中温补暖身效果最好,冬天吃羊肉,御风寒滋补身体。

牛肉:号称肉界“网红”,富含优质蛋白、钾、锌、镁、铁等营养素。

海参:海鲜中的养生佳品,滋阴补肾,含丰富的氨基酸、蛋白质、钙、铁,多食用,对身体大有益处。

品三黑

黑芝麻:具有丰富的不饱和

脂肪酸、维生素E,具有养护血管的作用。

黑豆:中医素有“黑养肾”,冬天吃黑豆养肾驱寒。

香菇:含有丰富的香菇多糖,增强抵抗力。

吃三果

栗子:养胃健脾补肾强筋,含有丰富的维生素A、维生素B族等多种营养成分。

冬枣:丰富的维生素C和维

生素P,增强毛细血管弹性。

苹果:富含膳食纤维和果胶,健脾和胃,解油腻。

食三蔬

胡萝卜:丰富的胡萝卜素在体内转化为维生素A,预防冬季呼吸道疾病。

莲藕:暑天食生藕,清热生津,冬天食熟藕,健脾益血。

雪里蕻:开胃消食,能促进胃、肠消化功能。

(综合)

扎囊县吉汝完小教工宿舍及环形跑道等附属建设项目(二次)招标公告

招标编号:SCZY-SN/20191124

1. 招标条件

本招标项目扎囊县吉汝完小教工宿舍及环形跑道等附属建设项目已由扎发改发[2019]205号批准建设,项目业主为扎囊县人民政府,建设资金来自国家资金,招标人为扎囊县人民政府,招标代理机构为四川正源工程管理有限公司。项目已具备招标条件,现进行公开招标。

2. 项目概况与招标范围

2.1 项目建设地点:山南市扎囊县

2.2 建设规模:新建教师宿舍2643.12平方米、水泵房448平方米,改造公共卫生间185.09平方米及附属工程。

2.3 招标范围:施工图及工程量清单包含的所有内容。

2.4 质量要求:合格。

2.5 工期:240日历天。

2.6 标段划分:本项目全一标段。

3. 投标人资格要求

3.1 本次招标要求投标人具备建设行政主管部门核发的房屋建筑工程施工总承包叁级及以上资质的独立法人,具备类似工程施工业绩,并在人员、设备、资金等方面具备相应的施工能力,其中,投标人拟派建造师须具备建设行政主管部门核发的房建专业贰级及以上注册建造师执业资格和有效的安全生产考核合格证书,且未担任其他在施建设工程项目的项目经理。

3.2 本次招标不接受联合体投标。

4. 资格审查方法

本次招标施行资格后审,资格审查的具体要求见招标文件。

5. 报名及招标文件的获取

有意参加本项目的投标人,请于2019年12月17日至2019年12月23日,登录西藏自治区招标投标网(<http://www.xzzbtb.gov.cn/>)报名并下载招标文件、工程量清单及施工图纸。

6. 投标文件的递交

6.1 递交投标文件截止时间为2020年1月7日10时00分,地点为山南市建设工程交易中心。

6.2 逾期送达或者未送达指定地点的投标文件,招标人不予受理。

6.3 其它要求:法定代表人或授权委托人及拟派本项目的建造师在开标时必须到场提交身份证,由监督部门核实身份信息,未到场或身份不符的按无效标处理。

6.4 招标文件每套售价人民币850元,投标单位递交投标文件时以现金形式向招标代理机构缴纳招标文件费用,招标文件售后不退。不缴纳招标文件费用的投标单位,投标文件将不被接受。

6.5 本项目执行《关于转变我区房屋建筑与市政基础设施工

程项目投标保证金缴纳方式的通知》(藏建招[2018]195号)文件,明确自2019年1月1日起,在全区房屋建筑与市政基础设施工程项目投标保证金施行银行保函或保单保函,线下采取账户转账提交投标保证金的方式在开标现场不予认可。

6.6 根据《西藏自治区住房和城乡建设厅关于建筑业营业税改征增值税后调整西藏自治区建设工程计价依据的通知》相关规定,各投标单位在投标报价时按此通知记取税金。

7. 发布公告的媒介

本次招标公告同时在《西藏自治区建设网》及《西藏商报》上发布。

8. 联系方式

招标人:扎囊县人民政府

地址:山南市扎囊县

招标代理机构:四川正源工程管理有限公司

联系人:范先生

联系电话:0893-7850479

地址:山南市乃东区湖南路32号建筑规划设计院三层

邮编:856000

四川正源工程管理有限公司

2019年12月17日