

# 立夏养生 做好十件事

中医养生讲究天人相应，“夏气与心气相通”，立夏之后的养生要以养心为主。

1.适当午睡。夏季昼长夜短，不少人晚上睡眠不足，就需要通过午睡补充。午睡对防病养生也起着关键作用。

2.不要动怒。心阳在夏季最为旺盛，立夏后的高温容易导致心火过旺，引发各种疾病。因此，要做到“戒躁戒怒”，静养身心，以降心火。

3.吃点苦味食物。夏季气温高、湿度大，此时吃点苦味食物大有裨益。苦味食物有很多，如苦瓜、苦菜、莴笋、芹菜、蒲公英、莲子、百合等。

4.清淡饮食。夏季饮食宜清淡，应多吃蔬菜、瘦肉和时令水果，少吃辛辣、肥甘厚味之品。

5.不要贪凉。入夏后，很多人喜欢贪凉，比如把空调温度调得很低、贪吃冷饮冷食等，这是一种损伤阳气的行为，应该避免。

6.不要淋雨。进入夏季，雨水逐渐增多，湿邪易乘机而入。不要淋雨，尽量避开潮湿环境，避免外感湿邪，这样可避免脚气、湿疹、下肢溃疡等病症的发生。

7.喝点粥品。夏季胃肠虚弱，粥类食物更易于消化。推荐薏米粥，有健脾除湿功效。

8.喝姜枣茶。从立夏开始，每天早上喝一杯姜枣茶，一直喝到立秋前，既能补阳温中，又能助阳排寒。取生姜(带皮)3片、红枣7枚~8枚(撕开)，大火煮开，再用小火煮15分钟即可。

9.泡脚按摩。每晚泡脚，配合按摩涌泉穴，有助于祛除暑湿，预防热伤风，增进食欲，促进睡眠。

10.适当锻炼。夏天早晨散步15分钟，能颐养心神，有助于升发体内阳气，促进血液循环。太阳下山后，到公园或绿地散步、打拳、做操、跳舞等，也是较好的锻炼方式。(据《健康时报》)



中医专家提示

新华社发 朱慧卿 作

## 三种高胆固醇食物要少吃

人体的正常运转少不了胆固醇，但如果体内胆固醇含量过高，它就会在血管内沉积，为避免血管堵塞，就要适量摄入胆固醇。下面3种胆固醇含量较高的食物，要有意识地少吃一些。

### 1.动物脑

我们常见的猪脑、牛脑、羊脑等动物脑类食物，是名副其实的“胆固醇之王”。其中，猪脑的胆固醇含量约为2571毫克/100克，牛脑为2447毫克/100克，羊脑为2004毫克/100克。

### 2.动物内脏

动物内脏的胆固醇含量也很高，平均每100克内脏就有约200毫克~400毫克的胆固醇。因此，建议尽量少吃动物内脏，有高血脂症、冠心病、脑卒中病史的朋友最好不吃。

### 3.蛋黄

蛋黄中也含有大量胆固醇，但与动物脑不同，鸡蛋中含有丰富的卵磷脂，这是一种能阻止胆固醇和脂肪在血管壁沉积的物质，同时还可减少人体对胆固醇的吸收。因此，蛋黄并非不能吃，而是要控制食用量。健康人群建议每天吃1个鸡蛋，患高胆固醇血症、冠心病、脑血管疾病的朋友，可以每两天吃1个鸡蛋。(据《大众卫生报》)

本版组稿 郑伟元

## 消毒供应中心：医疗器械的灭菌站

消毒供应中心是医院的一个重要部门，其工作职责是对医院内各种可重复使用的医疗器械、器具和物品进行消毒灭菌。消毒供应中心对可重复使用的医疗器械、器具和物品进行消毒灭菌时，必须按照消毒供应中心管理规范进行操作。

### 一、消毒供应中心的工作流程

消毒供应中心通过一系列有序的工作流程，确保医院内各种医疗器械、器具和物品得到彻底的消毒灭菌，保障医患安全。

1.回收和清点可重复使用的医疗器械、器具和物品。消毒供应中心采用封闭回收的方式，回收可重复使用的医疗器械、器具和物品，待其到达消毒供应中心后，再进行清点、分类处理。

2.评估医疗器械、器具和物品的清洗方法。清洗方法包括机械清洗、手工清洗，机械清洗适用于大部分常规器械，手工清洗适用于精密器械、复杂器械和受有机物污染较重的器械。精密器械的清洗应遵循器械生产厂家提供的使用说明或指导手册。

3.进行消毒干燥操作。将医疗器械、器具和物品清洗后，再进行消毒处理和干燥处理，消毒的首选方式为湿热消毒，也可用酸性氧化电位水或其他消毒剂进行消毒。

4.检查消毒干燥后的医疗器械、器具和物品。消毒供应中心注重每一件消毒干燥后的医疗器械、器

具和物品的清洗质量、完整性、功能完好性，要进行清洁度检查并予以包装。

5.灭菌。灭菌方法有压力蒸汽灭菌法、干热灭菌法、低温灭菌法。根据需求将包装后的医疗器械、器具和物品进行灭菌，对于不同材质的医疗器械、器具和物品，根据其耐热耐湿程度及产品说明书选择合适的灭菌方法。

6.发放消毒灭菌后的医疗器械、器具和物品。消毒供应中心要准确分发消毒灭菌后的医疗器械、器具和物品，发放过程中，要记录和追踪医疗器械的使用情况，以便进行质量管理和追溯。

### 二、消毒供应中心的作用

1.保障医患安全。在医疗服务过程中，医疗器械、器具和物品会与患者直接接触，如果这些医疗器械、器具和物品未经有效消毒灭菌，会成为病原体传播的媒介，导致交叉感染的发生。

2.提升医疗机构的信誉。消毒供应中心确保医疗器械的质量和有效性，不仅保障了医患安全，同时也对医疗机构的信誉产生积极影响。

### 三、消毒供应中心的发展趋势和未来展望

消毒供应中心是保障医疗卫生领域消毒工作有效开展的重要部门，随着社会和科技的不断发展，消毒供应中心未来的发展方向是专业化、集中化、信息化。

(周口淮海医院 杨美丽)

## 招标公告

一、项目基本情况与招标范围 1.基本情况：云筑二号院前期物业服务项目，位于淮阳区文林路西、莲舫路北，总占地面积42522m<sup>2</sup>，总建筑面积109592.67m<sup>2</sup>；养生民宿公寓物业服务项目，位于淮阳区白云东路南侧、武当山路西侧，总占地面积55211m<sup>2</sup>，总建筑面积55308.57m<sup>2</sup>；中华龙文化休闲旅游前期物业服务项目，位于淮阳区四象路东、朝祖大道北，总占地面积208356m<sup>2</sup>，总建筑面积175678.54m<sup>2</sup>。2.招标内容：详见招标文件。3.资金来源：企业自筹，云筑二号院前期物业服务项目，招标控制价为每年约229万元；养生民宿公寓物业服务项目，招标控制价为每年约205万元；中华龙文化休闲旅游前期物业服务项目，招标控制价为每年约726万元。4.服务期限：按年度计算，从签订合同之日起至本物业首次业委会确定物业服务企业并签订物业服务合同之日终止。

二、投标人的资格条件、报名信息 1.报名条件：遵照公开、公平、公正、择优的原则，符合条件的投标人或总公司授权的分公司或子公司都可报名，详见招标文件。2.报名方式：河南省物业管理综合监管平台线上和实际报名地

点同步进行。3.报名时间：2024年5月7日至2024年5月11日8时至12时、15时至17时，逾期不予受理。报名地点：周口市淮阳区龙湖风景区二楼01办公室。4.报名时需提供资料：详见招标文件。5.招标文件售价：300元/本，售后不退。

三、发布公告的媒介、开标时间及地点 1.本次招标公告在河南省物业管理综合监管平台、周口市物业服务行业协会网站、《周口晚报》同步发布。2.开标时间：2024年5月30日9时（云筑二号院前期物业服务项目）；2024年5月30日10时（养生民宿公寓物业服务项目）；2024年5月30日11时（中华龙文化休闲旅游前期物业服务项目）。3.开标地点：淮阳区物业协会会议室。4.招标人：云筑二号院前期物业服务项目，周口金玺置业有限公司，张立军，联系电话：13938210531；养生民宿公寓物业服务项目，周口胜鼎地产实业有限公司，罗文凯，联系电话：15239461119；中华龙文化休闲旅游前期物业服务项目，周口市恐龙实业发展有限公司，曹永善，联系电话：15803850508。招标代理机构：河南垒宏工程咨询服务有限公司，李新雨，联系电话：15836255649。

2024年5月7日