



避免疫情下的“情绪红码” 高考在即考生可这样自我关怀



对即将迎来大考的2022届考生来说,疫情伴随了他们三年的高中生涯。疫情之下,莘莘学子的备考也格外不易。教育部国培专家组成员,南京市心理学科带头人吴蓉老师表示,针对疫情带来的不稳定性、不安全感,考生需要察觉并接纳自己的不良情绪,同时有必要学习一些自我关怀的技术。

对此,吴蓉提出以下几个实用的技术帮助考生们在特殊情况下安稳身心,实现自我关怀——

“腹式呼吸”可减轻焦虑

大多数人通常使用的都是普通呼吸方式,也就是胸式呼吸方法。当一个人感到紧张和焦虑时,会出现大脑紧张,呼吸急促,心跳加快。这时候进行腹式呼吸可以让呼吸变得顺畅,提高血氧浓度,心跳也会恢复平稳,让紧张和焦虑的情绪逐渐消失。

吴蓉表示,考生们可以找一个安静的地方,站着或坐着,可以用胳膊扶着脑袋再张开,也可以是坐在椅子上打开自己,然后使用腹部深深吸气,吸气时横膈膜下降,肚子鼓起来,随后保持几秒钟,吐气时横膈膜上升,再慢慢地呼出去。

“光柱技术”有助于缓解身心不适

与此同时,吴蓉还介绍了一种光柱技术,可有助于发展和保持自我肯定、自我照顾,缓解身体不适,快速增加能量。

“你可以去想象,来自于天际的一束光,它透过你的皮肤进入到你的身体,它会聚焦在你感觉到不舒服的那个地方,包裹着它,然后去震荡,然后它慢慢地把那种温暖的舒服的感觉散布在你的全身。”

在感觉身体或者情绪哪里有不舒服的时候,做一做这样的练习,能够很好调节情绪,增加你的稳定感和安全感。

(据中国新闻网)

年轻人也会得青光眼

一张眼底照片可筛查出80%眼病

致盲性眼病已由过去的沙眼、白内障转变为青光眼、眼底病等与年龄和代谢相关的眼病。这些致盲性极高的眼病早期往往没有明显症状,大多是可防不可治,一旦患病就不可逆转。定期进行眼底检查至关重要。一张眼底照,可筛查出80%的眼病,另外还可以发现高血压、糖尿病、贫血等5类慢性病。

山东省儿童青少年近视防控中心主任山东中医药大学附属眼科医院院长毕宏生:眼底是我们唯一能直接看到毛细血管和微循环整个的状态,它可以反映我们全身循环系统的状况。

长期高血压可导致眼底动脉狭窄、堵塞、眼底出血。超过30%的糖尿病患者会发生视网膜病变,如果发现和干预不及时,可以致残、致盲。专家提醒,高血压、糖尿病患者,以及高度近视人群,要定期做眼底检查。

青光眼为不可逆致盲性眼病

我国青光眼患者超过2000万,而青光眼是排在第一位的不可逆的致盲性眼病,患者一旦失明,就再没有机会恢复视力了。在很多人的认知中,青光眼是中老年人特有的疾病,那么年轻人也会得青光眼吗?

首都医科大学附属北京同仁医院眼科中心青光眼科主任王涛:实际上青光眼它在不同的年龄段都可以发生。那么早期来说你发现了以后,我们用药物联合激光的方法,疾病都能得到比较好的控制,那么到了晚期以后,它会引起视神经的萎缩,那么这个时候我们的治疗效果就比较差了。

专家介绍,年轻人易得的这类开角型青光眼具有家族遗传倾向;高眼压症、高度近视、糖尿病患者也是青光眼高危人群;另外年轻人长时间看手机、电脑,处于过度用眼状态,加上工作生活压力大,情绪波动,都可能成为眼压升高的诱发因素。

(据新华网)

蘑菇、菠菜、银耳不宜二次加热食用

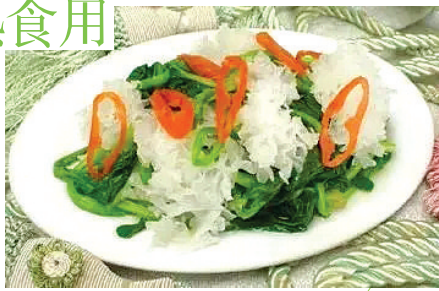
蘑菇经过高温烹饪之后会产生大量的硝酸盐,特别是海鲜菇、杏鲍菇和香菇等在冰箱低温保存和二次加热过程中亚硝酸盐的含量会继续增加。

菠菜草酸含量高,需要焯水之后食用,再加上菠菜中还含有大量的硝酸盐,如果二次加热的话,菠菜会

因为再次受热转化为亚硝酸盐。

银耳含有较多的硝酸盐类,煮熟的银耳汤,如果放置时间过久,硝酸盐会分解还原成亚硝酸盐。亚硝酸盐会使血液里的血红蛋白丧失携带氧气的功能,从而破坏人体正常造血功能,影响健康。

(据《新京报》)



拍卖公告

受委托,我公司定于2022年6月15日10:00分在本公司拍卖大厅面向社会公开拍卖:赣F9019G大众朗逸汽车一辆,注册日期为2012年,起拍价:3400元,竞买保证金5000元。采用有保留底价的增价拍卖方式,报名请持本人有效身份证及复印件3份、保证金银行进账单办理报名登记手续,现场踏勘及报名保证金到账截止时间至2022年6月14日16:30分。
竞买保证金汇入户名:江西东盛拍卖有限公司;账号:3605 0185 0153 0000 0080;开户行:中国建设银行抚州市分行青云峰支行。
联系方式:18679409210 黄先生、抚州市井冈山3号二楼
江西东盛拍卖有限公司 2022年6月7日

拍卖公告

受有关单位委托,本公司定于2022年6月16日15时在湖口县公共资源交易中心开标厅公开拍卖:赣G8127G、赣G8128G两辆(江铃轻型普通货车)公车(整体出让,不含车牌),参考价:9000元。
竞买报名:中华人民共和国境内法人、其他组织或具有完全民事行为能力的自然人均可,竞买人须交纳5000元的竞买保证金及300元报名资料费(保证金户名:湖口县公共资源交易中心;开户行:农行湖口县支行;账号:14346101040015645)。报名截止时间:2022年6月15日16时。
拍卖方式:有保留价的增价拍卖。
咨询展示时间:车辆现停放于湖口县市场监督管理局停车场,自公告之日起至报名截止时间止。
联系方式:1897025587 钱先生(现场看样)
18170260010 黄先生(拍卖报名)
江西润泽拍卖有限公司 2022年6月7日

上饶市玉山县原丝绸厂厂房及玉山县三里街老街房产招租公告

受委托,江西思诚拍卖有限公司定于2022年6月23日(星期四)16时在玉山县公共资源交易中心举行“上饶市玉山县原丝绸厂厂房招租(3年)及玉山县三里街老街房产招租(5年)”拍卖会,由国家注册拍卖师主持,具体公告如下:

序号	坐落位置	所在位置	建筑面积(m ²)	结构	起拍价(万元/年)	竞买保证金(万元)	备注
1	玉山县原丝绸厂厂房招租(3年)	3栋车间	331	砖木	30.9522	22	整体招租
		6栋厂房	1850	框架			
		附房3	90	砖木			
		附房1	440	砖木			
2	三里街老街房产招租(5年)	三里街施家弄	100(一层) 100(二层)	砖木	2.64	5	整体招租

一、拍卖标的概况及起拍价:
二、拍卖方式:采用有保留价的增价拍卖方式。
三、标的咨询和展示:自公告之日起即行咨询和展示。
四、重大事项:1.本次挂牌拍卖的重大事项揭示及瑕疵见江西思诚拍卖有限公司出具的《赣(阳禾)估字第Y2022-X05014号(评估报告)》。2.标的现状、规格、质量、数量、状况、性能、面积等均均以现状为准,招租方提供的有关材料及说明仅供意向承租方参考,具体交付资产以交付时现状为准。意向承租方应认真查看、看样、核实,明确本次招租标的的现状和可能存在的瑕疵。3.本次标的的招租面积均为参考面积,可能存在误差,实际交付以现状为准,拍卖成交后,不论房产面积是否增减,均不影响拍卖成交及成交总价。4.1号房产招租,承租方按最终成交价支付租金,租金每三个月支付一次,合同租赁押金为三个月的租金,租赁期满未违约、未欠费的前提下,合同租赁押金由招租方按租赁合同约定时间负责无息退还。5.2号房产招租,承租方按最终成交价支付租金,租金每年支付一次,合同租赁押金为三个月的租金,租赁期满未违约、未欠费的前提下,合同租赁押金由招租方按租赁合同约定时间负责无息退还。6.租赁的相关约定及租赁生效日期以招租方和承租方签订的租赁合同为准。7.承租方必须按照国家规定合法经营,消防安全合格证、工商营业执照、卫生许可证等经营所需证件均由承租方自行办理,费用自理。8.承租方在本次招租至租赁期满,所产生的一切经济、民事、刑事以及安全责任自行承担。承租方应当缴交的各项相关税费,自理,与招租方无关。9.合同期内,承租方积极配合相关部门做好环境卫生、消防治安安全等工作。10.暂无产权证。

五、竞买报名手续:自公告之日起至2022年6月21日17时止个人凭身份证、单位营业执照复印件、法人身份证复印件(法人委托书、委托本人身份证复印件)到本公司办理报名手续,交纳竞买保证金。竞买保证金应于2022年6月21日17时前转入指定账户(以实际到账为准)。承租方缴纳的保证金扣除交易服务费等相关费用后,可以按合同约定转为等额交易价款(多退少补),交易凭证出具前,保证金性质不变。保证金在指定账户期间产生的利息按照相关规定返还原提交账号。其他未成交方缴纳的保证金及其利息在承租方确定之日起5个工作日内退还原提交账户。保证金在指定结算账户期间产生的利息按同期人民银行活期存款利率计算。竞买保证金账户:【开户行:上饶银行广信大道支行,户名:上饶市产权经纪服务有限公司,账号:20310309000002468】(以实际到账为准)
六、报名地址、联系电话:玉山县冰溪镇人民大道152号(莲塘信用社边) 0793-2357698 13970364597(张)

江西思诚拍卖有限公司 2022年6月7日

公示

因南昌市双港东大街上跨昌北站立交桥建设需要,需对原华恒燃气公司人口(双港地铁站2号往东约240米处)左侧约七亩地进行迁移。看到公示的墓主人在2022年6月25日前与我方取得联系,否则将按照无主坟墓处理。公告期至公示之日起15日结束!
联系人:胡凯 15179809096

经济晚报全省公告刊登热线:18970034856

经济晚报刊登热线:18970034856

泰和求是小镇建设工程设计、采购、施工(EPC)工程总承包招标公告

1.招标条件:本招标项目泰和求是小镇建设工程设计、采购、施工(EPC)工程总承包,招标人为泰和盈邦置业有限公司,建设资金来源自筹资金。项目已具备招标条件,现对该项目的设计、采购、施工总承包进行公开招标。2.项目概况与招标范围:2.1工程名称:泰和求是小镇建设工程设计、采购、施工(EPC)工程总承包;2.2工程地点:泰和县,具体实施范围和面积以规划红线为准。2.3工程总投资:暂定约35000万元,其中工程建安费暂定约31500万元。2.4本工程建设规模:总建筑面积暂定约65000平方米;2.5本工程建设项目:本工程由四个子项组成,包括泰和求是学校(小学部48班)、科创研学中心、浙大西迁主题公园、四条配套市政道路,其中前三项总用地面积约19万平方米,第四项总长度约为1100米,总建筑面积约为6.5万平方米。主要建设内容包括建筑、结构、给排水、电气、暖通、消防、人防、室外配套基础设施、园林景观、市政道路等工程。2.6本工程工期要求:设计工期:签订合同后10个工作日内完成方案设计工作,完成方案设计工作后40个工作日内完成初步设计及施工图设计工作;施工工期(暂定):24个月;(720日历天);2.7质量要求:达到省级优良工程,争创杜鹃花奖。2.8招标范围:(1)设计招标范围:主要设计内容为本工程的所有设计,包括但不限于方案设计、初步设计、施工图设计及后续服务;(2)采购招标范围:施工图设计范围内所有材料设备采购(涉及采购、安装、调试和技术指导等全过程服务);(3)施工招标范围:包括但不限于施工图设计范围内所有工程建设项目,包括但不限于建筑、结构、装饰装修、水电暖通、人防、消防、室外管网、室外道路、园林绿化、幕墙等配套工程及建设方委托的与本项目建设相关其他项目;项目明确纳入本工程成本的其他项目等。2.9标段划分:一个标段。2.10本项目为交钥匙工程。3.投标人资格要求:3.1本次招标接受联合体投标。本次招标如无特别说明,投标人均指独立投标人或联合体各成员单位。3.2资质要求:①设计单位资质要求:具备独立法人资格和有效的营业执照,具有建设行政主管部门核发的工程设计综合甲级资质或建筑行业设计甲级或建筑行业(建筑工程)设计甲级资质;②施工单位资质要求:具备独立法人资格和有效的营业执照,具有建筑工程施工总承包贰级或以上资质,具备有效的安全生产许可证。3.3项目管理组织机构资格要求:①投标人拟派项目负责人须具备建设行政主管部门核发的(注册一级建造师·建筑工程)(含)以上资格(不含临时执业,注册证书上注明的单位名称(或有变更记录)应与投标人一致),并持有建设行政主管部门核发的经年检合格有效的安全生产考核合格证书B证;②投标人(如联合体投标的,指联合体成员中设计单位)拟派设计负责人的资格要求:具备国家一级注册建筑师;③投标人(如联合体投标的,指联合体成员中施工单位)拟派施工负责人(施工项目经理)的资格要求:具备建设行政主管部门核发的(注册一级建造师·建筑工程)(含)以上资格(不含临时执业,注册证书上注明的单位名称(或有变更记录)应与投标人一致),并持有建设行政主管部门核发的经年检合格有效的安全生产考核合格证书B证;④投标人(如联合体投标的,指联合体成员中的设计单位)还应根据赣建科设[2019]44号文件及《关于优化省外进赣建设工程企业信息登记服务和管理的通知》(赣建字[2021]4号)要求在江西住建云平台完成省外企业进赣登记;⑤投标人(或联合体中的施工单位)执行《关于优化省外进赣建设工程企业信息登记服务和管理的通知》(赣建字[2021]4号)规定,提供“江西住建云平台”(http://zjy.jxjst.gov.cn/)企业及相关人员登记或查询截图复印件并加盖公章(提供能够有效充分反映企业成功的项目截图);⑥本项目接受联合体投标,联合体成员不超过2家单位。联合体的牵头人须为施工单位。投标人的投标文件及中标后签署的合同,对联合体每一成员均具有法律约束。同时联合体各方不得再以自己名义单独或参加其他联合体在本标段中投标。4.资格审查方式:采用资格后审方式。5.招标文件的获取:请各投标人于2022年6月7日至2022年6月13日(除法定节假日外,北京时间9:00-12:00,14:00-16:00)携带营业执照、法人授权委托书至江西中正招标咨询有限公司(江西省南昌市红谷滩区慧谷创意产业园二期4栋701室)获取招标文件,招标文件售价800元人民币。6.投标文件的递交:6.1投标文件递交的截止时间(投标截止时间,下同)为2022年07月07日10时00分(北京时间),地点为江西中正招标咨询有限公司开标室。6.2逾期送达的或者未送达指定地点的投标文件,招标人不予受理。7.发布公告的媒介:本招标公告在中国政府采购网(http://www.ccgp.gov.cn/)和经济晚报上同时发布。8.联系方式:招标人:泰和盈邦置业有限公司,法定代表人:陈显文,联系人:邹先生,联系电话:19100239889;招标代理机构:江西省中正招标咨询有限公司,联系人:吴先生,联系电话:1517919693

赣州章贡南方万年青水泥有限公司食堂生鲜食品配送第二次招标公告

赣州章贡南方万年青水泥有限公司食堂生鲜食品配送于2022年6月6日上午9:30进行公开招标,因达不到有效开标条件,经请示上级公司同意决定二次对外公开招标,现将有关事项公告如下:
一、投标单位须具备的条件:1.投标人必须在中国境内注册并取得营业执照,具有独立的法人资格,且经营范围符合采购要求;2.投标人应具有工商行政部门颁发的食品流通许可证(有效期内)及食品监督管理部门颁发的食品经营许可证;3.投标人应提供所投主要食物(肉类、水产类、蔬菜类、水果类、豆类、调料类、粮食、豆类、干货类)的供货渠道或授权(提供证明文件),且所投货物必须经过国家相关部门检验检疫合格;4.投标人应具有履行合同所需的场地实力(自有场所提供房产证,租赁场所提供租赁合同)和配送能力(提供配送车辆自行行驶证及人员合同,非自有配送车辆还需提供物流协议等资料)。二、投标单位须提供的资质材料:1.单位营业执照。2.法人身份证(复印件加盖公章)。如投标人代表不是法人代表需提供法人授权委托书。3.食品经营许可证。

4.公司简介(word版本),投标单位联系人、联系电话、电子邮箱。5.提供近年业绩(业绩需提供合同、协议的复印件等)。6.配送组织方案。
三、报名时间、购买标书及注意事项:1.报名与购买标书时间:2022年6月7日上午8:00时至2022年6月24日下午17:00时。2.标书售价:人民币300元/份,标书售后不退。3.标书购买地点:江西省赣州市沙河镇华林村,赣州章贡南方万年青水泥有限公司行政部。4.开标时间:2022年6月28日上午9:30。5.开标地点:赣州章贡南方万年青水泥有限公司二楼会议室。6.此次招标分为两个包件:一个为油、米、一个为生鲜食品(肉类、水产类、蔬菜类、水果类、调料类、豆类、干货类)。投标人可以选择其中一个包件,也可以同时选择两个包件进行报名。
四、投标保证金:开标前缴纳投标保证金40000元,中标者转抵合同履约保证金。
五、报名地点:江西省赣州市沙河镇华林村赣州章贡南方万年青水泥有限公司行政部。
联系人:潘金铭 13970727880
六、其它相关事宜以招标文件为准。
赣州章贡南方万年青水泥有限公司 2022年6月7日