



# “筋长一寸寿延十年”真有科学依据 拉伸的好处被低估了

很多人日常会去健走、跑步、举哑铃等，但未必要好好做个拉伸。与其他运动比，拉伸似乎显得不那么重要，不少人时间充足就做做，时间不够就省略了。俗话说“筋长一寸寿延十年”，拉伸的对健康的好处可能被我们大大低估了。

## 拉伸运动有五大益处

2020年一项美国研究发现，拉伸运动能降低死亡风险。2023年韩国一项研究也证实，与不进行柔韧活动者相比，每周至少进行五次柔韧活动者死亡风险低20%，略优于大量有氧运动和力量训练的益处，具体表现在以下5个方面：

### 1. 让你更有力量

柔韧性训练可拉长肌肉，力量训练则收缩肌肉。这两种运动均在给肌肉和结缔组织施加压力，进而促进蛋白质合成。研究表明，单个肌肉拉伸>30分钟/次，6天/周，持续6周可增肌。年龄较大、久坐不动者，最有可能通过拉伸运动增肌。

### 2. 有助软化血管

都知道动脉粥样硬化与心梗、脑梗有关。而伸展运动对心血管有益。不仅有助改善动脉功能，还可以降低静息心率和血压，并增加血管舒张。

### 3. 有助改善血压

加拿大研究团队发现，拉伸在降血压方面要比快步走更胜一筹。研究人员招募了40名平均年龄61岁、具有高血压I期的男女，进行为期8周的研究。其中一组每周进行5天、每天30分钟的伸展运动；另一组以同样的时间进行健步走。研究期间，两组参与者的盐摄入量相似。研究结果显示，在坐着、仰卧、使用便携式血压计24小时计数时，伸展运动组测量的血压都有较大幅度降低，但健步走组的受试者减掉了更多的腰部脂肪。研究人员介绍：“当你拉伸肌肉时，也同时在拉伸供给肌肉营养的血管。如果动脉硬化降低，血液流动的阻力自然会减小。这会导致血压降低。”

### 4. 提高运动能力、降低受伤风险

拉伸运动有助提高运动能力，让动作更到位并降低受伤风险。拉伸运动还可以提高身体的柔韧性，增加或维持关节活动度。

### 5. 改善疲劳感、缓解压力

拉伸运动可以舒展身体，缓解颈部、背部、腰部等身体部位的酸痛，促进人体的血液循环，提高身体的新陈代谢能力，缓解精神压力。

## 什么时候做拉伸效果最好

我们在什么时候做拉伸运动比较好呢？北京市房山区疾病预防控制中心主任医师赵清水介绍，不管是做有氧运动，还是肌肉力量锻炼，运动后肌肉都会出现疲劳和紧张，这时进行拉伸，能够有效缓解该部位肌肉的疲劳和紧张，促进恢复，避免运动损伤，提高运动锻炼效果。建议针对不同运动项目的主要肌肉群进行拉伸。比如，跑步后的静态拉伸，重点是拉伸大腿前方的股四头肌、大腿外侧的髂胫束和小腿外侧肌群。

除了在运动后肌肉会疲劳，久坐不动、长时间保持固定姿势同样会让身体某些部位的肌肉出现疲劳和紧张，这种情况在生活中更为常见。久坐不动人群的拉伸运动，有助于缓解颈部、腰背部和小腿等部位的肌肉疲劳、紧张和血流不畅。拉伸动作包括伸腰、坐姿转头转体、抬腿勾脚等。

此外，在工作间隙多做站立体前屈、弓箭步等简单易做的拉伸动作，有助于伸展肌肉和关节，提高柔韧性，还能缓解工作压力，提升心理健康。

**中国体育彩票排列3**  
第24081期开奖公告  
本期开奖号码：9 2 8

**中国体育彩票排列5**  
第24081期开奖公告  
本期开奖号码：9 2 8 5 1

**中国体育彩票7星彩**  
第24035期开奖公告  
本期开奖号码：5 0 7 9 7 9+7

重庆市体育彩票管理中心  
2024年3月31日

## 五步拉伸动作练遍全身

拉伸的方式其实有很多，赵清水向大家推荐五步拉伸动作，可以练遍全身。这些经典热身动作很多运动员都会用，每天只要几分钟，就能改善身体僵硬疲劳，恢复元气满满。



### 步骤一

左脚上抬，环抱小腿，拉近身体，躯干延长。

### 步骤二

左脚向前一大步，左手右手扶地，右脚向后蹬伸，形成足底和头顶的对拉，延长脊柱。



右手撑地，左肘起，肘关节靠近膝盖。柔韧性好的人可以向下靠近小腿，或者进一步靠近地面，同时右手撑地发力。

### 步骤三



### 步骤四

向上旋转，躯干发力，手指指向天空，手指延伸。



### 步骤五

左手缓慢地落在左脚的外侧，右脚向前小半步。身体重心后移，前腿后腿伸直，前腿可以勾脚，延伸脊柱，慢慢的收回右脚，完成单侧的动作。

## 做拉伸运动时要注意哪些

### 1. 长期坚持有效

一套完整的拉伸动作，能给疲劳的身体注入能量，让人神清气爽。几周的规律拉伸，就可以有效提高关节的活动度。同样，这些健康收益需要依靠规律的拉伸锻炼来维持。

### 2. 不要过度拉伸

拉伸要在关节本身的正常生理活动范围内进行，避免超范围拉伸造成关节稳定性下降。要注意，拉伸效果以感觉到最大伸展位置，被拉伸部位紧张，轻微不适即可。出现轻微可耐受疼痛时，就要谨慎，不可继续增加负荷，否则可能导致拉伤。

### 3. 不要来回弹振

就增加柔韧性而言，不建议采用冲击性拉伸练习，比如踢腿、振肩之类的动作。依靠摆动肢体，靠惯性冲击达到最大活动范围，会使拉伸部位产生保护性反弹，影响柔韧性练习的效果，损伤风险也会大大增加。这种情况更适宜采用静力性拉伸。

### 4. 不要一直憋气

中老年人拉伸安全第一，要避免过度用力或憋气，不要头过低或有猛抬头动作，动作要轻柔缓慢，呼吸自然顺畅，如感到身体不适，应立即停止，及时就医。

据新华社

## 每日健康科普

# 急性白血病 不可忽视的儿童恶性肿瘤

重庆大学附属肿瘤医院血液肿瘤中心 杨再林

急性白血病是我国儿童发病率最高的恶性肿瘤之一，资料显示，我国每年新增加的白血病儿童约有15000例，给患者及家庭带来了巨大的痛苦。急性白血病有哪些表现？如何诊断和分型？今天为大家科普一下。

## 儿童急性白血病都有哪些表现

- 1.急性白血病起病一般比较急骤，常见症状有发热，中至重度贫血者会表现为面色苍白，有皮肤黏膜出血、瘀斑等症状。
- 2.发生急性白血病时，会出现血常规异常如：白细胞数量的增加或减少；红细胞、血红蛋白、血小板数量减少，白细胞分类可以发现原始细胞等。
- 3.淋巴结、肝脾肿大的浸润症状多见。
- 4.胸骨压痛。
- 5.骨痛或关节痛。骨痛症状不特异，很多情况均可引起骨痛发生，如感染、炎症、肿瘤等。
- 6.全身无力症状，盗汗(睡眠中出汗较多而非外界因素导致汗多)。当然乏力、盗汗为非特异性症状，很多疾病均会出现。

## 外周血常规正常会是白血病吗

外周血常规正常也有可能是白血病。白血病发生后，白血病细胞增殖影响到造血功能，再到后面形成贫血，血小板减少还有一个时间过程。所以临床上不能因为血常规正常就排除白血病。

## 单纯的骨痛关节痛会是白血病吗

这也是有可能的。根据文献的研究，大约8%~20%的急性淋巴细胞白血病的患者，尤其是儿童患者，会以骨科和肌肉疼痛症状为首发症状，有的是关节疼痛，有的是骨痛，少部分是背痛。可以是单关节受累，也可以是多关节受累。膝关节疼痛最常见，其次是肘部、髌关节和踝关节。可以是单一的部位骨痛，也可能是多发性的骨痛。也可能出现跛行。

## 急性白血病如何诊断和分型

根据世界卫生组织(WHO)的急性白血病诊断和分型标准，一般情况下，对于急性白血病儿童，需要进行骨髓细胞形态学、白血病免疫分型、染色体核型分析、基因检测等相关检查。医生需要根据这些结果对病情进行综合诊断及预后评估，并采取有针对性的治疗。

所以，当儿童出现贫血、出血、感染、淋巴结肿大等症状时，需要注意白血病的可能，尤其是出现不明原因的骨痛、关节痛等症状时，更需警惕急性白血病，及时前往医院就诊。

## 专家点评

### 重庆大学附属肿瘤医院血液肿瘤中心 刘耀

科普急性儿童白血病知识对于社会大众、家庭及患儿本身都具有深远的意义。通过了解急性儿童白血病的症状，如贫血、出血、发热、淋巴结肿大等，还有一些特殊症状如胸骨压痛、骨痛等，发现这些症状时，可以及时就医并进行相关检查，从而早期发现、早期治疗，提高患儿的生存率和生活质量。

让我们携起手来，共同关注白血病患儿的身体健康，为他们送去温暖和关爱。相信在全社会的共同努力下，这些孩子们一定能够战胜病魔，重拾健康和快乐的生活。

**刊登 13018333716 热线 15023163856**

**“近悦远来”书香重庆——2024巴渝书市搭建施工”项目资格预审公告**

重庆新华传媒有限公司“近悦远来”书香重庆——2024巴渝书市搭建施工”项目资格预审公告如下：  
一、项目概况：项目名称：近悦远来”书香重庆——2024巴渝书市搭建施工”项目。二、项目地点：主城区解放碑步行街。三、建设规模及内容：完成巴渝书市搭建施工。四、项目资金来源：自筹资金。五、项目工期：自合同签订之日起30天内完成。六、项目联系人：杨老师，电话：1363151838。

**生日祝福**

目送良辰，顺颂时宜，喜逢今日先生三十五岁生日之际，愿祝飞机个万事顺遂，祝我们不同的日子，还能回到同一条路上。特此登报，亦作留念。2024.4.1

**重庆林产有限公司2024年度女性供应商服务(第二次)采购公告**

为规范生产，现拟采购2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目，采购内容：1.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。2.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。3.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。4.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。5.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。6.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。7.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。8.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。9.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。10.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。11.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。12.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。13.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。14.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。15.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。16.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。17.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。18.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。19.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。20.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。21.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。22.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。23.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。24.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。25.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。26.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。27.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。28.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。29.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。30.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。31.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。32.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。33.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。34.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。35.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。36.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。37.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。38.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。39.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。40.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。41.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。42.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。43.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。44.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。45.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。46.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。47.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。48.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。49.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。50.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。51.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。52.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。53.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。54.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。55.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。56.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。57.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。58.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。59.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。60.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。61.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。62.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。63.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。64.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。65.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。66.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。67.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。68.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。69.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。70.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。71.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。72.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。73.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。74.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。75.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。76.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。77.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。78.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。79.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。80.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。81.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。82.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。83.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。84.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。85.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。86.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。87.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。88.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。89.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。90.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。91.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。92.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。93.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。94.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。95.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。96.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。97.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。98.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。99.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。100.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。101.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。102.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。103.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。104.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。105.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。106.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。107.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。108.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。109.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。110.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。111.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。112.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。113.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。114.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。115.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。116.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。117.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。118.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。119.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。120.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。121.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。122.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。123.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。124.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。125.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。126.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。127.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。128.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。129.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。130.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。131.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。132.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。133.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。134.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。135.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。136.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。137.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。138.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。139.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。140.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。141.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。142.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。143.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。144.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。145.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。146.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。147.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。148.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。149.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。150.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。151.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。152.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。153.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。154.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。155.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。156.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。157.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。158.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。159.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。160.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。161.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。162.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。163.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。164.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。165.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。166.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。167.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。168.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。169.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。170.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。171.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。172.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。173.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。174.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。175.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。176.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。177.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。178.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。179.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。180.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。181.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。182.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。183.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。184.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。185.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。186.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。187.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。188.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。189.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。190.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。191.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。192.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。193.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。194.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。195.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。196.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。197.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。198.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。199.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。200.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。201.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。202.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。203.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。204.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。205.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。206.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。207.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。208.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。209.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。210.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。211.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。212.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。213.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。214.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。215.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。216.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。217.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。218.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。219.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。220.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。221.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。222.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。223.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。224.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。225.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。226.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。227.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。228.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。229.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。230.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。231.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。232.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。233.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。234.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。235.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。236.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。237.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。238.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。239.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。240.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。241.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。242.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。243.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。244.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。245.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。246.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。247.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。248.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。249.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。250.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。251.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。252.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。253.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。254.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。255.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。256.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。257.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。258.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。259.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。260.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。261.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。262.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。263.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。264.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。265.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。266.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。267.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。268.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。269.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。270.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。271.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。272.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。273.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。274.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。275.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。276.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。277.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。278.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。279.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。280.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。281.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。282.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。283.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。284.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。285.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。286.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。287.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。288.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。289.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。290.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。291.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。292.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。293.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。294.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。295.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。296.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。297.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。298.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。299.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。300.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。301.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。302.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。303.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。304.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。305.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。306.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。307.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。308.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。309.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。310.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。311.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。312.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。313.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。314.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。315.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。316.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。317.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。318.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。319.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。320.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。321.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。322.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。323.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。324.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。325.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。326.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。327.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。328.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。329.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。330.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。331.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。332.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。333.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。334.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。335.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。336.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。337.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。338.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。339.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。340.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。341.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。342.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。343.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。344.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。345.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。346.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。347.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。348.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。349.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。350.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。351.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。352.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。353.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。354.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。355.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。356.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。357.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。358.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。359.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。360.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。361.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。362.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。363.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。364.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。365.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。366.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。367.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。368.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。369.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。370.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。371.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。372.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。373.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。374.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。375.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。376.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。377.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。378.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。379.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。380.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。381.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。382.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。383.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。384.采购内容：2024年度女性供应商服务(第二次)采购项目。385.采购内容：2024年度女性