这样出汗要注意了

出汗是人体的一种生理现象：外界温度太高会让我们浑身出汗，精神紧张或有痛觉刺激时，手心、脚心会出汗……正常的出汗可以调节体温，排除体内废物，调节人体阴阳平衡。但当人体阴阳失衡、脏腑功能失调时，则会表现为异常的出汗。

中医专家介绍，从出汗的时间、部位、气味等特点来判断身体健康状况，概括出几种常见的出汗类型。

按出汗时间分

1. 白天出汗过多 无论冬夏，即使白天不活动或只是轻微活动，往往也会汗出不止。这些人通常有身体虚弱、说话语声较低、食欲差、易感冒等特点，中医认为这是气虚的表现。

气虚多汗的人在饮食上可选择山药、豆浆、牛羊肉等，也可用党参或黄芪炖鸡或腔骨，以补益机体，缓解气虚。

2.晚上出汗 睡着后出汗，醒来后汗止，中医称之为“盗汗”。这类人常常伴随手脚心发热、面部发红发热、口咽干燥、口腔溃疡容易缠绵不愈、心烦易失眠等特点，中医认为这是阴虚的表现。

这类人在饮食上宜选择百合、雪梨等滋阴之品，少吃羊肉、洋葱、葱、姜、蒜等热性食物，日常可用沙参、麦冬、五味子或西洋参片等泡水饮用，以补气阴。

按出汗部位分

1. 头汗过多 若暴饮暴食后出现头面部多汗，同时感觉上腹部胀满、口渴，多为积食，可通过减少进食量、吃清淡饮食来缓解，严重的也可以吃一点加味保和丸等助消化的中成药。

若头汗过多且伴随肢体沉重无力、胃胀不适欲呕、身体发热、舌苔厚而黄腻，多是脾胃有湿热的表现，此时应注意清淡饮食，通畅二便，健脾祛湿。

2. 手足心多汗 手足心多汗且伴有手脚心发热、口咽干燥等，多属阴虚有热，可以用滋阴之品食疗调理；若伴随腹部胀满疼痛，大便不通，多属于肠燥便秘所致的实热证，此时可服用润肠通便类中成药；若伴随口干、牙龈肿痛等，多属于胃热，可服用清胃热的中药，如牛黄清胃丸、清胃黄连丸等。

3.心窝、胸口多汗 多见于脑力工作者，这类人群常伴有精神倦怠、食欲不振、睡眠差、多梦等表现，属于思虑过度，心脾虚损所致，可通过适当的运动，如慢跑、太极拳、八段锦等，缓解压力，调节心身，心口多汗的症状就会逐渐缓解。

按汗液气味分

正常的汗没有明显的腥臭味，如果汗味腥臭，多与热证或湿热证有关，这种情况除了要注意清淡饮食，还可用菊花、茵陈等泡水代茶饮。

（据《生命时报》）

不良习惯让年轻女性骨酥松

初夏的阳光已是非常强烈和炙热，中国人一向以白为美，一出太阳满大街都是撑着遮阳伞的女人。近日，最新《防治骨质疏松知识要点》中提醒道：“小心翼翼地做着防晒，不知不觉让骨头变得‘酥松’。”其中特别提到防晒霜和遮阳伞这两样东西会使女性骨质疏松概率加大。

专家指出，很多年轻人都是“咖啡控”“可乐控”，喜欢熬夜、久坐不动甚至怕晒太阳，还有一些年轻女性以瘦为美经常节食减肥等等，这些不良生活习惯都是骨头营养的克星，让年轻人的骨量加速流失，提前患上骨质疏松症。

据了解，人体的骨密度在35岁达到顶峰，年轻人对钙的需求量更大，如果这个时期忽视运动，饮食不均衡，就会导致钙的摄入量减少。如果这个时期还有抽烟喝酒等不良嗜好，就更达不到理想的骨骼峰值量。研究还发现，90%的中国人都缺乏维生素D。只有运动才会使维生素D变得有“活性”，对钙吸收起到关键作用。最简单的办法就是：多在户外运动。锻炼能增加力的负荷刺激，利于骨骼强健；增加日照时间。平均每天至少20分钟日照。隔着玻璃晒没用，要将手部、前臂和面部直接在阳光下晒20分钟；每天喝半斤牛奶。如果实在没时间晒太阳，可以从富含维生素D的食物中摄取。例如，脂肪较多的鱼、蛋黄、蘑菇和动物肝脏维生素D比较多。 （据《中国妇女报》）

偷懒不吃早餐生物钟全乱

“早上吃得像皇帝，中午吃得像平民，晚上吃得像乞丐”，这句耳熟能详的谚语一直深入人心，但仍有不少人尚不清楚早餐对人体健康的确切影响。据法国《费加罗报》报道，来自以色列耶路撒冷希伯来大学的奥伦弗洛伊 (Oren Froy)教授带领研究的科学成果指出，不吃早餐会影响人体一整天的正常生理机能。

您是否也曾发觉早晨起来时并无饥饿感？这是因为肝脏会进行整晚的机能活动，通过制造和释放糖分来调节血糖平衡，人体和大脑的生理活动都需要有这种能量来源。这一正常的生理现象或让更多人养成了不吃早餐的习惯。

研究指出，不吃早餐易使生物钟紊乱。

弗洛伊教授及其同事此前已发现，糖尿病患者难以控制其血糖水平，如果没有吃早餐，则当日的午餐与晚餐后尤为如此。为探其机制，他们选择18名健康志愿者和18名糖尿病患者为研究对象，检查其生物钟的基因表达。研究发现，参与者在早上9:30之前未吃早饭时，他们的生物钟会在一整日内持久紊乱。 （据《人民日报》）

富养的孩子心理更健康

近日，美国一项发表在《美国国家科学院学报》上的新研究称，富养孩子，会令他们长大后心理更加健康。

美国康奈尔大学环境与发展心理学教授盖瑞·伊万斯博士及研究小组对341名儿童进行了为期15年的跟踪监测分析。参试者分别在9岁、13岁、17岁和24岁时接受心理健康评估。结果发现，被富养的孩子短期空间记忆能力较好，短期记忆是包括语言在内的一系列基本认知能力的重要基础。研究人员还要求参试者做一些不可能完成的难题，以测试其“无助感”。结果发现，每道题目中，穷养的孩子“无助感”出现的时间平均比富养的孩子快8%，他们对“我经常争吵”“我没有耐心”等描述的认同感更强。

伊万斯教授表示，孩子富养一点，长大后出现的心理问题会相对减少，不易出现攻击和反社会等行为。导致穷养孩子负面心理的关键原因或许在于其承受的压力更大一些，家长应设法给孩子们减压。 （据《生命时报》）

分类广告

收费标准 每标高70元 (22字以内)
标题每行9字，正文每行11字
QQ订稿：1169657700

声明公告 遗失声明 注销公告 通知启事

乘车路线：3路、4路、16路、19路、21路、26路、58路、61路、72路、76路、青城1、2号、102路到新华社内蒙古分社站下车即到

郑重声明：本版各类信息，如遇要求交付押金或预付款时，务必小心，谨防受骗！否则后果自负。《北方新报》分类广告经营中心

单位招聘

招聘
回民区万达广场与维多利时代城招聘导购数名，待遇5000～8000，年龄20～40有销售经验优先。
联系人：缪先生19997610591

处理顶账房
二环南观澜国际高层103m²毛坯现房，42万，低价处理！2503938

商业出租：国贸对面二层400m²租金面议18947108910

老年公寓
天泽老年公寓关爱老人
奉献社会旧城北门6304944

出售：大台4层商业办公楼2200m²，带院13947194455

出租转让

高价回收
电瓶电缆变压器各种旧设备库存积压品铜，铝铁等13134711174

房产销售

出租毫沁营厂房、库房共6000m² 电话：15391128888

公告声明

●奚永林遗失身份证，号：150105195504010 53X，声明作废。
●冀勇宏车辆为蒙AAW298道路运输证丢失。
●李汶燕车辆为蒙AL1798道路运输证丢失。
●呼和浩特市赛罕区老凡茶道遗失营业执照正副本，注册号150105600103872，声明作废。

声明·公告

广告刊登热线 0471-6965110 15024926726
地址：呼和浩特市中山东路诚信数码13楼1309室
微信办理

●徐文强身份证遗失，号152634199211011511，声明作废。
●内蒙古融达工程项目管理有限公司遗失机构信用代码证，机构信用代码：G1015010400729490G。特此声明。
●呼和浩特市华一建材有限责任公司遗失开户许可证，核准号：J19100065283 02，账号：727111018220001 9957，开户银行：中信银行呼和浩特分行，声明作废。
●闫仕敏与内蒙古联发房地产开发有限公司签定的青橙紫苑C9#-3-0401的房屋收据原件丢失一份收据编号为0933580声明作废。
●内蒙古大学2004届毕业生马洪波将存档协议书(证号200702007)丢失，声明作废。
●白峰身份证于2018年6月11日上午9点遗失，号：1528 22194804151811声明作废。
●1.武川县石佳矿业有限公司因搬家2016年2月国税税务登记证副证丢失、声明作废。2.武川县石佳矿业有限公司因搬家2017年2月营业执照副证丢失，统一社会信用代码：91150125790166282K声明作废。
●陈玉亭遗失建华南街林设院2-2-9号房本，房权证号：007513声明作废。
●玉泉区刘丽芳汽车配件经销部遗失营业执照正副本，注册号：150104600265685，声明作废。
●注销公告：呼和浩特市聚粮体育健身俱乐部，编号：民政字第07031号，经成员大会决议予以注销，请相关债权债务的单位和个人自登报之日起45日内前来办理相关手续，特此公告。

内蒙古中国旅行社有限责任公司
CTS 全国免费咨询电话：0471-6287654 经营许可证号：L-NMG-CJ00001
鄂尔多斯直飞贝加尔湖6日游 4780元/人起
鄂尔多斯直飞乌兰巴托5日游 4280元/人起
呼市直飞台湾环岛8日游 3780元/人起
呼市直飞台湾环岛8日亲子游 4980元/人起
0471-6967924 6297729
地址：呼和浩特市新城区艺术厅南街95号 质量监督电话：0471-4608315

内蒙古中国旅行社有限责任公司
CTS 全国免费咨询电话：0471-6287654 经营许可证号：L-NMG-CJ00001
呼市直飞曼谷包机8日游 2980元/人起
呼市直飞曼谷8日亲子游 4980元/人起
呼市直飞普吉岛包机8日游 3680元/人起
呼市直飞普吉岛8日亲子游 5280元/人起
0471-6967924 6281101
地址：呼和浩特市新城区艺术厅南街95号 质量监督电话：0471-4608315

春秋旅游 许可证编号：L-NMG-CJ00070
6月泰国
泰精彩—曼谷、芭提雅、金沙岛双飞8日(全程无自费)
为爱放价：3199元/人买一赠一(仅限前10名)
发班日期：6月12号
华贵升级版—曼谷、芭提雅、金沙岛、沙美岛双岛8日(全程无自费)
发班日期：6月12/16//19//23/26/30号 4180元/人起
电话：0471-4688615 4688696
门市地址：呼市赛罕区大学东街99号，桥华世纪村东100米门店

春秋旅游 6月日本篇 许可证编号：L-NMG-CJ00070
天津\大阪\京都\东京\富士山\横滨全景双温泉四飞7日游(天津航空，全程无自费)
发班日期：2018年6月30号6080元/人起(呼市起止)
发班日期：2018年7月5号6680元/人起(呼市起止)
济南\大阪\京都\东京\富士山\横滨全景双温泉四飞8日游(山东航空，全程无自费)
发班日期：2018年6月27/29号6080元/人起(呼市起止)
天津\大阪\京都\东京\富士山/箱根半自助四飞7日游(天津航空，东京-天自由活动)
发班日期：2018年6月30号6080元/人起(呼市起止)
2018年7月7号 6680元/人起(呼市起止)
电话：0471-4688615 4688696
门市地址：呼市赛罕区大学东街99号，桥华世纪村东100米门店