

吃对了做对了,你的湿气就排除了!

潮湿的空气加上持续高温,人几乎天天在“蒸桑拿”,这样的季节最重要的是排湿毒。有句古话叫:“千寒易除,一湿难去。湿性黏浊,如油入面。”湿邪是万病之源。祛湿有祛湿的食物,还有祛湿方法,只要坚持了就会达到很好的祛湿效果。

祛湿食物

薏米 在中药里称“薏苡仁”,《神农本草经》将其列为上品,它可以治湿痹,利肠胃,消水肿,健

脾益胃,久服轻身益气。

赤小豆 是红色的,红色入心,古籍里记载它“久服令人瘦”,也有明显的利水、消肿、健脾胃之功效。

芡实 芡实有补中益气、健脾祛湿、滋养强壮的作用,它与莲子有些相似,但其收敛镇静的作用比莲子强,适用于慢性泄泻和小便频数、梦遗滑精、妇女带多腰酸等。此外,芡实还可以促进血液循环,使人脸色红润、白皙。

茯苓 古人称茯苓为“四时神药”,味甘、淡、性

平,入药具有利水渗湿、健脾和胃、宁心安神之功用。现代医学研究:茯苓能增强机体免疫功能,茯苓多糖有明显的抗肿瘤及保肝脏作用。

玉米 玉米具有调中开胃、降浊利尿等功效,就成了最常见的,也是最适合夏季祛湿的食物。

薏米、赤小豆、芡实、茯苓都可以用来煮粥,玉米也是煮一煮就可以吃了。可以在头天晚上将薏米、赤小豆、芡实按比例放入保温杯,倒入适量开水,第二天早晨就可以喝啦!

祛湿方法

拔火罐 在受凉(受湿)部位拔火罐,止痛成效较好(可拔出湿气温)。

艾叶泡脚 艾属于极阳的药物,用艾叶水泡脚能有效地祛虚火、寒火,可以治疗口腔溃疡、咽喉肿痛、牙周炎、牙龈炎、中耳炎等疾病。取生姜、菖蒲、藿香各50克,艾叶100克,放入大锅,加满水,煮开后再熬10分钟;用纱布滤去药渣,加入适量的热水,泡脚15-30分钟,有助于全身的化湿灭菌。

多运动 平时多运动,即使目前没有运动习惯,也要多做家务或其他体能活动,尽量为身体制造活动的机会。流汗,就能让淤滞在体内的水分,加速循环代谢后,排出体外。避免运动后即吹空调,这种做法往往很容易惹上湿气。因为运动后毛孔会张开,骤然遇冷,毛孔会收缩,热量以及汗液散发不出来,滞留在体内,形成湿气。

保证充足睡眠 从中医角度来说,睡不够就是脾虚的症状,睡好觉也能让我们的身体更轻盈。建议每天

晚上11点前就睡觉。

其实,人体内产生湿气,除了自身代谢的问题以外,有很大一部分和环境有关。外界湿气诱发内湿,经常在潮湿、阴冷的环境中容易致湿侵入体内。专家提醒市民,在潮湿天气里,应该关窗关门,把湿气拒在外面,否则室内的家具和家电很容易吸湿。另外,夏季无论在何种时段,都要谨记切勿贪凉。不要过多食用冰冻的食物,也不要对着空调出风口,这样体内容易生湿。

(据《楚天都市报》)

中伏消暑祛湿就吃清淡点

眼下正是一年当中阳气最盛、湿气最旺的时期,养生要注意祛湿及保护阳气。饮食宜以清淡为主,适当减苦增辛,以养肺气,注意补充水分、维生素和无机盐,应多吃具有祛暑利湿、清热解毒效用的食物,不可过食生冷以免脾胃受寒。推荐两款盛夏清淡美食。



和胃、生津止渴、利小便、止泻痢等功效,适于夏天食用。

山楂甘麦汤

原料:山楂,甘草、麦芽,荷叶各50克。

做法:将山楂、甘草、麦芽清洗干,放入砂锅,加适量的水,置于火上,煮沸十分钟后放入荷叶,立即盖上锅盖离火。5

分钟后,去渣取汁,即可饮用。

功效:山楂消食健胃,行气散瘀、降脂减肥;甘草清热解暑、润肺止咳;麦芽行气消食,健脾开胃,退乳消胀;荷叶清暑利湿、升发清阳、凉血止血。四者合用,消暑解渴,健脾消食,还可缓解食欲不振。

(据《新民晚报》)

附院妇产科院士专家工作站挂牌

本报讯(记者 段丽萍) 7月28日,中国工程院院士郎景和教授带领的妇产科院士专家工作在内蒙古医科大学附属医院正式举行挂牌仪式,这标志着该院有了妇产科院士专家工作站。

郎景和教授,现任中国医学科学院中国协和医科大学北京协和医院妇产科主任,中国工程院院士、教授、博导,第五、第六届中国

妇产科肿瘤学组执行主席,中华医学会妇产科学会第一副主任委员、中国科普作家协会副理事长,中华医学会科普学会副主任委员,中华医学会主任委员,中国妇科内镜学组组长,美国纽约科学院会员,《中华妇产科杂志》总编辑、《健康世界》主编,中国作家协会会员,是国内妇产科首屈一指的专家。

据内蒙古医科大学附

属医院院长鲁海文介绍,妇产科院士专家工作站的揭牌,将通过人才帮扶、科研合作等方式,推进多学科联合,使内蒙古医科大学附属医院妇产学科得到提升和发展,同时也对自治区妇产科医疗科研载体平台的建设、妇产科科技研发的探索提供了更便利的机遇与条件,为满足边疆人民妇产科的就诊需求培养更多的医疗人才,造福更多女性。

夏季防喘先防冷

夏季一般来说是哮喘的缓解期,但近年来在夏季哮喘复发的患者明显增多。夏季,哮喘患者要避免长时间日晒,注意补充水分,保持气道湿润,同时清淡饮食,避免上火。

有哮喘患者的家庭,夏

季尽量少吹空调,避免正对着空调出风口,室内外温差不要超过5℃;从炎热的室外进入室内时,不要立马进入空调房间或饮用冰镇饮料,可以先用干毛巾将身上的汗水擦干,喝一些温开水,待情绪稳定后再享受凉爽;

在使用空调的房间里,尽量每天彻底清扫,定时开窗换气,定期清除空调器内存积的病毒和灰尘,经常清洗过滤网。总之,患者在日常生活中要加强防护,避免哮喘发作或加重,出现不适应及时就医。(据《扬子晚报》)

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

广告
刊登
热线
0471-6965110 15024926726
地址:呼和浩特市中山路诚信数码13楼1309室

微信
办理

房产销售

急售:金川半山半水小区 107m²复式楼15048716318

售楼:景泰花园一楼带小院, 133m²,有房本18604886033

出租转让

出租海东路气象局西 200m路北,适合做汽车维修,洗车场,室内300m²,院子1000m², 18047459069

出租厂房西二环15000m²,可分租18647157898郑先生

商业出租:国贸对面二层 400m²租金面议18947108910

家政服务

家为先家政 培训月嫂 3338088

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

老年公寓

天泽老年公寓关爱老人 奉献社会旧城北门76304944

公告声明

●马丽霞遗失就业失业登记证,证号1501030112016316,声明作废。

●内蒙古绿洁环保科技有限公司与内蒙古众森房地产开发有限公司签订的网签商品房买卖合同原件丢失一份,合同编号为YS(2016)00035449房屋代码:1398820,1398821,1398822,1398823,1398824,1398825,1398826,1399773,1399774,1399775,1399776,1399829,1399830,1399831,声明作废。

●内蒙古盛唐房地产开发有限公司遗失呼和浩特市宝轮运输有限公司现声明不慎遗失以下车辆道路运输证蒙A52540、蒙A74383、蒙A42960、蒙AK898挂、蒙AD702挂、蒙AR173挂。

●声明:呼和浩特市宝轮运输有限公司现声明不慎遗失以下车辆道路运输证蒙A52540、蒙A74383、蒙A42960、蒙AK898挂、蒙AD702挂、蒙AR173挂。

●朱琳、宋杰不慎丢失新城区丁香路以西海拉尔东街以南南世纪城二期12号楼3单元101号网签合同一份。合同编号:YS(2013)0000556房屋代码:843245。

声明

根据呼和浩特市新城区人民法院执行裁定书(2017)内0102执4547号的内容:“将被执行人齐薇名下的位于呼和浩特市新城区团结小区东区18-2-12的房屋过户给申请人吴红梅(身份证号150103197203230543)。”由于被执行人齐薇至今未履行法律文书确定的义务,声明被执行人齐薇名下的位于呼和浩特市新城区迎新中路团结小区东区18号楼5层2单元12号(房屋所有权证号:呼房权证新城区字第2016131070号)的房产证作废。

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-NMGM-CJ00001

鄂尔多斯直飞贝加尔湖6日游 5080元/人起

呼和浩特直飞台湾环岛8日游 3780元/人起

呼市直飞普吉岛包机8日游 4580元/人起

日本本州温泉美食6日游 6380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

●内蒙古同维物业服务有限责任公司遗失营业执照副本,统一社会信用代码91150105MA0MY2315X,声明作废。

●内蒙古师范大学青年政治学院陈林艳遗失学生证,学号:20171301220,声明作废。

●呼和浩特市玉泉区翠琴大名电动车经销部遗失营业执照正本,注册号:150104600174301,声明作废。

●呼和浩特市新城区盛鑫源电动自行车商场遗失营业执照正本,统一社会信用代码:92150102MA0N1JHG41,声明作废。

●周斌遗失东方维也纳15号楼2单元901装修押金收据,号0001197声明作废。

●内蒙古盛唐房地产开发有限公司遗失呼和浩特市宝轮运输有限公司现声明不慎遗失以下车辆道路运输证蒙A52540、蒙A74383、蒙A42960、蒙AK898挂、蒙AD702挂、蒙AR173挂。

●声明:呼和浩特市宝轮运输有限公司现声明不慎遗失以下车辆道路运输证蒙A52540、蒙A74383、蒙A42960、蒙AK898挂、蒙AD702挂、蒙AR173挂。

●朱琳、宋杰不慎丢失新城区丁香路以西海拉尔东街以南南世纪城二期12号楼3单元101号网签合同一份。合同编号:YS(2013)0000556房屋代码:843245。