频繁打嗝或是疾病信号

人为什么会打嗝?中医将打嗝称为呃逆,认为打嗝多由胃气上逆动膈所致。

膈肌位于人体胸腔和腹腔器官之间,当膈肌在生理或病理因素的作用下不自主地痉挛,导致声门关闭,气流受阻,就会产生一种特有的“嗝”声。生理性打嗝可能由吃饭速度过快、吃饭过饱、户外活动时“喝风”、一过性的情绪激动、吸烟饮酒等因素引起。

一般来说,生理性打嗝会在几分钟至几小时内停止,如果频繁打嗝或打嗝持续时间超过1天,不能自止,则多为病理性打嗝。病理性打嗝多与器质性病变有关,需要引起注意。

有些疾病可引起打嗝

消化系统疾病　如食管炎、胃食管反流病、消化性溃疡、肠胀气、胰腺炎、胆囊疾病、腹腔肿瘤等,都可能引起病理性打嗝。

胸腔疾病　如肺炎、胸膜炎、纵膈炎、纵膈肿瘤、心肌梗死等,也可影响膈肌,引起打嗝。

神经系统疾病　如脑卒中、肿瘤脑转移、脑炎等,也可引起打嗝。以脑卒中为例,在脑卒中症状出现之前,颅内病变可造成迷走神经持续异常放电,膈肌不断收缩,使患者出现打嗝不止的情况;脑卒中引发的消化道急性溃疡可导致上消化道出血,刺激胃黏膜,引起膈肌痉挛,使人出现持续打嗝的症状。

此外,使用某些药物(如磺胺类药物、皮质激素类药物等)也可引起打嗝。尿毒症、膈神经或迷走神经损伤或激惹、胸腹腔手术等,均可导致顽固性打嗝。

缓解打嗝试试这些方法

按摩穴位　在打嗝时,可以按摩以下穴位。

1.内关穴:位于手腕内侧,距离手腕横纹约3横指(食指、中指、无名指并拢的宽度)的中央凹陷处。该穴位具有调节胸腹部气机升降的作用,在打嗝时适当按揉,可使上逆之气往下降,缓解打嗝。

2.足三里穴:位于外膝眼下3寸(中指中节屈曲时内侧两端纹头之间或者拇指指间关节的宽度,为1寸),胫骨外侧约1横指处。足三里穴具有调理肠胃、降气通便的作用,按揉该穴位可降胃气、止呃逆,以按揉处有酸痛感为佳。

弯腰喝温水　弯腰至90度,分几次大口喝下温水。这样做可以使温水顺食管而下,从内部温暖膈肌。同时,弯腰的姿势也有助于内脏按摩膈肌,缓解膈肌痉挛。

深呼吸　人在深呼吸时能更有节律地调节膈肌的收缩与放松,从而缓解打嗝。具体方法是:深吸一口气,憋住数秒,然后再呼出,重复3~5次。

如果您频繁打嗝,或打嗝持续时间超过1天,不能自止,就要尽早至医院就诊,明确病因,采取针对性治疗。　**(据《健康报》)**

少吃碳水真的会变傻吗?

少吃碳水对于健康的成年人来说不会变傻或者说不会降低健康成年人的智商,那么为什么又会有这种说法?主要是因为少吃碳水、少吃主食这种做法,主要是来自于一种临床医学上用于治疗癫痫和严重肥胖疾病的办法,叫做生酮饮食。

生酮饮食要求采用这种方法的人每天摄入碳水化合物的比例要在供能比的25%以下,在这种情况下,身体就会自动切换到一个生酮的状态,利用自己体内的脂肪和食物中的脂肪来供应能量,这种办法能够让严重肥胖的人快速的瘦下去,但因为切换了能量的来源,我们的大脑会有一个短时间的不适应,于是就会有一些人产生比如情绪焦虑、反应迟钝、思维会有阻滞感等不适应的情况,于是这些人就会把它默认为我不吃碳水或者少吃碳水和主食之后变傻了的感觉。

身体产生不适感是暂时的

碳水化合物的主要成分是淀粉来源的葡萄糖,葡萄糖的供能效率要比脂肪所产生的酮体更高(脂肪产生酮体也需要额外的能量付出)。我们的大脑是一个耗能大户,每一天都需要消耗巨量的能量,所以葡萄糖供能效率比较高,我们的身体已经长期的适应了这种情况之后,突然转移到一个供能效率较低的脂肪或酮体的模式上来,身体就会产生一些不适应的情况。这种不适应的情况,一般来说是暂时的,但是对于很多人来说,这种不适往往会迫使他们退出这种方法。

不建议长期采用生酮饮食减肥

生酮饮食在没有专业人士指导的情况下,如果长期应用,对于身体会有损害。像我们身体中的肝脏,还有免疫系统,它们是完全依赖葡萄糖来供能的,像酮体、脂肪这一类的能量来源,它们利用不了,于是我们的身体为了要维持这些器官组织的正常运转,就不得不拆解身体中的像肌肉以及其他一些富含蛋白质的组织,用蛋白质分解出来的一些升糖氨基酸来产生葡萄糖,维持我们血液中正常的葡萄糖水平,那时间久了之后,必然会对我们的肌肉还有这些富含蛋白质的组织产生一定的损害,所以生酮饮食这种减肥方法,是不宜长期采用的。　**(据《北京青年报》)**

分类广告

省级媒体　权威发布　微信办理　送报上门　(周一至周五出刊)

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。

广告刊登电话　15548876987　13354876987　0471-6635651

地址:呼市新华大街61号西护城河巷(原内蒙古日报社西巷)南口北方新报广告接待中心

鄂尔多斯刊登热线:15547716710(微信同号)
巴彦淖尔刊登热线:18648422888(微信同号)
包头市刊登热线:18648483199(微信同号)
地址:东胜区铁西市民中心B座7009
地址:北环路景辰花园北区北门
地址:昆区市民大厅正对面店内(绿色招牌)

北方新报

官方微信

遗失公告·减资注销·招标环评·出售转让

乘车路线:地铁1号线到人民会堂站下车(东北角)或3、4、19、59、56公交

鄂托克旗红缨煤焦化有限责任公司140t/h干熄焦技改项目环境影响报告书征求意见稿公示

按照《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令第4号)的有关规定,现向公众公开建设项目环境影响报告书征求意见稿信息,欢迎各界人士参与本项目的环境保护工作。

一、征求意见稿公示情况:1、环境影响报告书征求意见稿全文、公众意见表网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1abG06GocFjv88Ga_fB3gDDA,提取码:43ar,2、查阅纸质报告书方式及途径:建设单位现场索取。

二、征求意见公众范围:环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织。

三、公众提出意见的方式和途径:公众可通过信函、电子邮件或其他方式,规定时间内将填写的公众意见表等提交建设单位,反映与建设项目环境影响有关的意见和建议。

四、建设单位联系方式:单位名称:鄂托克旗红缨煤焦化有限责任公司,联系人:佟工,联系方式:18248273373

五、公众提出意见的起止时间:公众提出意见的起止时间为本公告公布之日起10个工作日内。

鄂托克旗红缨煤焦化有限责任公司　2022年12月29日

乌海市日昇化工有限公司建设年产1万吨二硫化碳项目(一期)环境影响评价公众参征求意见稿公示

根据《环境影响评价公众参与办法》(2019年1月1日)的有关规定,对该项目进行环境影响评价信息公开。

(一)项目情况:新建1座生产车间及二硫化碳生产线、配套公辅助工程、储运工程、公用工程及环保工程(部分依托现有),年产10000吨二硫化碳。

(二)建设单位名称和联系方式:单位名称:乌海市日昇化工有限公司,联系人:布拉达,联系电话:1524733177778

(三)承担评价工作的环评机构名称和联系方式:单位名称:内蒙古蒙源环保科技有限责任公司,联系人:解晓明,联系电话:18686071994

(四)环境影响报告书征求意见稿链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1Ee7ssx2G_d24gDWgSfLaDg,提取码:hz5f,可至内蒙古蒙源环保科技有限责任公司(内蒙古自治区呼和浩特市赛罕区利佰佳国际B座2002)查阅纸质报告书。

(五)征求意见的公众范围:主要是针对项目附近的居民、受建设项目影响和关注工程建设的公众及单位。

(六)公众意见表的网络链接:http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html

(七)提交公众意见表的方式和途径:电子邮件1144284416@qq.com。

(八)公众提出意见的起止时间:自公示之日起5个工作日内。

声　明

内蒙古国草园实业科技有限公司:为了保障贵公司和我方的合法权益,就贵公司与我方(化德县人们政府)签订的“蒙中道地药材种植加工合作协议”及中药种植事宜,我方于今年4月份开始多次去函,也邀请贵方前来协商沟通友好解决此事,但是由于受疫情影响等种种原因,贵方一直未能前来。现在疫情防控政策已调整便于出行,我们诚心邀请贵方前来我县,让双方本着互惠互利的原则,尽快当面沟通,友好解决此事。

联系人:荆志峰

化德县敬德农牧业有限责任公司
2022年12月30日

阿拉善盟至成科技有限责任公司年产5万吨农药、医药中间体及5万吨盐处理项目第二次公众参与公告

一、项目工程概况:项目名称:阿拉善盟至成科技有限责任公司年产5万吨农药、医药中间体及5万吨盐处理项目,建设性质:新建,建设单位:阿拉善盟至成科技有限责任公司,工程投资:42312万元,建设规模:精制盐20000t/a、双胺2000t/a、苯甲基磷杂菲100t/a、四甲基胍2000t/a、二氮杂二环2000t/a。建设地点:内蒙古阿拉善盟高新技术产业开发区

二、评价结论:综上,本项目建设符合国家和地方产业政策;符合“三线一单”要求;项目选址可行;在采取报告提出的环境保护措施后各类污染物可达标排放;对区域产生的环境影响在可接受范围内;项目实施将带来一定经济效益和社会效益。从环境保护角度分析,本项目建设是可行的。

三、公众参阅环境影响报告书简本的方式和期限,以及公众认为必要时向环境影响评价机构索取补充信息的方式和期限,本次公示期限为十个工作日,公众如需索取相关补充信息或反馈对本项目的意见和建议时,可通过电话、信函等方式与阿拉善盟至成科技有限责任公司取得联系。建设单位:阿拉善盟至成科技有限责任公司联系人:耿阳,联系电话:15264333613,通信地址:内蒙古阿拉善盟高新技术产业开发区

四、提交公众意见表的方式和途径:公众可登陆:http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html,下载《建设项目环境影响评价公众意见表》填写后反馈于建设单位邮箱:nmgzhangjianmin@126.com

五、环境影响报告书简本链接:公众可登陆:链接:https://pan.baidu.com/s/1oR.ruWFGkL9nP4JUJfzlG4Q,提取码:28dy,特此公告!

阿拉善盟至成科技有限责任公司

公　告

呼和浩特民族学院配电室维修改造工程工程于2022年6月21日完成竣工验收。如或有涉及该项目的债务,请债权人务必于公告发布之日起十日内与姚苏日嘎进行债务登记,本项目涉及的债权债务均由姚苏日嘎(身份证号码:152523199109261720)个人享有和承担,特此公告。

公告人:姚苏日嘎,联系电话:15598026699,2022年12月29日

遗失声明

●呼和浩特市赛罕区东辰学校食堂遗失食品经营许可证正副本,证号JY3150105053235,声明作废●本人李永瑞曹素琴不慎将内蒙古蓝泽城市建设发展有限公司开具的首付款收据丢失,日期2020年1月3日,收据号9434644,金额90万,现声明作废●内蒙古自治区退耕还林和外援项目管理中心(内蒙古自治区林业基金管理站)遗失农业银行密码纸,声明作废●内蒙古通福煤炭有限公司(统一信用代码91150627659361976)的公章遗失,编号1500011002646,声明作废●内蒙古国风网络技术有限公司遗失2021年网站建设订单(编号267),2021年域名空间订单(编号35),2021年域名空间订单(编号368),2022年域名空间订单(编号621),2022年域名空间订单(编号597),声明作废●郭志忠遗失二代身份证,证号150103196603142011,声明作废●郭志忠遗失残疾人证,证号150103196603142011143,声明作废●董艳越女士不慎将2019年12月2日在通辽市东风日产汽车销售有限公司缴纳的3000千元整(3000元)保险押金条丢失,收据编号:5933149,现声明作废●翟娟娟遗失身份证,证号:150102198210090540,声明作废●桑艳芳遗失坐落于呼和浩特市玉泉区云中逸品小区D2-2-1704的房屋所有权证,证号:第0021122,声明作废●王福香不慎将满洲里万达广场2017年4月18日开具单号为0004559租金履约保证金8625.19元;2017年8月27日开具单号为0004431租金履约保证金53624.21元收据遗失,现声明作废●鄂尔多斯市奔航建筑工程有限公司(统一信用代码91150602MA0Q848T38)的公章遗失,编号1527010143471,声明作废●内蒙古达奥机电设备安装有限公司遗失发票专用章一枚,编号:1501050022055,声明作废

内蒙古金友化工有限责任公司年产13700吨甲酯系列产品扩建项目环境影响评价公众参与第二次公示

公众朋友们,大家好!现将该项目的环境影响评价公众参与有关信息予以公开,征求与本项目环境影响有关的意见。公开信息如下:

一、环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径:(1)网络链接地址:https://share.weiyun.com/SQdyk2Cz,(2)查阅纸质报告书的方式和途径:由建设单位提供本项目的环境影响评价报告书全本供公众索取,建设单位地址及联系方式如下:建设单位:内蒙古金友化工有限责任公司,联系人:马水潮,联系电话:0483-8187977,地址:阿拉善乌兰布和工业园区内蒙古金友化工有限责任公司

二、征求意见的公众范围:本次公众参与征求意见的公众范围主要为项目建设地区公民、法人或其他组织代表。

三、公众意见表的网络链接:本次公示的“公众意见表”网络链接地址为:https://share.weiyun.com/uZ8oDD6F,公众可以登录此网络链接地址下载“公众意见表”。公众可以通过电子邮件、邮寄等形式向建设单位提交“公众意见表”,请公众在提交“公众意见表”的同时尽量提供详细的联系方式,以便我们及时向您反馈相关信息。提交公众意见表的方式和途径具体如下:1、电子邮箱:chinamsc@163.com,2、邮寄地址:阿拉善乌兰布和工业园区内蒙古金友化工有限责任公司

四、公众提出意见的方式和途径:自本公告发布之日起,10日内来函、来电、传真均可。

五、公众提出意见的起止时间:本公告自发布之日起10个工作日内。

内蒙古金友化工有限责任公司

内蒙古中鑫科技有限公司15000吨/年氯代碳酸乙烯酯(CEC)、2000吨/年对氯苯甘氨酸、3000吨/年,并异噻唑啉-3-酮(BIT)项目第二次公众参与公告

一、项目工程概况:项目名称:内蒙古中鑫科技有限公司15000吨/年氯代碳酸乙烯酯(CEC)、2000吨/年对氯苯甘氨酸、3000吨/年苯并异噻唑啉-3-酮(BIT)项目,建设性质:新建,建设单位:内蒙古中鑫科技有限公司,工程投资:13108.86万元,建设规模:氯代碳酸乙烯酯(CEC)15000t/a、对氯苯甘氨酸2000t/a、苯并异噻唑啉-3-酮(BIT)3000t/a。建设地点:内蒙古阿拉善高新技术产业开发区乌兰布和工业园区

二、评价结论:综上,本项目建设符合国家和地方产业政策;符合“三线一单”要求;选址可行;经环境保护措施后各类污染物可达标排放;项目实施将带来一定经济效益。从环境保护角度分析,本项目建设是可行的。

三、公众参阅环境影响报告书简本的方式和期限,以及公众认为必要时向环境影响评价机构索取补充信息的方式和期限,本次公示期限为十个工作日,公众如需索取相关补充信息或反馈对本项目的意见和建议时,可通过电话、信函等方式与内蒙古中鑫科技有限公司取得联系。建设单位:内蒙古中鑫科技有限公司,联系人:杨泽瑞,联系电话:15248311208,通信地址:内蒙古阿拉善高新技术产业开发区乌兰布和工业园区

四、提交公众意见表的方式和途径:公众可登陆:http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html,下载《建设项目环境影响评价公众意见表》填写后反馈于建设单位邮箱:13862214888@139.com

五、环境影响报告书简本链接:公众可登陆:链接:https://pan.baidu.com/s/1WWqPNYQc9v-32icchntUwQ,提取码:pbzq,特此公告!

内蒙古中鑫科技有限公司