

# 照顾好肠胃 过个健康年

春节临近,每逢佳节阖家团聚大鱼大肉肯定是少不了的。不过今年比较特殊,前段时间不少人“阳”了,很多人症状虽然消失了,但其实身体的各个器官都还处在恢复期。天津市三中心医院消化科主任医师李婷红提醒:春节到,一定要照顾好自己的肠胃。

## 春节饮食注意这些细节

春节到,大鱼大肉、油炸食物、坚果饮料少不了。现代人少动多坐,导致脂肪肝及血糖血脂血压异常的人越来越多。更需要注意的是,前一段时间不少人感染奥密克戎病毒,除了呼吸道、肺部以外,胃肠其实也受到影响,一些人除了发烧咳嗽还出现腹泻症状。如果前段时间出现过肠胃不适,那么过春节时在饮食上需要特别注意。首先,高油脂、高脂肪的食物要少吃,比如油炸类食物和坚果类食物。其次,辛辣、生鲜食物要少吃或不吃。最后,要控制含咖啡因食物或饮料的摄入,少饮酒或不饮酒,以免刺激肠蠕动加重肠胃不适。

在食用鱼肉的同时,可以多搭



配一些鸡蛋、瘦肉、酸奶和新鲜的水果、蔬菜等。如果之前肠胃不好,蔬菜尽量选择加热炒熟后食用,不要凉拌。

## 腹泻别紧张要对症用药

春节期间,天气寒冷加上大吃大喝等多种因素,很容易闹肚子。李婷红提示,不是肚子痛跑去厕所拉稀就叫腹泻。腹泻的医学定义是:大便次数一天超过3次而且

比较稀薄。治疗腹泻最重要的是要找对病因,然后才能对症治疗。比如因为奥密克戎病毒株引起的腹泻,严重者不能只靠吃蒙脱石散治疗,可能还需要配合输液补充电解质以及身体所需的微量元素等;如果是细菌感染导致的腹泻,那么需要找准是哪种细菌,然后对症用药治疗。因此医生不建议腹泻后就马上用药止泻,这样容易掩盖病情。另外,止泻收敛药也并非只有蒙脱石散一种,易蒙

停等也是常用药。腹泻后需要补充电解质,但也不是说必须买某某品牌的功能饮料才行。正常补水或者在白开水中按比例加盐或加糖后饮用效果差不多。

## 拉肚子不能帮助减肥

说起腹泻,有人紧张但有人却抱着盼望的心态,尤其是一些爱美人士认为腹泻可以减肥。李婷红表示,这是一种误解,造成身体肥胖的主要原因是脂肪,而腹泻和肠胃有关,肠胃里是没有“油”的,腹泻也不能把脂肪排出体外,而且“主动”腹泻会伤害身体,造成电解质紊乱,甚至会引起肾功能和肝功能的问题。如果真想减肥,可以咨询各医院的营养科,请专业人士给您支支招。

李婷红提示,春节期间想照顾好肠胃,一方面要注意科学饮食,另一方面如果真出现腹泻也不必过于紧张,注意正常补水即可。如果情况严重或持续时间过长,出现虚脱甚至昏迷等情况,千万不要乱用药,要请专业医生做诊断后再对症吃药。

(据《今晚报》)

## 空腹服药和饭前服药是一回事吗?

据专家介绍,饭前服药与空腹服药不是一回事。饭前服药指的是在饭前半小时左右服药,空腹服药指的是在8~10个小时之内没有进食的情况下服药。服用某些药物时,需要胃内绝对的“空”,而不是“饭前”胃内食物较少的情况。如果没有区分清饭前服药与空腹服药的区别,首先会影响药物的吸收,贻误病情;其次可能增加药物不良反应的发生概率,比如恶心、呕吐等胃肠道反应。

由于胃液呈酸性,所以有利于弱酸性药物吸收,而不利于弱碱性药物吸收。因此,在胃液中不崩解、到肠道才被吸收的肠溶片,就需要空腹服用。

其他宜空腹服用的药物还有:驱虫药、滋补类中药、盐类泻药、阿仑膦酸钠片等。阿仑膦酸这种治疗骨质疏松的药,如果不是在空腹的情况下服用,就可能对食道造成损伤。

(据《中国妇女报》)

## 给爸妈买钙片记住这3点

马上就要过年了,不少朋友都在给爸妈准备礼物,其中少不了钙片。购买钙片时,记住这3点:

1. 挑选钙片时最好选择单片剂量较小的产品。美国国立卫生研究院推荐单次不超过500毫克,如果需要吃2片,尽量分散在两餐之间吃。如果剂量较大,尤其注意高钙膳食的那一顿最好不要同时吃钙片。
2. 如果消化功能较弱,可以选择较温和的有机酸钙,比如柠檬酸钙。如果选择碳酸钙,需要注意搭配维生素C、柠檬等酸性的食物。
3. 优先选择加了维生素D的钙片。钙的吸收需要维生素D的帮忙,但平时从食物中获取维生素D的来源有限,可以优先选择加了维生素D的钙片。

(据《中国妇女报》)

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。

耳字壕500千伏输变电工程环境影响评价公众参与第二次公示

一、建设项目名称及概况:建设地点:内蒙古自治区鄂尔多斯市达拉特旗,建设内容:本次建设内容为新建500千伏变电站1座,安装1200MVA主变压器2台,本期建设500kV出线间隔4个,建设4回500kV输电线路,其中拟建2回至响沙湾500千伏变,2回至布日都500kV变,响沙湾至布日都双回500千伏线路开断接入耳字壕变新建线路路径长度10km,均按同塔双回路架设。全线共计23基铁塔,其中耐张塔11基,直线塔12基。本次建设220kV出线间隔4个,不含220kV线路。

二、建设单位名称和联系方式:内蒙古电力(集团)有限责任公司,联系人:吴楠 18698458955

三、环境影响报告书编制单位的名称:内蒙古添翼环保科技有限公司

四、查阅环境影响报告书征求意见稿的方式:公示期间可到建设单位或环评单位查阅环境影响报告书征求意见稿,或联系15384816784索取。

五、报告书及公众意见表的网络链接:http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024\_665329.html,链接:https://pan.baidu.com/s/1rEQN248OxWKS NRmOFDoEFw?pwd=akig

六、公众提出意见的主要方式和公示时间:本信息公示发布时间为10个工作日。 内蒙古电力(集团)有限责任公司 2023年1月17日

广告刊登电话

15548876987 13354876987 0471-6635651

地址:呼和浩特市新华大街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:北环路景观花园北区北门

地址:昆区市民大厅正对面店内(绿色招牌)

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

官方微信

北方新报

遗失声明

●回民区摆渡大虾饭店遗失食品经营许可证副本,编号JY21501030049251,声明作废

内蒙古溢多利生物科技有限公司年产2万吨生物酶制剂技术创新与成果转化项目环境影响评价报告书征求意见稿公示

按照《环境影响评价公众参与暂行办法》有关规定,现向公众公开建设项目环境影响评价征求意见稿信息,欢迎各界人士参与本项目的环境保护工作。

一、环境影响评价征求意见稿全文、公众意见表网络链接:https://pan.baidu.com/s/1W5tpbSG1dE5iUX5ew7wz1w?pwd=gkik提取码:gkik

二、查阅纸质报告的方式和途径:现场索取。

三、征求意见稿公众范围:环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织。

四、公众提出意见的方式和途径:公众可通过信函、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评价有关的意见和建议。

五、联系方式:王工15248058709

六、公众提出意见的起止时间:本公告发布之日起10个工作日内。 内蒙古溢多利生物科技有限公司 2023年01月16日

●赛罕区新桥靠北街山水沐足养生保健服务门店(统一信用代码92150105MA7ENWYR2T)遗失营业执照正本,声明作废

●黄博安遗失第二代身份证,证号:150103200312240614,声明作废

●扎兰屯市卧牛河镇新立村村民委员会的公章遗失,编号1507830000129,声明作废

●乌海市海勃湾区明结服务部(统一信用代码92150302MA0QXF6Q27)遗失公章一枚,编号1503020077786,声明作废

●不慎将内蒙古元川实业有限公司的开户许可证丢失,核准号:J2057000770501, 账号:15050168900800000493,开户银行:中国建设银行乌审旗支行,声明作废

●杨保军遗失士官证,证号:士字第20170019298号,声明作废

●魏晓雨于2023年1月16日丢失身份证,证号152823199805091020,声明作废

●王金龙,身份证号152631197806201818不慎遗失内蒙古盛唐房地产开发有限公司开发的金润华府B区1号楼2105房的办房本收据,收据编码0038224,金额是16250元,开据时间2016年9月17号,声明作废

●赛罕区金盛国际家居奥丝曼家居布艺经销店遗失开户许可证及存款人查询密码,账号12152000000286035,核准号J1910008204201,开户行:华夏银行股份有限公司呼和浩特金盛支行,声明作废

●关小波遗失警官证,警号15000610,声明作废

●郭志国,身份证号152631197709151812,不慎遗失内蒙古盛唐房地产开发有限公司开发的金润华府A区二号楼2002房的办房本收据,收据编码0224266,金额是17111元,开据时间2015年4月29号,声明作废

●内蒙古金禾商贸有限公司(统一社会信用代码91150602MA0MWX8TXG)的公章丢失,声明作废

●鄂尔多斯市远诚液压器材有限公司(统一社会信用代码:91150602MA0Q68N52C)的公章、财务章丢失,声明作废