

儿童腹泻，蒙脱石怎么用？

据上海交通大学医学院附属上海儿童医学中心药剂科药师沈安乐介绍，因新冠病毒感染尤其是XBB毒株，蒙脱石受到关注。那么，作为成人常用腹泻药，儿童急性腹泻时可以使用蒙脱石吗？这得从它的作用机制说起。

蒙脱石又称微晶高岭石，为双八面体亚族矿物，具有层纹状结构和非均匀性电荷分布。蒙脱石通过固定、抑制消化道内的病毒、病菌及其产生的毒素，从而减少对胃肠

道的损伤。另外，该药对消化道黏膜具有很强的覆盖保护能力，并通过与黏液糖蛋白结合，从而修复、提高黏膜屏障对攻击因子的防御功能，具有平衡正常菌群、局部止痛作用，最终达到止泻目的。

治疗儿童急性腹泻时，推荐立即服用蒙脱石，首次剂量加倍。如果使用的是散剂或颗粒剂，可以用温水混匀后服用；如果使用的是混悬液，记得摇匀后再服用。

儿童用量参考是：1岁以下，每

次1克，每日3次；1~2岁儿童，每次1~2克，每日3次；2岁以上儿童，每次2~3克，每日3次。成人，每次3克，每日3次。

由于蒙脱石会与食物发生黏附，导致吸附毒素作用减弱，因此建议在餐前服用。蒙脱石与益生菌同时使用时，应先用蒙脱石，可以吸附病毒及其毒素，间隔2小时后再使用益生菌。如果还需再联用抗菌药物，应先用抗菌药物，再使用蒙脱石，最后使用益生菌，三者均

间隔2小时以上。

要注意，孩子急性腹泻时，除了使用蒙脱石，还需及时补充水、电解质等，以避免腹泻引起的脱水、电解质失衡。孩子急性腹泻服用1天后或慢性腹泻服用2~3天后，若症状仍没改善，要及时就医。另外，用药后可能出现轻度便秘，因此一旦腹泻控制，应及时停药。

(据《文汇报》)

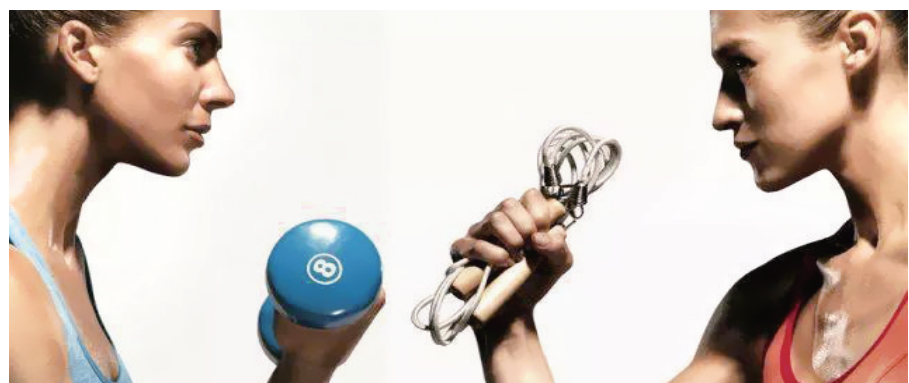
健康在线

力量训练如何提高强度？

力量训练对人的健康大有益处。良好的肌肉力量、柔韧性和平衡能力有助于防止关节骨骼的损伤，预防跌倒，提高抗疲劳能力。不过有时候如果突然增加训练量，频率过高，超过了身体的承受能力，身体疲劳不能得到很好的恢复，容易发生运动损伤。

复旦大学附属中山医院骨科专家提醒，在训练中要知道自己的极限在哪里，不逞强，不盲目提高训练强度，注意给身体安排休息的时间，才能更好地避免运动损伤，收获健康身体。

专家表示，力量训练不同于一般体育锻炼，要想安全、有效地进行，必须要有合理的训练计划。一般来说，每周2次以上，每次40~60



分钟，包括全身主要肌群的力量训练，就能取得很好的健身效果。力量训练对于身体来说，对运动系统、呼吸循环系统都是一次施加压力的过程，随时需要充分的休息和摄入适当的能量，让身体从压力中恢复，直到身体适应这种压力，运动、呼吸、循环等各系统的适应能

力随之增加，这是一种“压力-恢复-适应”模型，各类体育训练计划的制定都应该遵循这一框架。

在运动之前进行充分热身是公认的预防各类运动损伤的必要步骤，规范的训练动作有助于减少运动损伤。力量训练中几乎所有动作的完成都离不开核心肌群的稳

定性，很少有专门腰部单独发力的动作。如果出现运动过程中弓背、塌腰、腰部晃动等情况，说明核心肌群没有起到很好的稳定作用，运动结束后往往会出现腰痛。

力量训练新手应该打好训练基本功，先从小重量开始练起，逐步增加腰背肌、腹肌的力量和稳定性，再逐步增加重量，有训练基础的老手也不能盲目冲击大重量。调查显示，训练引发的腰椎间盘突出症大部分是在硬拉、俯身划船等有腰部剪切力的过程中发生，这几个动作过程中如果核心肌群出现松懈，剪切力就都作用于腰椎间盘和小关节上，很容易导致腰椎间盘突出和腰椎峡部裂。

(据《中国体育报》)

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。

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: 15661318514(微信同号)

官方微信

清水河县喇嘛湾四坪村水土保持综合治理项目环境影响评价征求意见稿公示

一、环境影响评价征求意见稿全文的查阅方式: 1. 电子版全文查阅方式网络链接: <https://pan.baidu.com/s/1f1La8j-KlQ7rShLfwZ7eow>; 2. 纸质报告书查阅方式: 公司名称: 呼和浩特市环保投资有限公司, 地址: 内蒙古自治区呼和浩特市新城区丁香北路19号国华世纪城紫光园东办公9层

二、征求意见稿的公众范围: 听取项目环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织的意见, 以及环境影响评价范围之外的公民、法人和其他组织的意见。

三、公众意见表的网络链接方式: <http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/W020181024369122449069.docx>

四、公众提出意见的方式和途径: 自公示日期起十个工作日内, 公众可通过向公示上述地址发送信函、传真、电子邮件等方式, 发表对本工程建设和环评工作的意见看法。

五、公众提出意见的起止时间: 自本公告发布之日起10个工作日内。

六、建设项目的建设单位和联系方式: 呼和浩特市环保投资有限公司, 联系人: 郭彩萍, 电话: 18100471501, 联系地址: 内蒙古自治区呼和浩特市新城区丁香北路19号国华世纪城紫光园东办公9层

呼和浩特市环保投资有限公司

减资公告

根据股东决定, 呼和浩特市智仁商贸有限公司(统一社会信用代码91150105747940199G)拟将注册资本从人民币1000万元减少至300万元, 现予以公告, 债权人自本公告发布之日起45日内, 要求本公司清偿债务或提供担保。

减资公告

经股东决定, 内蒙古鸿尚教育科技有限公司(统一社会信用代码91150103MA13T6G6XJ)拟减少注册资本, 注册资本由人民币2000万元整减少至200万元整, 现予以公告, 债权人自本公告发布之日起45日内, 要求本公司清偿债务或提供担保。

减资公告

经股东决定, 内蒙古吉源源智慧大药房有限公司(统一社会信用代码91150105MA13UJYB3F)拟将注册资本从1000万元减少至30万元, 请债权人于本公告发布之日起45日内要求本公司清偿债务或提供担保。

遗失声明

不慎将巴彦淖尔市浩旭商贸有限公司(统一社会信用代码91150802585172528U)财务章一枚, 编号1528010025526, 声明作废。

遗失声明

不慎将巴彦淖尔市浩旭商贸有限公司(统一社会信用代码91150802585172528U)公章一枚, 编号1528010025525, 声明作废。

遗失声明

不慎将巴彦淖尔市浩旭商贸有限公司(统一社会信用代码91150802585172528U)营业执照正、副本丢失, 声明作废。

遗失声明

不慎将呼和浩特市赛罕区展览馆西路路皮鸭熟食店遗失食品经营许可证副本, 编号JY11501055154144, 声明作废。

内蒙古方皓商业管理有限公司(统一社会信用代码91150302MA0M0WX4N5U)遗失财务专用章一枚, 编号1503020033813, 声明作废。

内蒙古牧心餐饮管理有限公司遗失食品经营许可证副本, 编号JY21501051100093, 声明作废。

内蒙古银鸿油气田技术服务有限责任公司遗失财务专用章(编号1506260011941)一枚, 声明作废。

郝星霞, 身份证号150105198903034620, 购买新城区天庆花园15号楼4单元4楼东户, 遗失购房收据2份, 一份金额50000元; 另一份收据号003534, 金额48424元, 声明作废。

张吉祥, 身份证号113014205417, 声明作废。

呼和浩特市住房公积金中心开往包头市住房公积金中心, 公积金账号: 113014205417, 声明作废。

杨育松, 身份证号150105197608015529, 声明作废。

王秀, 身份证号1501202000020, 声明作废。

张宸硕, 身份证号1501202000020, 声明作废。

王秀, 身份证号1501202000020, 声明作废。

呼和浩特市住房公积金中心开往包头市住房公积金中心, 公积金账号: 113014205417, 声明作废。

呼和浩特市住房公积金中心开往包头市住房公积金中心, 公积金账号: 113014205417, 声明作废。

呼和浩特市住房公积金中心开往包头市住房公积金中心, 公积金账号: 113014205417, 声明作废。

内蒙古自治区鲁新源开发有限责任公司鲁新源煤矿锅炉房改造工程环境影响评价公众参与第二次公示

根据《环境影响评价公众参与办法》的相关规定, 现对本项目环境影响评价相关事项公告如下:

一、环境影响评价征求意见稿全文的网络链接: 环境影响评价征求意见稿全文的网络链接: <https://pan.baidu.com/s/1cMshRjBHz9NfEzBpDxN8w>, 提取码: 7mz5

二、征求意见稿的公众范围: 公众主要包括环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织, 也可包括环境影响评价范围之外的公民、法人和其他组织。

三、公众意见表的网络链接: 公众意见表网络链接为: <http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/W020181024369122449069.docx>

四、公众提出意见的方式和途径: 公众意见表, 填写后通过发送信函、电子邮件、电话等方式与建设单位联系和反馈。

五、建设单位名称及联系方式: 建设单位名称: 内蒙古鲁新源开发有限责任公司, 联系人: 甄明哲, 联系电话: 13792125209, 单位地址: 内蒙古鲁新源开发有限责任公司鲁新源煤矿内

六、评价单位名称及联系方式: 环评单位: 内蒙古瀚澜环保科技有限公司, 联系人: 肖工, 电话: 15248151304, 电子邮件: 739221455@qq.com

内蒙古鲁新源开发有限责任公司 2023年2月2日

认尸公告

崔茂成, 男, 44岁, 家庭住址辽宁省本溪市, 该人于2023.01.28日在我站住站时突然意识不清及时送呼和浩特市第二医院抢救治疗, 2023.02.01经抢救无效在呼和浩特市第二医院死亡, 如有认识该救助人员的热心市民请与呼和浩特市救助站联系。

联系电话: 0471-5273244
0471-5273265

内蒙古自治区鲁新源开发有限责任公司鲁新源煤矿锅炉房改造工程环境影响评价公众参与第二次公示

根据《环境影响评价公众参与办法》的相关规定, 现对本项目环境影响评价相关事项公告如下:

一、环境影响评价征求意见稿全文的网络链接: 环境影响评价征求意见稿全文的网络链接: <https://pan.baidu.com/s/1cMshRjBHz9NfEzBpDxN8w>, 提取码: 7mz5

二、征求意见稿的公众范围: 公众主要包括环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织, 也可包括环境影响评价范围之外的公民、法人和其他组织。

三、公众意见表的网络链接: 公众意见表网络链接为: <http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/W020181024369122449069.docx>

四、公众提出意见的方式和途径: 公众意见表, 填写后通过发送信函、电子邮件、电话等方式与建设单位联系和反馈。

五、建设单位名称及联系方式: 建设单位名称: 内蒙古鲁新源开发有限责任公司, 联系人: 甄明哲, 联系电话: 13792125209, 单位地址: 内蒙古鲁新源开发有限责任公司鲁新源煤矿内

六、评价单位名称及联系方式: 环评单位: 内蒙古瀚澜环保科技有限公司, 联系人: 肖工, 电话: 15248151304, 电子邮件: 739221455@qq.com

内蒙古鲁新源开发有限责任公司 2023年2月2日

内蒙古自治区鲁新源开发有限责任公司鲁新源煤矿锅炉房改造工程环境影响评价公众参与第二次公示

根据《环境影响评价公众参与办法》的相关规定, 现对本项目环境影响评价相关事项公告如下:

一、环境影响评价征求意见稿全文的网络链接: 环境影响评价征求意见稿全文的网络链接: <https://pan.baidu.com/s/1cMshRjBHz9NfEzBpDxN8w>, 提取码: 7mz5

二、征求意见稿的公众范围: 公众主要包括环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织, 也可包括环境影响评价范围之外的公民、法人和其他组织。

三、公众意见表的网络链接: 公众意见表网络链接为: <http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/W020181024369122449069.docx>

四、公众提出意见的方式和途径: 公众意见表, 填写后通过发送信函、电子邮件、电话等方式与建设单位联系和反馈。

五、建设单位名称及联系方式: 建设单位名称: 内蒙古鲁新源开发有限责任公司, 联系人: 甄明哲, 联系电话: 13792125209, 单位地址: 内蒙古鲁新源开发有限责任公司鲁新源煤矿内

六、评价单位名称及联系方式: 环评单位: 内蒙古瀚澜环保科技有限公司, 联系人: 肖工, 电话: 15248151304, 电子邮件: 739221455@qq.com

内蒙古鲁新源开发有限责任公司 2023年2月2日