

春季为何容易腹泻?

腹泻是春季比较常见的一种疾病。春季为何容易腹泻?对付腹泻有何高招?广州中医药大学第三附属医院治未病科主治医师宋文集支招。

春季腹泻多发有原因

春季为何容易腹泻?宋文集介绍,一方面春天温暖的气候在滋养身心的同时,也是细菌和病毒繁殖的大好时机,饮食不当、卫生不洁等都有可能引起腹泻,其中以病毒性腹泻居多。

另一方面,春天气候变化无常,经常出现我们常说的“倒春寒”,胃肠道往往难以适应这种快速的冷热交替,人体的抵抗力也会随之下降,反应在消化功能和胃肠道上,则会出现抗病能力减弱,腹泻频繁的情况。

此外,饮食不节制、过饥过饱、嗜食生冷寒凉、肥甘厚味、辛辣刺激,或误服变质食物,或情绪失调、劳累久病、素体虚弱等,均会影响脾胃功能,发生腹泻。

治疗先辨轻重缓急

宋文集介绍,发生腹泻,需辨轻重缓急,辨虚实寒热,以保证更好的治疗效果。

按照疾病的轻重缓急来分,重度腹泻表现为不能进食、形体消瘦或暴泻无度。而慢性腹泻则多见于超过两个月,因饮食劳倦而复发,以脾虚为主。急性腹泻多见暴泻,病程短,两个月内,以湿盛为主。

【辨虚实寒热】

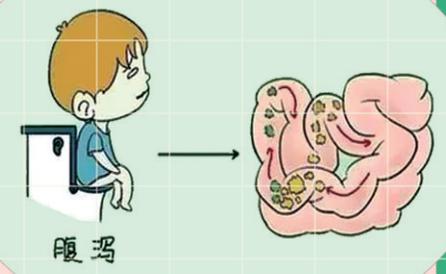
实证:急性暴泻,泻下腹痛,泻后痛减。虚证:慢性久泻,病程长,反复发作,腹痛不严重,喜温喜按。

寒证:大便清稀,或完谷不化。

热证:大便黄褐而臭,肛门灼热。

【辨久泻的特点】

倦怠乏力,因饮食不当或劳倦过度而复发——脾虚。平素精神抑郁,因情志不遂或紧张而复发——肝郁。五更(凌晨3~5时)泄泻,吃的食物不完全消化,腰膝肢冷——肾虚。



腹泻可用艾灸治疗

宋文集建议,春季腹泻合理用药是关键。可用的中成药制剂较多,在医生的指导下,对症用药疗效好。比如寒湿泄泻可用藿香正气口服液;湿热泄泻使用葛根芩连片、保济口服液、肠炎宁、腹可安片等;伤食泄泻用保和丸。

腹泻期间要注意保暖,可艾灸腹部。腹泻急性期要多饮水以防脱水,可饮用淡盐水或电解质饮料等。

另外,预防腹泻要注意饮食卫生,进食清淡易消化食物,如米粥、面条。避免饮用浓茶、咖啡等。宋文集提醒,若是腹泻症状较为严重,或者是伴随其他问题难以自我处理,也要第一时间就医治疗,切勿拖延。(据《羊城晚报》)

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:18648483199(微信同号)

地址:东胜区铁西市民中心B座7009
地址:北环路晨曦花园北区北门
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

遗失声明

张秀兰遗失回民区府衙街厦住宅区3-1-14号房屋所有权证,产权证号:房权证呼回S字第001989号,声明作废,户主:邢振华,男,汉族,身份证号150121194805141010,系轴承厂职工;亡妻:张秀兰,女,汉族,身份证号150121195312221041,系轴承厂职工,现将中华人民共和国房屋所有房产证件不慎丢失,儿子张航,男,汉族,身份证号150105198204100510,无业,脑梗,特此声明

注销公告

内蒙古怡恒房产咨询服务有限公司(统一社会信用代码91150105MA7YQCB21C)股东于2023年4月14日决定解散公司,并于同日成立了清算组,请债权人于本公告发布之日起45日内,向本公司清算组申报债权。

遗失声明

●父亲:孙继收;母亲:孙云英,孩子:孙家妮(女),出生医院:内蒙古妇幼保健院,其医学出生证明遗失,编号:L15090304,声明作废。●鄂尔多斯市金牧草养殖有限公司(统一社会信用代码91150602566936801F)的公章、财务章、法定代表人冯炳融的印章、印章丢失,声明作废。●新城区菲扬雅社女子休闲会所(曾用名新城区神采飞扬女子休闲会所)遗失营业执照正本,统一社会信用代码92150102MA0PCFA856,声明作废。●修洪,性别:男,遗失出生医学证明,编号:Q150261746,声明作废。●田根根,住玉泉区桃花乡田家营村土地确权证,经营权证编号150104100007000016J,声明作废。●袁登雨,住内蒙古盛业物联有限公司开具的编号F4-C-069-080保证金收据,收据号0128214,金额3000元,声明作废。●赵林、马海霞、赵建军、张德文、呼浩特市海拉尔东一路有限公司开发的海河湾1号楼1单元503室、504室的购房合同原件丢失,现声明作废。●托克托县北方绿川绿化专业合作社遗失银行开户许可证,核准号:J1910004523002, 账号:0490090757000000001085, 开户银行:内蒙古托克托农村商业银行股份有限公司双河支行,特此声明。●2010年8月20日购买内蒙古世纪华盛房地产开发有限公司开发的筑福城5号楼4单元601号房产(六楼西户91.61平米),合同号:0000161,收据号:0010383,2700/平米,总价247347元,购房手续不慎丢失,本人自购买后无对外转让,无抵押贷款,由此产生的任何纠纷由本人负责,特此声明。●郑利(身份证号:152825197304031832)遗失道路运输经营许可证正本,编号:中字150824011046,声明作废。

减资公告

根据股东会决议,天有其成电力有限公司(统一社会信用代码91150100MA0N9774C)拟将注册资本从人民币5000万元减少至100万元,现予以公告,债权人可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。

注销公告

呼和浩特市玉泉区红孩儿少儿业余艺术学校(统一社会信用代码52150100053932709)依据《民办非企业单位登记管理暂行条例》规定,经法定代表人和理事会决议,拟向玉泉区民政局申请注销登记,请债权人于公告发布之日起50日内向本单位清算组申报债权,特此公告。

遗失声明

不慎将巴彦淖尔市临河区瑞福祥粮油店(统一社会信用代码92150802MA0NPK44C)行政公章丢失,章号1508020000589,声明作废。

清水河县亨泰矿业有限公司技术改造项目环境影响评价征求意见稿公示

根据《环境影响评价公众参与办法》的有关规定,现对清水河县亨泰矿业有限公司技术改造项目进行环境影响评价征求意见稿公示,进一步征求公众意见。

公告

现因鄂尔多斯市达拉特旗万太兴、纸厂片区旧城改造项目(泰兴路西、迎宾大街北、建设路东、教育街南、昭君路道路东边线),该项目范围内被征收户存在现属人与房产证登记、土地证登记名字不符,因找不到原产权人,房屋无法过户,现拟将房屋现属人作为被征收户进行补偿。原产权人或其他利害关系人,如对该补偿情况有异议的,请于7日(2023年4月17-2023年4月23日)内到我办反应情况。
联系电话:15374918998,地址:万太兴、纸厂片区旧城改造指挥部达拉特住房保障综合服务中心 2023年4月17日

公告

根据《环境影响评价公众参与办法》的有关规定,现对清水河县亨泰矿业有限公司技术改造项目进行环境影响评价征求意见稿公示,进一步征求公众意见。

内蒙古伊东集团孙家壕煤炭有限责任公司孙家壕煤矿500万吨/年改扩建项目环境影响评价征求意见稿第二次公示

《内蒙古伊东集团孙家壕煤炭有限责任公司孙家壕煤矿500万吨/年改扩建项目环境影响评价报告书》征求意见稿已完成。根据《环境影响评价法》、《环境影响评价公众参与办法》的有关规定,现向社会公众公开征求意见,公告如下:

- 一、建设项目基本情况:内蒙古伊东集团孙家壕煤炭有限责任公司孙家壕煤矿(以下简称孙家壕煤矿)位于内蒙古自治区鄂尔多斯市准格尔旗薛家湾镇,孙家壕煤矿(以下简称孙家壕煤矿)占地面积9.4333km²,现设计生产能力300万吨/年。2022年7月,国家发展和改革委员会下发了《关于抓紧组织开展第二批煤矿产能核定工作的通知》,“通知确定第二批煤矿基本具备安全核增产能条件,可依据有关规定和程序开展产能核定工作”,孙家壕煤矿已列入核增产能煤矿名单之中,核增后能力为500万吨/年。经核定项目目前资源储量、开采条件、运输环节、供电系统及地面生产系统均能满足500万吨/年的生产能力。
- 二、公众查阅环境影响评价征求意见稿的方式和期限:1. 查阅方式:本项目环境影响评价征求意见稿已上传至“环境影响评价公众参与网”(http://pan.baidu.com/s/1xtyrOyLPL85YUHTTNgUBpAg)提取码:xhmv;如需查阅纸质版征求意见稿可联系建设单位与环评单位。2. 查阅期限:本公告自发布之日起10个工作日内。
- 三、征求公众意见的范围和主要事项:1. 征求公众意见的范围:项目周边企业和居民。2. 征求意见的主要事项:从环保角度出发,您对该项目建设的态度和建议,并简要说明原因。即日起以信函、传真、电子邮件或其他方式,向我公司咨询该项目环境影响评价报告书相关情况,并提出现有意见和建议。
- 四、公众意见表的网络链接:http://www.mec.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/20181024_665329.html
- 五、联系方式:建设单位:内蒙古伊东集团孙家壕煤炭有限责任公司,通讯地址:鄂尔多斯市准格尔旗薛家湾镇塔塔村,联系人:刘总;联系电话:15326997444;评价单位:内蒙古煤炭建设生态环境研究院有限责任公司,单位地址:内蒙古呼和浩特市如意开发区腾飞南路32号,联系人:张工;联系电话:13634716908
内蒙古伊东集团孙家壕煤炭有限责任公司 2023年4月17日

公告

根据《环境影响评价公众参与办法》的有关规定,现对清水河县亨泰矿业有限公司技术改造项目进行环境影响评价征求意见稿公示,进一步征求公众意见。

公告

根据《环境影响评价公众参与办法》的有关规定,现对清水河县亨泰矿业有限公司技术改造项目进行环境影响评价征求意见稿公示,进一步征求公众意见。