

焦虑耳鸣试试这些方法

焦虑患者出现耳鸣,是怎么回事呢?耳鸣是指在没有外界声源的刺激下耳部出现的一种嗡嗡声的主观感知。当焦虑情绪出现,会影响大脑识别有用信息的能力,从而使大脑向听觉神经系统发送不良信号导致听觉系统过敏甚至失认;另外,焦虑患者往往伴有失眠,睡眠缺乏会增强听觉系统的交感神经反应。这两种情况都可能导致并加重耳鸣的出现。

对于焦虑引发的耳鸣,首先可以尝试一些舒缓情绪的方法,在此推荐其中被较为认可对耳鸣有效简

单易行的3个疗法。

声音疗法 该法对焦虑耳鸣有良好的疗效,主要是通过聆听自然界的聲音如溪水声、海浪声、小鸟叫声,或者是较为轻柔的钢琴声,使患者中枢神经对耳鸣的识别减弱,变为适应状态,同时还能缓解患者的烦躁情绪。具体操作可以根据患者耳鸣的音调、响度,匹配频率相近的自然声,声音略小于耳鸣声,每次聆听30分钟,每天2次。

正念训练 该法可以帮助患者降低对负性刺激的感受性,缓解焦虑、抑郁等负面情绪,从而对耳鸣起

到辅助性治疗的作用。有研究表明,每周进行数小时的正念训练,一来可以改变人们对耳鸣的固有认知,二来也可以发现自己的情绪变化,从而更好地自我调控这些情绪。可在线上正念训练的音频引导下进行练习,具体练习方式为:训练者用舒服的姿势平躺,双手平放在身体两侧,双脚微微张开,向外舒展、放松;调整好身体后,慢慢地闭上双眼,专注于呼吸,将心绪从其他想法中带回到此刻;专注于呼吸,不需要思考或者判断,只需要感受和体验。

中医特色疗法 该法可以配合

穴位按压,比如治疗耳鸣的常用穴位有听宫穴和翳风穴。听宫穴位于耳屏的前方,张开嘴巴呈凹陷处,具有宣通气血、开窍聪耳的作用,对于各种原因引发的耳鸣均有一定的疗效。翳风穴位于耳后,颞骨乳突与下颌角中间的位置,具有通络活血安神的作用,对于耳部的疾病有很好的预防和治疗作用。患者可以自行用拇指进行按压,力度以感到酸胀为宜,每个穴位一般按压1分钟左右。

如果尝试这些简单易行的方法后耳鸣症状仍未见明显改善,请及时就诊。

(据《人民政协报》)

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)

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



官方微博

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。

公告

以下为施工方四川亚泰建设有限公司内蒙古分公司抵顶工程款,如对上述房屋有异议,请在七个工日内与我公司联系。

联系电话:13848185923。

姓名	楼号	姓名	楼号
郭波	35-1003 (中东户)	薛瑞	35-104 (东户)
陈泽君	35-1704 (东户)	赵明磊	37-1-901 (西户)
孙锦亮	36-802 (中西户)	孙靖	35-1303 (无标注)
云波、孙丽	36-1603 (无标注)	孙二明	35-103 (无标注)
赵明磊	36-1801 (西户)	鲍国双	36-902 (中西户)
樊艳萍	37-303 (东户)	孙立伟	35-603 (中东户)
杨鹏飞	35-902 (中西户)	王新利	35-1402 (中西户)
刘俊平	35-101 (西户)	赵雅轩	35-202 (中西户)
陈丽荣	36-103 (东户)	王嘉宁	35-1202 (中西户)
杨春红	35-802 (中西户)	徐国梅	35-401 (西户)
宋建华	35-702 (中西户)	张宝平	37-903 (东户)
赵金连	37-203 (东户)	张琪	35-102 (中西户)
杨腾	35-602 (中西户)	岳喜云	35-301 (西户)
陈延兴	35-302 (中西户)	张婷	35-1703 (中东户)
邓文敏	35-1603 (中东户)	裴兰锁	35-1604 (东户)
乔巨财	35-502 (中西户)	关海生	37-501 (西户)
岳金明	35-1204 (东户)	邢治强	35-1001 (西户)
李培胜	35-901 (西户)	王宏磊	35-904 (东户)
宋满宏	35-1804 (东户)	刘三女	35-703 (中东户)
刘秀玲	37-301 (西户)	刘亮	37-502 (中户)
白俊莲	37-201 (西户)	张艳华	37-403 (东户)
席占斌	35-1101 (西户)	李强	37-402 (中户)
王跃仙	37-602 (中户)		

清还债务清理公告

中国神华能源股份有限公司胜利能源分公司(以下简称我司)现对我司与下单位(见明细)的长期债务进行清还处理,我司已积极尝试通过邮件、电话、等方式与下单位联系,但仍无任何回应,请到下单位自本公告首次刊登之日起45日内,持合法有效凭证及时与公

告联系人联系,逾期未联系的,视为自愿放弃诉讼时效,同意与我司签订的合同全部履行完毕(如有),权利义务完全终止,且今后无论以

任何理由向我司主张任何权利和一切经济法律责任。

单位名称	合同名称	合同编号
中冶集团有限公司	场地平整工程(三标段)	ECTJ07110403
内蒙古神华建筑安装有限公司	铁艺围墙工程项目建设承包合同	ECTJ07112601
中煤建设集团沈阳工程有限公司	厂区外供管网施工合同	HTSG08-003
呼和浩特易智信息技术有限公司	多媒体会议设备的买卖合同	SSZC08090902
朔州建筑总公司	生活临建施工工程(四标段)	ECTJ07090504
张家口市华力锅炉设备有限责任公司	电厂施工临建采暖锅炉房锅炉安装维修工程	HTSG14-002
内蒙古自治区锡林郭勒盟勘探钻探队	水源井施工合同	HTSG08-008
锡林郭勒盟龙发装饰装潢有限公司		
联系人:姓女士 18647957556 孟女士 18404814992		

陈巴尔虎旗农村信用合作联社对公账户批量销户公告

陈巴尔虎旗巴彦萨仁镇绿林沙化治理中心账户,账号:200030122000000030347,开户许可证:1974000106501,陈巴尔虎旗巴彦哈达苏木富民牧民专业合作社,账户一,开户账号:200030122000000020605,非预算单位专用存款账户,陈巴尔虎旗巴彦哈达苏木富民牧民专业合作社,账户二,开户账号:200030111901,陈巴尔虎旗巴彦萨仁镇绿林沙化治理中心账户,账号:200030122000000032213,开户许可证:1974000111901,陈巴尔虎旗巴彦萨仁镇达尔汗食盐账户,账号:200030122000000037183,开户许可证:1974000119101,陈巴尔虎旗萨仁苏木农牧业专业合作社,账号:2000301220000000353923,一般存款账户,陈巴尔虎旗萨仁苏木农牧业专业合作社,账号:200030122000000037012,开户许可证:197400012301,陈巴尔虎旗萨仁苏木农牧业专业合作社,账号:200030122000000039249,开户许可证:1974000124041,陈巴尔虎旗萨仁苏木农牧业专业合作社,账号:200030122000000039249,开户许可证:1974000128501;陈巴尔虎旗萨仁苏木农牧业专业合作社,账号:200030122000000039516,开户许可证:1974000130901;陈巴尔虎旗萨仁苏木农牧业专业合作社,账号:200030122000000039516,开户许可证:1974000130901;陈巴尔虎旗萨仁苏木农牧业专业合作社,账号:200030122000000043489,开户许可证:1974000142401;陈巴尔虎旗萨仁苏木农牧业专业合作社,账号:200030122000000043489,开户许可证:1974000142401;陈巴尔虎旗萨仁苏木农牧业专业合作社,账号:200030122000000043563,一般存款账户。

以上20个对公账户均为久悬账户,进行批量销户。特此公告。

舍必崖乡后房沟西沟村小流域综合治理和固体废物综合利用项目环境影响报告书公众参与与第二次公示

根据《环境影响评价公众意见表》的相关规定,现对本项目环境影响评价相关事宜现公告如下:

一、环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接及公众意见表

征求意见稿全文的网络链接及公众意见表:链接:https://pan.baidu.com/s/1GFh8oWQVj_rwd0MA5-UqVA,提取码:wt6z

二、征求意见的公众范围: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:https://www.mee.gov.cn/xxgk/2018/xxgk/xxgk01/2018/10/t20181024_665329.html

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或环评单位联系和反馈。

五、建设单位名称及联系方式:建设单位:呼和浩特蒙祥环保科技有限公司,联系人:全跃峰,电话:13170184949。

六、评价单位名称及联系方式:环评单位:内蒙古清露环保科技有限公司,联系人:达工,电子邮件:30889093@qq.com

七、公众提出意见的起止时间:公众提出意见的起止时间为本信息公布的10个工作日内。

呼和浩特蒙祥环保科技有限公司

根据《环境影响评价公众意见表》的相关规定,现对本项目环境影响评价相关事宜现公告如下:

一、环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接及公众意见表

征求意见稿全文的网络链接及公众意见表:链接:https://pan.baidu.com/s/1GFh8oWQVj_rwd0MA5-UqVA,提取码:wt6z

二、征求意见的公众范围: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:https://pan.baidu.com/s/1GFh8oWQVj_rwd0MA5-UqVA,提取码:wt6z

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或环评单位联系和反馈。

五、建设单位名称及联系方式:建设单位:呼和浩特蒙祥环保科技有限公司,联系人:全跃峰,电话:13170184949。

六、评价单位名称及联系方式:环评单位:内蒙古清露环保科技有限公司,联系人:达工,电子邮件:30889093@qq.com

七、公众提出意见的起止时间:公众提出意见的起止时间为本信息公布的10个工作日内。

办公楼产权转让

呼和浩特市赛罕区大学西路学府

府都房产写字楼11层(整层),956.03平方米,办公用房,钢混简装,南北朝向。

配套设施齐全,整体出售,价格面议。

联系电话:13483628658

遗失声明

内蒙古腾邦商贸有限公司

定于2023年5月11日上午9:00

在呼和浩特市玉泉区公园西路七彩城4栋104室(会议室召开股东会,审议公司对外投资事项)遗失声明。

联系电话:010200303535;电子邮件:13483628658

声明作废●呼钢不慎遗失河南大学民

乐贝贝母婴用品店(现更名为

乐贝贝母婴用品店)公章及财务专用章,声明作废●呼钢不慎遗失河南大学民

乐贝贝母婴用品店(现更名为</p