

思维反刍导致失眠怎么办?

在心理睡眠科诊室,常常听到失眠患者这样说:“医生,我睡不着很痛苦,总在床上翻来覆去,脑海里不由自主地回想起以前发生的事情,尤其是一些不好的回忆,比如感情受挫、事业失败、亲人离世等,随之而来的是无尽的悔恨和自责,就更睡不着了。”这种现象称为思维反刍,是指个体由于经历负性生活事件产生的自发性重复思考倾向。当这种思考越来越失控时,思考者就会像陷入泥潭一样,不能自拔,甚至

可能发展成抑郁症。如果睡前出现思维反刍,我们该怎样应对呢?当我们不断回想过往的事情,尤其是负性事件时,一定要及时觉察自己正在陷入思维反刍的状态。意识到问题后,我们可以将思考的时间限定在一定范围内。例如,定好闹钟,规定自己用15分钟来思考问题,时间一到,无论想到哪里,是否找到解决方案,都必须停下来,避免陷入无休止的思考。

当我们发现自己因为反复思考

同一个问题睡不着时,可以尝试转移注意力。这时,可以起床做一些轻松的事情,比如读书、听音乐、到客厅或阳台散散步,有助于停止思考,但不建议运动或与朋友聊天,这容易使人兴奋,影响入睡。睡前练习冥想,也可以帮助我们放松身心,减少焦虑和纠结,让身心归于平静。

白天的时候,我们可以将前一天睡觉时思考的问题写下来,有助于更清晰地整理思路,并减轻一部分思维负担。

思维反刍如果发生在入睡之前,往往会引发失眠问题,长此以往很容易发展为焦虑症、抑郁症。学会接受不完美是减少思维反刍的关键。我们应该接受问题的存在,并尽力解决它,而不是陷入无休止的思考。如果我们很难从思维反刍中解脱出来,建议寻求外部帮助。比如,和朋友、家人交流,听取他们的建议;也可以向心理医生或心理咨询师求助,通过专业的方法帮助我们走出负性思维的困境。(据《健康报》)

夏日炎炎易脱水,老年人怎么喝水更健康?

持续高温天气下,一不留神就可能中暑,容易引发脱水。而相较于年轻人,老年人更容易处于脱水状态。因此,对于老年人群而言,健康饮水尤为重要。

为何老年人更易脱水?

随着年龄的增长,老年人对缺水的感知力下降,明明身体已经缺水了,却感觉不到渴。一旦口渴等感觉减弱,老年人就不会或很少主动地去喝水,使身体所需水分不能及时得到补充。而且,老年人由于免疫功能降低,容易发热、感冒;消化系统能力降低,容易呕吐、腹泻,又增加了身体失水的风险。所以,

老年人不要等口渴了再喝水,应该主动、规律饮水。

怎样饮水有益健康?

饮水量:《中国居民膳食指南(2022)》提出,老年男性每天总水适宜摄入量应为3000毫升,其中直接饮水适宜摄入量为1700毫升,食物中获取水量为1300毫升;老年女性每天总水适宜摄入量应为2700毫升,直接饮水适宜摄入量为1500毫升,食物中获取水量为1200毫升。喝水时间:常规建议,早晨起床一杯(200毫升)、晚上睡前喝一杯(200毫升)。其余的水在一天内尽可能地平均分成6~7次饮用。

该喝什么水:《中国居民膳食指南(2022)》明确指出,推荐饮用白水或茶水,尤其首选饮用白开水作为满足人体健康最经济实用的摄入水源,而非冲泡或其他功能饮品。其次,饮用水温建议在30℃以下的温开水为宜,既不会强烈刺激肠道蠕动,也不易造成血管的强烈收缩。

饮水误区要注意

1.只在口渴时才喝水

老年人由于身体各器官的功能下降,尤其是循环系统和神经系统敏感性降低,常常会出现身体缺水而不“口渴”的情况,当感到口渴时,身体缺水已经很严重了,可能

出现心烦和少尿等身体不适。

2.害怕尿频不敢喝水

由于老年人膀胱储尿能力下降,功能减退等原因,造成老年人尿频,导致有些老年人不敢喝水。对于这种情况,老年人应从自身的情况出发,少量、多次饮水,而非不喝水。

3.晚上睡觉前大量喝水

合并心、肾功能障碍的老年人,夜间应控制饮水量,以免加重水肿。比较可取的做法是在睡前2小时左右饮用温开水或低糖低脂牛奶200毫升,并避免较剧烈的运动,睡前尽量排尿,以保障安稳充足的睡眠。(据《健康中国》)

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

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

拍卖公告

接受委托,我公司将于2023年7月31日15:00分在丰镇市联社七楼会议室对丰镇市14处房产依法公开拍卖,标的详情请登录“内蒙古驰领拍卖”公众号查询。

一、展示、报名时间及报名方式:自公告发布之日起至拍卖会开始前一天(2023年7月30日)16:00止,预约看房及办理报名手续。

二、竞买保证金:有意竞买者需缴纳竞买保证金,将标的金额的20%汇入我公司账户,方可办理报名手续领取竞买账号,竞买不成功者保证金不计息退还(3个工作日内)。

三、展示地点:标的所在地。

四、咨询电话:13789486089 15354807269

内蒙古驰领拍卖有限公司 2023年7月14日

声明

登记在我公司名下的重型半挂车,车型半挂车,车牌号为蒙J52910,蒙J59376,蒙J77623,蒙J58006,蒙J95939的车辆,以上车辆已卖废铁。已无法找到,已经灭失,车辆行本营运营证,车辆登记证书,车辆牌照以上全部作废,特此声明。

兴和县广通汽贸有限公司
2023年7月14日

注销公告

呼和浩特市孟士文化传播有限责任公司(注册号1501052002473,统一社会信用代码91150105MA0QY8892C)股东会于2023年7月14日决议解散公司,并于同日成立清算组,请债权人于本公告发布之日起45日内,向公司清算组申报债权。

解除车辆挂靠合同公告

以下货运汽车挂靠在我公司名下,车辆所有人严重违反合同约定,长期不按约定交纳各种规费、不履行合同约定义务。特通知解除车辆所有人与我公司的挂靠关系。如有异议自公告之日起三十日内可依法向法院提起诉讼。否则,视为同意解除挂靠关系。解除挂靠车辆号码:蒙J61163,蒙JL181挂,蒙J56856,蒙J56986,蒙JQ179挂,蒙J36781,蒙J36167,蒙JH538挂,蒙J73163,蒙J55660,蒙J65768。

乌兰察布通达运输有限公司
2023年7月15日

国家能源集团乌海能源有限责任公司老石旦煤矿连采连充开采项目环境影响评价公众参与征求意见稿公示

根据国家能源集团乌海能源有限责任公司老石旦煤矿连采连充开采项目环境影响评价征求意见稿公示,可于2023年7月10日至7月21日,在查阅本项目环评征求意见稿后,公众可将意见发送至632898380@qq.com邮箱,也可拨打电话提出看法和建议。

一、公众查阅环评报告征求意见稿的方式:链接:https://pan.baidu.com/s/14xwWRcb1E8sluWxj6mgYwQ,提取码:wjxk;公示期间可到建设单位或环评单位查阅环境影响评价征求意见稿,或联系18686071994索取。

二、征求公众意见的范围:受建设项目影响范围内的公民、法人或者其他组织代表的代表。

三、公众意见的网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/12ach8K42wNl31F7rPeCYvA,提取码:xtom。公众提出意见的方式和途径:在查阅本项目环评征求意见稿后,公众可将意见发送至632898380@qq.com邮箱,也可拨打电话提出看法和建议。

四、公众提出意见的起止时间:公众可在本公示之日起10日内向建设单位或环评单位提出宝贵意见,公示起止日期:2023年7月10日至7月21日。

五、建设单位及环评单位名称和联系方式:建设单位及联系方式:国家能源集团乌海能源有限责任公司老石旦煤矿,于总15174737671,环评单位及联系方式:内蒙古冠林工程项目管理有限公司,解总18686071994

国家能源集团乌海能源有限责任公司老石旦煤矿

减资公告

根据股东会决定,内蒙古华灵泉农业有限公司(统一社会信用代码911501125MA0R8T8JL49)拟将注册资本从人民币5000万元减少至200万元,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。

通知

呼和浩特市恩阿文化工贸有限公司于2023年7月14日上午9:00点在公司办公室召开股东大会,审议公司注销事宜,请各位股东准时到场,没有到场的股东视为自动放弃,特此通知。

通知

内蒙古大傲云新技术有限公司于2023年7月14日上午9:00点在公司办公室召开股东大会,审议公司注销事宜,请各位股东准时到场,没有到场的股东视为自动放弃,特此通知。

遗失声明

赵融:性别:女,遗失出生医学证明,出生证编号1150123472,声明作废。苏喜全:遗失出生医学证明,出生证编号1506095659,声明作废。高铁路:出生证,证号150102197805044522,声明作废。内蒙古吉领网络科技有限公司,遗失营业执照正本,统一社会信用代码91150105MA13PNPQ40,声明作废。

刘宏宇:建设工程有限公司,遗失营业执照正本、副本,注册号150430600132573,声明作废。乌兰浩特市职教中心附属幼儿园,遗失内蒙古自治区非税收入一般缴款书(电子缴款收据)一份,票号5006358859;内蒙古自治区非税收入一般缴款书(五联)一份,票号9848912025;内蒙古自治区非税收入一般缴款书(两联)票号150124198709070117,因自身原因将贵公司开具的购货收据遗失,收据号0000083,金额小写30000元(大写叁万元整);收据号0000583,金额小写30000元(大写叁万元整),以上票据全部作废,特此声明。●新城区丁香路锦颐宾馆(统一社会信用代码91150102MA0Q9KUF8F)遗失公章一枚,声明作废。●中铁工程设计咨询集团有限公司(统一社会信用代码91110000764205727U)遗失李寿兵法人章一枚,声明作废。●赛罕区城南满嘴海鲜烧烤饭店遗失食品经营许可证正本,证号JY150101055197990,声明作废。●内蒙古蒙琦生态科技有限公司,遗失出生医学证明,证号150102MA07YNTD67Q,遗失公章一枚,声明作废。●内蒙古金腾浩体育产业有限公司,遗失出生医学证明,证号150102MA07YNTD67Q,遗失公章一枚,声明作废。●东胜区方横工程服务有限公司,遗失公章,章号15060210061845,声明作废。●鄂托克旗佰川物流有限责任公司,遗失公章,印章编号15252710004273,声明作废。●呼和浩特市乾昇路桥有限公司,遗失出生医学证明,证号150221198411041010,声明作废。

公告清单				
序号	债务人	本金	利息合计	担保人
1	鄂尔多斯市舍田郎食品有限公司	4,981,151.40	12,224,732.00	鄂尔多斯市舍田郎食品有限公司、李忠、刘俊霞、任建东、陈芝云提供连带责任担保

基准日:2021年11月20日 单位:元