

5个信号提示体内有湿气

总是感觉容易疲劳、困倦懒动，没有食欲，还总是睡不醒，大便黏黏腻腻不爽快还容易挂马桶，每天刮舌苔都是厚厚腻腻的一层……三伏天过半，不少人怀疑自己出现“湿气重”。那么如何判断自己体内是否有湿气，以及去湿气的方法有哪些？

北京中医药大学东方医院亚健康科副主任医师刘洋对记者表示，炎炎夏日，天气闷热，气候潮湿，稍不注意，就会给体内带来过多的湿气，而体内湿气如不及时去除，就会给身体带来一系列不舒服的症状。

刘洋提示，这5个信号如果出现2~3个以上，就说明体里有湿气：一是舌苔厚腻，或者舌体胖大，舌边有齿痕；二是身体沉重懒动，睡醒后仍然不解乏，浑身不清爽，有头昏脑胀之感，易困倦，记忆力减退；三是食欲不振，表现为胸闷腹胀、食欲欠佳，口中粘腻等，“湿聚成痰”，日久会出现咽部有痰、咽部不清爽等情况；四是面部容易出油，面色发黄、发暗，有的伴有头发出油，或者耳朵里面总是湿湿的，用小指触碰，感觉有油；五是大便粘腻不成形，总有排不净的感觉，粘在马桶上不易被冲走，这说明体内有湿，消化吸收功能异常。

那么，如何祛除膏肓的湿气？小六有以下建议：

可以用食疗助除湿。宜多食小米、薏苡仁、玉米、赤小豆、白萝卜、白扁豆、海带、木瓜、山药、冬瓜、莲子、芡实等健脾利湿的食物。少食甜食等肥甘厚腻、酸涩、寒凉之品。还可以通过药茶健脾利湿，比如藿香荷叶茶，取藿香10克，荷叶6克，开水冲泡半个小时后即可饮用。

“湿邪伤人，最容易伤人下部。这是因为湿的形成往往与地的湿气上蒸有关，故其伤人也多从下部开始。”刘洋建议，在夏季，居室一定要避免潮湿，尽可能做到空气流通、清爽、干燥。工作之余，可以适当运动，以振奋、激发体内的阳气，运动后人体内的阳气就如同夏季的太阳消除地面的湿气一样，能很快消除体内的湿气。

最后,刘洋还推荐了一套经络调养,具体操作方法是用大拇指或中指指腹按压水分、丰隆穴位,做轻柔缓和的环旋活动,以穴位感到酸胀为度,按揉2~3分钟。水分穴在前正中线上,脐上1寸,具有化痰祛湿、通调水道的作用。丰隆穴在足阳明胃经的络穴,按摩此穴可以增强脾胃对痰湿的运化能力,垂足取穴,在外踝尖前缘与外膝眼作一连线,在此连线中点处即为丰隆穴。

30 // 30

儿童慎用染烫产品

当下,一些家长为了追求时尚或舞台表演效果,给孩子染发、烫发来美化形象。但是,对于儿童而言,使用染发、烫发化妆品会带来一定安全风险。染发、烫发化妆品属于安全风险较高的特殊化妆品。在我国,染发、烫发化妆品属于特殊化妆品,经国家药品监督管理局注册后方可生产、进口。市场上常见的染发化妆品一般是通过染料前体与偶联剂在强氧化剂的作用下,通过氧化聚合反应,产生可以固定于头发中的色素大分子,从而改变头发颜色。基于儿童的生理特点,儿童化妆品在配方设计上应遵循安全优先、功效必需、配方极简的原则。染发、烫发化妆品不属于儿童化妆品的范畴,不建议儿童使用染发、烫发化妆品。儿童使用染发、烫发化妆品可能带来风险。因为个体差异、使用不当等原因,化妆品可能会引起不良反应,例如,由致敏物或刺激物导致的“接触性皮炎”。部分染发剂如对苯二胺等,是已知较为常见的致敏原。

根据《化妆品安全技术规范》，使用染发剂的产品标签上必须标注“染发剂可能引起严重过敏反应”“不适合16岁以下消费者使用”等警示语。染发、烫发产品中有些常见成分如过氧化氢、巯基乙酸等，刺激性相对较强。《化妆品安全技术规范》中明确规定，使用这些成分的产品标签必须标注相应的警示语，如“防止儿童抓拿”“避免接触眼睛”等。由于儿童本身生理特征与成人存在差异，加之认知能力不足，更易出现忽视警示事项、误用产品，或不慎入眼、入口等情形，引发严重化妆品不良反应的可能性更高。**(据《今晚报》)**

分类广告

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。

内蒙古陶唐国际拍卖有限公司、内蒙古宇辰拍卖有限公司 呼和浩特市天佑职业培训学校

刊登电话 15546670987 15554670987 0471-005505
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
声 明 •吕根娃遗失玉泉区祥和苑公
•内蒙古壹加壹装饰设计有限
•本人虎彦芝不慎将内蒙

内蒙古航汇商贸有限公司
统一社会信用代码：91150105MA0KJLH95U
地址：呼和浩特市赛罕区乌兰察布东街1号

<p>公司,内蒙古亿利拍卖有限责任公司、内蒙古陆桥拍卖有限公司4家公司未提交月报、年报、年检材料且无法与企业取得联系,请以上四家企业于公告发布之日起10日内与我局联系,逾期未联系,我局将根据《拍卖管理办法》有关规定进行处理。</p> <p>特此公告。</p> <p>联系电话:0471-6621221</p>	<p>你与我公司于2021年6月28日签订的《委托代理协议书》合同期限一年,已于2022年6月28日期限届满,我公司决定不再续签,现正式拟向呼和浩特市行政审批和政务服务局申请注销登记,请债权人于公告发布之日起45日内向本公司清算组申报债权,特此公告。</p> <p>内蒙古第三建筑工程有限公司2023年7月26日</p>
遗失声明	
<p>●许晓娜于2023年7月20日将身份证遗失,身份证号150104199008090026,声明作废</p> <p>●张青于2023年7月25日将身份证遗失,身份证号15012119850515816943,声明作废</p> <p>●尚利珍不慎将残疾证遗失,证号150121199001129773,声明作废</p> <p>●四川锦绣天地建筑工程有限公司包头沁安分公司的公章遗失,编号:15020410035925,声明作废</p> <p>●赛罕区拓盛家居经销部(统一代码92150105MABQ3HX4U)遗失收款专用章,声明作废</p> <p>●郭原,性别:男,遗失出生医学证明,编号:F150014501,声明作废</p> <p>●李霞的车辆蒙蒙KJ6187(黄)号牌的道路运输证遗失,证号:150622205306,声明作废</p> <p>●内蒙古自治区第三建筑工程公司租赁分公司遗失营业执照正副本,统一社会信用代码9115010270920092447,核准号J1910024768501,开户行:工行呼和浩特兴安南路支行,声明作废</p> <p>●内蒙古安居房地产经纪有限公司丢失公章一枚,现声明作废</p> <p>●内蒙古自治区第三建筑工程公司建材贸易经营部遗失营业执照正副本,统一社会信用代码9115010270920092447,核准号J1910024768501,开户行:工行呼和浩特赛罕区有副食店遗失营业执照正副本,统一社会信用代码9115010270920092447,核准号J1910024768501,开户行:工行呼和浩特赛罕区丽佳家居橱柜加工厂遗失银行预留财务专用章一枚,账号6062000709200092447,核</p> <p>●内蒙古自治区第三建筑工程公司遗失营业执照正副本,统一社会信用代码9115010270920092447,核准号J1910024768501,开户行:工行呼和浩特光明支行营业室,声明作废</p> <p>●乌审旗炎鑫制砖厂(统一社会信用代码81150602MC26798822;法定代表人:袁建国,声明作废)</p> <p>●内蒙古自治区第三建筑工程公司水磨石制品厂遗失营业执照正副本,统一社会信用代码91150105MA0QG5K25P,声明作废</p> <p>●鄂尔多斯市顺泰建筑劳务有限公司(统一社会信用代码91150105MA0QYD2H3R,声明作废)●张志国遗失残疾人证,证号15262419800906401442,声明作废</p> <p>●王粹浩,性别:男,遗失出生医学证明,编号15010519470122101642,声明作废</p> <p>●杭锦后旗尊义商贸有限公司(统一社会信用代码91150626MA0N7JLX17)的公章遗失,声明作废</p> <p>●内蒙古自治区第三建筑工程公司遗失食品经营许可证副本,许可证编号JY21501051072381,声明作废</p>	
遗失声明	
<p>●内蒙古伊东煤炭有限责任公司致富煤矿生产能力核增项目环境影响评价报告书征求意见稿全文网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径:自公示日起10个工作日内,公众可以通过信函、电子邮件或者建设单位提供的其他方式向建设单位索取纸质报告书或通过网络链接获得。建设单位联系方式如下:内蒙古伊东煤炭有限责任公司致富煤矿联系人:杨彦彦,联系电话:13031013020,邮箱:1583730314@qq.com,通讯地址:内蒙古自治区鄂尔多斯市准格尔旗纳林召镇环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接:https://pan.baidu.com/s/19B6fQkLA65XtCwNmqqBF4 提取码:e34k</p> <p>二、征求意见的公众范围:项目周边评价范围内公民、法人和其他组织。</p> <p>三、公众意见表的网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1L46gGtHdH3l8QnPDPgQ,提取码:m9w0</p> <p>四、公众提出意见的方式和途径:公示期间内,公众可以通过信函、电子邮件或者建设单位提供的其他方式,在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有关的意见和建议。公众提交意见时,请尽量采用实名方式提交意见并提供常住地址,同时提供有效的联系方式。我单位在未经个人信息相关权利人允许下,不会对公众提交的相关个人信息公开,不会用于环境影响评价公众参与之外的用途。</p> <p>五、公众提出意见的起止时间:自公示之日起10个工作日内。</p> <p>内蒙古伊东煤炭有限责任公司致富煤矿 2023年7月31日</p>	