

# 考前焦虑寝食难安?可能患了“竞技综合征”

临近考试就吃不好睡不安,严重时还会呕吐、便秘、月经紊乱?这可能不是单纯的“紧张”,而是生病了。

近日,王女士焦急地带着即将高考的孙女小朱来到长沙市中医院医院芙蓉院区针灸康复科寻求帮助。

走进诊室时,小朱一脸疲惫,“快高考了,但是我觉得自己状态越来越差,不仅睡不着踏实吃不下饭,还经常觉得心慌。”



经过详细问诊及体格检查,排除其他疾病后,接诊的副主任医师周丹考虑小朱是患上了“竞技综合征”。

经过“耳穴压豆”“温通拨筋罐”“脐灸”等中医药特色治疗后,小朱同学的症状得到了很大缓解:“太神奇了!感觉整个人神清气爽。”

周丹介绍,竞技综合征是竞技前或竞技过程中(如比赛或考试)发生,以失眠、心烦、食欲不振、恶

心呕吐、口干、腹泻或便秘、痛经及月经紊乱、手指震颤、小腿肌肉痉挛,甚至晕厥等为主要临床表现的综合征。

在遇到大考前,如何预防竞技综合征?周丹介绍,首先应合理作息,保证充分睡眠;规律饮食,注意营养搭配;同时还要劳逸结合,适当参加文体活动调节身心。在中医领域,可以通过耳穴疗法、脐灸和温通拨筋罐来缓解竞技综合征。

中医认为,人的五脏六腑均可以在耳朵上找到相应位置,当人体患病时,往往会在耳廓上的相关穴区出现反应,刺激这些相应的反应点及穴位,可起到防病治病的作

用。耳穴压豆、耳穴刮痧可调整睡眠、缓解精神紧张、减少大脑疲劳,在竞技综合征的预防和治疗中有较好效果。

脐疗不仅可以调理脾胃功能、增强抵抗力,也可以调理冲任、理气养血。在竞技综合征的防治中可以缓解胃肠症状及月经不调等情况。

温通拨筋罐是集推拿、拨筋、艾灸于一体的中医特色治疗工具,具有温经通络、行气活血的功效。考生们复习功课常常伏案、久坐,背部肌肉紧张僵硬、酸痛不适,此疗法可以“去痛致松、以松治痛”。

(据《潇湘晨报》)

## 孩子出现这些症状要警惕甲状腺问题

天津市中研附院治未病科主任医师任明介绍,一些孩子进入青春后期会出现甲状腺肿的现象,这是由于多种原因引起的非炎症性或非肿瘤性甲状腺肿大,不伴甲状腺功能减退或亢进表现。

青春期出现甲状腺肿的原因是多方面的。如女孩进入青春后期,身体对甲状腺素的需要量增

加,从而引起体内碘的相对缺乏。假如这时饮食中摄入的碘不足,甲状腺分泌的甲状腺素就会减少,由此便导致了青春期甲状腺肿。

青春期甲状腺肿早期症状隐蔽,可能不被察觉,如心烦、易怒、烦躁,注意力涣散、不集中等。这些不典型症状需要与青春期叛逆

进行区分。随着病情发展,患者可能会出现长时间失眠、手发抖、心慌、心律不齐、血压升高、肌肉无力、饮食增加、体重减轻,甚至月经周期紊乱、停经等症状,通常患者进行甲状腺功能检查可以明确诊断。

对生理性的青春期甲状腺肿,并不需要进行药物治疗。在孩子的

生长发育黄金期要给予足够营养,同时可以在每周进行两次含碘食物的补充,让孩子在每周吃两次少量的海带和紫菜,在平时的食物当中,像海鱼、海虾也可以适量补充。

青春期是成长发育的关键时期,如果出现疑似甲状腺肿的症状,一定要尽快到医院评估和治疗,以免失治误治。(据《今晚报》)

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

遗失公告·减资注销·招标环评·结婚启事·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

债权转让通知书

达拉特旗文兴煤炭有限责任公司:

高树兵根据内蒙古鄂尔多斯市东胜区人民法院(2011)东法民初字第1180号《民事判决书》(2011年8月19日)及其关联生效法律文书享有对你司债权,现高树兵已将上述全部债权转让给赤峰市众泰房地产集团有限责任公司所有,请你公司立即向赤峰市众泰房地产集团有限责任公司履行还款义务。为此,特通知该债权已转让的事实。

特此通知

通知人:高树兵 赤峰市众泰房地产集团有限责任公司 二〇二四年五月二十四日

债权转让通知书

马同春、达拉特旗文兴煤炭有限责任公司、陈金凤:

高树兵根据内蒙古鄂尔多斯市东胜区人民法院(2011)东法民初字第1179号《民事判决书》(2011年8月19日)及其关联生效法律文书享有相应债权,现高树兵已将上述全部债权转让给赤峰市众泰房地产集团有限责任公司所有,请立即向赤峰市众泰房地产集团有限责任公司履行还款义务。为此,特通知该债权已转让的事实。

特此通知

通知人:高树兵 赤峰市众泰房地产集团有限责任公司 二〇二四年五月二十四日

圣圆德沃实业有限公司与内蒙古融城盛源实业有限公司 债权转让暨债务催收联合公告

根据圣圆德沃实业有限公司与内蒙古融城盛源实业有限公司签订的《债权转让合同》,内蒙古融城盛源实业有限公司将其对鄂尔多斯市东胜区东欣商贸有限公司、内蒙古百捷优科技发展有限公司(原名:鄂尔多斯市东胜区雄东商贸有限公司)、鄂尔多斯市东胜区中兴汽车服务有限公司、鄂尔多斯市东胜区中兴特种车辆制造有限责任公司、鄂尔多斯市源和商贸有限公司、鄂尔多斯市中兴工程管理有限公司所列清单中债权(包括借款合同、抵押合同等约定的相关权利)及全部权利依法转让给圣圆德沃实业有限公司。圣圆德沃实业有限公司特公告通知各债务人。

圣圆德沃实业有限公司作为上述债权的受让方,现公告要求各债务人,从公告之日起立即向圣圆德沃实业有限公司履行债务。若债务人因各种原因发生更名、改制、歇业、吊销营业执照、死亡或者丧失民事主体资格等情形,请相关承债主体、清算主体代为履行债务或者承担清算责任。

特此公告

圣圆德沃实业有限公司 内蒙古融城盛源实业有限公司 2024年5月27日

我们结婚啦!

结婚启事

十年相识 十年相恋

鹏飞先生与贾乐乐女士于公历2024年5月26日正式结为夫妇。

特此公告,敬告亲友,亦作留念

张宏霞口腔门诊

好消息,张宏霞口腔门诊部现开展业务:全口、半口即刻种植,即刻修复,上午种牙,下午戴牙,帮您解决吃饭难、戴活动假牙不舒服的问题。门诊与上海知名专家长期合作,由高振华教授团队定期来门诊出诊。

另外本门诊特色业务:成人及儿童各种错颌畸形矫正。由张宏霞院长主诊、治疗。地址:赛罕区新希望家园西区张宏霞口腔门诊部

咨询电话:0471-5315365

减资公告

内蒙古弘宇锅炉有限公司(统一社会信用代码 9115019170226205B)经股东会决议拟向公司登记机关申请减少注册资本,注册资本由人民币3000万元减少至人民币500万元,请有关债权人自本公告见报之日起45日内向公司提出债权债务或提供相应担保的请求,特此公告。

内蒙古弘宇锅炉有限公司 2024年5月27日

减资公告

经股东会会议决定,内蒙古昌泰新能科技有限责任公司(统一社会信用代码 91150691MA7YQMGD0D)拟减少注册资本,注册资本由人民币800万元整减至100万元整,请债权人及债务人自本公告见报之日起45日内与该公司联系,特此公告。

内蒙古昌泰新能科技有限责任公司 2024年5月27日

注销公告

土默特右旗德慧老服务中心(统一社会信用代码 52150221MJ23290013)依据《民办非企业单位登记管理暂行条例》规定,经举办者和理事会决议,拟向土默特右旗民政局申请注销登记,请债权人于公告发布之日起45日内向本单位清算组申报债权,特此公告。

内蒙古华皓生物科技有限公司 2024年5月27日

注销公告

鲁鲁科尔沁旗睿智教育培训学校(民证字第0155号,法定代表人:满东旭),拟向鲁鲁科尔沁旗民政局申请注销,请债权债务入自本公告见报之日起45日内向本组织申报债权债务,逾期不申报,视为放弃权利,特此公告。

伊金霍洛旗初心社会工作服务中心 2024年5月27日

注销公告

经研究决定,申请伊金霍洛旗初心社会工作服务中心,民办非企业单位登记证书民证字第87号,代码 52150627MJY2330166,与该中心有债权债务关系的请速到该中心清理债权债务,特此公告。

伊金霍洛旗初心社会工作服务中心 2024年5月27日

遗失声明

●内蒙古博宴餐饮管理有限公司 本人签字后,因赵琛本人未来,由王淑芳带回家让赵琛签字,2024年1月3日,王淑芳回复拒绝在网签商品房买卖合同上签字且未将我司出具的4份网签商品房买卖合同返回我司,现声明作废。●钟翔羽遗失义务兵证,兵字第2022031813177号,声明作废。●内蒙古富川水务有限责任公司工会委员会遗失银行开户许可证,核准号 J1910029063101,账号 05543201040003749,开户银行:中国农业银行股份有限公司呼和浩特新城支行,声明作废。●本人冯靖然不慎遗失内蒙古鼎诚房地产开发有限公司2016年11月2日开具的收据一张,收据号 0121160,收据金额 125178元,特此声明。●内蒙古云东能源有限公司(统一社会信用代码 91150302MABMW6W79Y)的公章遗失,编号 15030210014407,声明作废。●王明博,性别:男,不慎遗失出生医学证明,编号 H150011727,声明作废。●鄂尔多斯市天一顺劳务服务有限公司的公章遗失,编号 150622110002893,声明作废。●本人张勇威、陈小芬,身份证 150304196104243042,将呼和浩特市海西路汽车齿轮厂28栋2号(公)拆迁房屋补偿安置协议书原件丢失,协议编号 0409463,回迁房屋位置:滨海阳光A区10号楼1单元301室,面积73.7平方米,特此声明