

“三伏天”来了!中医教你“冬病夏治”

十年“超长待机”的三伏天,今年终于按下“暂停键”。今年“三伏天”从7月20日入伏到8月18日出伏,共30天。在中医看来,这一时期正是“冬病夏治”、科学养生的好时机,快来和中医专家学习夏季养生要领。

三伏贴也“挑人”

冬病夏治是我国传统中医特色疗法。国家中医药管理局中西医结合与少数民族医药司副司长欧阳波说,冬病夏治主要用于呼吸、循环、风湿免疫等系统疾病的防治,通过贴敷、艾灸、饮食调理等温阳散寒、通经活络、调理脏腑,可有效预防和减轻冬季高发疾病的发作。

在冬病夏治诸多方法中,三伏贴因其操作简便、安全有效、老少咸宜等优点受到人们青睐。中日友好医院中医部主任医师张洪春介绍,三伏贴是用白芥子、细辛等温阳药材制成的药贴,一般贴于肺俞、肾俞等穴位。

成都中医药大学附属医院治未病中心主任吴节说,三伏贴贴敷

最好在每伏前三天内任选一天,每次贴敷间隔10天,连续三年为一个疗程;一般成人每次贴敷6至8小时、儿童2小时左右,以皮肤能够耐受为度。

“一定要因人辨证开穴,再进行贴敷。”吴节提示,三伏贴有一些优势病种,但恶性肿瘤患者、强过敏体质者、感冒发烧者,患有感染性、传染性疾病者,瘢痕体质者,皮肤病患者禁用,2岁以下小儿需谨慎使用。

据不完全统计,超过85%的二级中医医院和超过90%的三级中医医院均在积极开展三伏贴等服务。欧阳波提示,患者应到正规医疗机构找专业医生进行三伏贴等治疗。

食补有讲究

夏季高温高湿,人体新陈代谢加快,如何通过饮食来消暑和养生?

张洪春说,夏季食养应以清补为主,在清热解暑的同时益气生津,可适当食用绿豆汤、扁豆粥、荷

叶粥等;还应顺应时令,适当多食当季果蔬。此外,体质不同,食养方法也要因人而异,例如,冬瓜薏米老鸭汤适用于湿热体质人群,而姜枣茶适用于久居空调房后手脚冰凉且容易腹泻者。

我国南北方气候特征差异明显,养生方法也有不同。中国中医药科学院西苑医院老年病科主任刘征堂说,北方夏季干燥,“暑热”更易伤及津液,因此养生更注重养阴、生津、润燥;南方常湿热,养生应以清热利湿和运脾醒胃等为基本原则。

失眠、“空调病”困扰这样除

中医认为“夏季属火,主心,心主神明”。此时人们容易烦躁、出汗多、睡眠差,稍不注意就会耗气伤津,影响体力和免疫力。

吴节说,夏季应坚持“夜卧早起”,只要睡眠过程相对安稳、效率高,醒后精神饱满、精力充沛,无任何不适,就无须忧虑或强行延长卧床时间;但夏季“天人相应”失衡以及暑、湿、热邪导致的病理性睡眠

质量下降,则需予以调养。

吴节建议,晚上11点前睡觉,通过冷水洗脸、温水漱口、睡前用安神敛阴药材泡脚让身体“上凉下暖”;晚餐宜清淡,最好不吃夜宵;晚上7点后避免剧烈运动,中午适当午休。此外,中药代茶饮、艾灸等方法也有助于改善睡眠质量。

夏季暑热难耐,人们贪凉容易导致“空调病”。张洪春说,中医认为,“空调病”起因为风邪、寒邪侵犯人体脏腑、经络、腠理或肌肉,表现为头晕、头痛、食欲不振、腹痛、腹泻等不同症状。夏季不宜长时间待在空调房或大汗淋漓后立即吹空调,避免让冷风直吹颈椎、膝关节等部位;已受“空调病”困扰的人可适当饮用热水、食用热粥,或用生姜、苏叶泡水代茶饮,促进机体排汗散寒。

中医专家还给出一些防暑“妙招”:外出可携带淡盐水,少量多次饮用;睡前避免过多使用手机等电子设备,保持心神安宁;每日按揉内关、合谷等穴位三分钟,可帮助散热、防止头晕。(据新华社报道)

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:本栏各类信息,如遇要求支付押金或预付款项时,务必小心,敬请广大客户注意甄别假冒行为,谨防受骗,负责后果自负。

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

鄂尔多斯市宇润环保科技发展有限公司年产35000吨酚醛染料及有机颜料项目环境影响评价公示

根据《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令第4号)要求,《鄂尔多斯市宇润环保科技发展有限公司酚虫胺工艺流程优化及收率提升中试项目》进行环境影响评价公众参与征求意见公示,征求公众意见。

一、建设项目概况:建设地点,改造一座生产厂房(包含生产车间、成品库和辅助车间)和一座原料库,建筑利用京辰科技原有中试项目建筑和设备。

二、联系方式:联系人:宋大伟,联系电话:15947582702,邮箱:15947582702@163.com

三、环境影响评价征求意见稿及意见表的网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1Gj67cLJ_dpaZtNbKt53Hfv 提取码: d4f1。根据建设单位技术保密要求,项目环境影响报告书内容进行删减,若有需要全文查看,请移步至建设单位申请查阅,敬请谅解。

四、征求意见范围:项目建设范围周边5公里范围内居民区、企事业单位等。

五、征求意见的期限、方式和途径:自公示之日起5个工作日内,公众可通过电话、微信、电子邮件等方式与建设单位联系。

锡林郭勒盟聚野农牧业科技有限公司肉牛育肥基地建设项目 第二次环境影响评价公示

一、环境影响报告书征求意见稿查阅纸质报告书的方式和途径:地址:内蒙古自治区锡林郭勒盟锡林浩特市额尔敦街道新兴社区沃原奶牛场畜牧业公司北

二、征求意见的公众范围:本项目周边的住户、单位。

三、公众意见表、报告书的网络链接方式:项目建设环评公众意见表、报告书下载网址:https://www.eiacloud.com/gs/detail/3?id=50718R0Ajs

四、公众提出意见的方式和途径:可选择以下其中一种办法:1.发至邮箱:64351283@qq.com;2.填写纸质公众意见表并投递意见箱:内蒙古自治区锡林郭勒盟锡林浩特市额尔敦街道新兴社区沃原奶牛场畜牧业公司北

五、公众提出意见的起止时间:公众可在本公告发布后10个工作日内,通过邮件、电话、传真等形式向环评单位或建设单位反映意见和建议。

锡林郭勒盟聚野农牧业科技有限公司 2025年7月18日

内蒙古中高化工有限公司年产20000吨氯虫苯甲酰胺及中间体建设项目第二次公众参与公告

现将拟项目的环境影响评价公众参与有关信息予以公开信息如下:

一、公众参阅环境影响报告书简本的方式和期限,以及公众认为必要时向环境影响评价机构索取补充信息的方式和期限:本次公示期限为十个工作日,公众如需索取相关补充信息或反馈对本项目的意见和建议时,可通过电话、信函等方式与内蒙古中高化工有限公司取得联系。建设单位:内蒙古中高化工有限公司,联系人:杨斌,联系电话:13506720905,通信地址:阿拉善盟巴音郭楞蒙古自治州

五、公众提出意见的公众范围:本次征求意见的公众范围主要为项目

建设单位所在地的居民、法人或其他组织代表。

三、提交公众意见表的方式和途径:公众可登录:https://share.weiyun.com/tm99ZuTC,下载《建设项目环境影响评价公众意见表》填写后反馈至建设单位邮箱:406295899@qq.com

四、环境影响报告书简本链接:公众可登录:链接:https://share.weiyun.com/Zm7hWhn,特此公告!

五、公众提出意见的方式、途径和起止时间:自本公告发布之日起,10个工作日内来函、来电、传真均可。

内蒙古中高化工有限公司

登报声明(撤销原法定代表人及作废印章公告)

内蒙古中商和蕴矿业有限公司股东娜仁满都拉、林磊、陈秀云、池亦明,共占公司百分之66的股权,根据《中华人民共和国公司法》第四十六条、第一百四十六条及本公司章程相关规定,经公司2025年7月11日股东会议决议通过,现将相关重要变更事项公告如下:

撤销原法定代表人职务,即日起,免去林后珠(身份证号:350127196606200975)担任的内蒙古中商和蕴矿业有限公司法定代表人职务。

林后珠因存在严重违法行为,已被列入严重违法名单,不再适合担任法定代表人。由股东一致同意,选举娜仁满都拉(身份证号:152921198103025529)为内蒙古中商和蕴矿业有限公司新法定代表人,并担任公司执行董事兼经理职务。本次任命自2025年7月11日股东会议决议之日起生效。

作废原印章声明:即日起,原由林后珠持有的内蒙古中商和蕴矿业有限公司公章(编号:1529210000632)及法定代表人姓名章(编号:林后珠印)作废,不再具有任何法律效力。任何单位或个人使用上述作废印章进行的一切活动(包括但不限于签订合同、办理工商变更、银行事务等),均属无效,本公司不承担任何法律责任。

新印章启用:本公司已决定娜仁满都拉依法保管和使用法定代表人姓名章,由新法定代表人依法制章并启用新公章及法定代表人姓名章。

新印章启用后,本公司将依法制章并启用新公章及法定代表人姓名章。

特此公告!

本公司郑重提醒社会各界,在业务往来中,请核对本公司法定代表人身份及印章真伪。如有疑问,请联系本公司办公室查询。

公司地址:内蒙古自治区阿拉善盟腾格里经济技术开发区腾格里额里斯镇乌兰哈达嘎查深穿湾新村三排右侧房屋

联系电话:13575650113 18850432858

2025年7月20日

苏尼特·察右中第3回500千伏线路工程环境影响评价公众参与第二次信息公开

《苏尼特·察右中第3回500千伏线路工程环境影响评价报告书》征求意见稿已编制完成,现征求公众意见。

一、项目环境影响报告书征求意见稿查阅途径:报告书链接:

https://pan.baidu.com/s/1UU1_3oA9xVsBMrNdlzhbg 提取码: vngp,意见表链接: https://pan.baidu.com/s/11EtNzEeU0PhGAhCfPvgqNA 提取码: 4sk8

二、征求意见的公众范围:项目输电线路周边5km范围内受影响公众及企事业单位。

三、公众提交意见的方式和途径:可选择以下其中一种办法:1.发至邮箱:64351283@qq.com;2.填写纸质公众意见表并投递意见箱:内蒙古自治区锡林郭勒盟锡林浩特市额尔敦街道新兴社区沃原奶牛场畜牧业公司北

四、公众提出意见的途径:可选择以下其中一种办法:1.发至邮箱:64351283@qq.com;2.填写纸质公众意见表并投递意见箱:内蒙古自治区锡林郭勒盟锡林浩特市额尔敦街道新兴社区沃原奶牛场畜牧业公司北

五、公众提出意见的公众范围:本次征求意见的公众范围主要为项目

建设单位所在地的居民、法人或其他组织代表。

三、提交公众意见表的方式和途径:公众可登录:https://share.weiyun.com/tm99ZuTC,下载《建设项目环境影响评价公众意见表》填写后反馈至建设单位邮箱:406295899@qq.com

四、环境影响报告书简本链接:公众可登录:链接:https://share.weiyun.com/Zm7hWhn,特此公告!

五、公众提出意见的方式、途径和起止时间:自本公告发布之日起,10个工作日内来函、来电、传真均可。

内蒙古中高化工有限公司

寻人启事

裴耀辉,男,身份证号:

152324198404216616,于2021年1月

15月在呼和浩特市新城区离家出走

后至今未归,家人一直盼你回家

现在家人找你,请看到登报信息后

并于此同日成立清算组,请债权人于

八月八日登报之日起45日内,向本清

算组申报债权,特此公告。

裴耀辉,男,身份证号:

152324198404216616,于2021年1月

15月在呼和浩特市新城区离家出走

后至今未归,家人一直盼你回家

现在家人找你,请看到登报信息后

并于此同日成立清算组,请债权人于

八月八日登报之日起45日内,向本清

算组申报债权,特此公告。