

巧用中医方法安度寒冬

冬至将至,天气渐寒,眼下正是流感、心血管病的高发季。如何用好中医药方法养生防病,呵护好“一老一小”?国家中医药局邀请中医专家为公众答疑解惑。

防流感:内养正气 外慎邪气

当前正是流感流行季。中国中医科学院广安门医院急诊科主任医师齐文升说,中医预防强调内养正气、外慎邪气,流感的发生取决于人体内部“正气”(免疫力)的盛衰和“疫戾之气”(病毒)的强弱,可以通过综合调养的方法巩固自身的“防御能力”。

齐文升建议,内养正气,可适当食用温补清润食材,尽量保证充足睡眠,还可采用艾灸和中药泡脚等方法温通经络、调整阴阳;外慎邪气,可定期在室内用艾叶、苍术煮水熏蒸,也可佩戴艾叶、苍术、藿

香等中药材做成的香囊以辟秽解毒,或以苍术、陈皮、白茅根等中药材冲泡代茶饮。

感染流感后,也可用中医方法调护。专家介绍,此时饮食宜清淡、易消化、有营养,早期发热时以半流食为最佳,恢复期可选用益气养阴食物;注意适当休息,防止受凉;同时应密切观察病情变化,出现高热不退、呼吸急促说明邪气内陷,应及时就医。

重养生:温润滋养 养肾藏精

冬季养生重在“养藏”。中医认为,冬季通过“养肾藏精”储备好肾精,以滋养人体,提高抵抗力,为来年整年的健康打下坚实基础。同时,寒气易伤阳气,故应注意减少阳气耗散。

齐文升说,此时应尽量早睡早起;饮食应减少生冷寒凉之物,适

当食用羊肉、桂圆、核桃等温补食材,怕上火可适当添加银耳、百合或山药。

同时,冬季运动推荐太极拳、八段锦等和缓运动,以身体微微发热为度;还需通过戴围巾、泡脚等方式,做好颈、足等重点部位的保暖。

冬季寒冷易诱发心脑血管疾病,在中医看来,预防应顺应自然,扶正祛邪。专家介绍,应注重保暖,避免寒邪引起的凝滞收缩对心血管造成不良影响;饮食原则上应以温补清淡者为主,可适当摄入清心食材,还可选用有温通效果的药食同源药膳。

护老幼:散寒除湿 调理脾胃

很多有“老寒腿”的老年人冬季症状会加重。黑龙江中医药大学附属第二医院康复科主任医师唐强说,老年人往往肝肾不足、气血

亏虚,导致筋脉失养,而风寒湿盘踞关节,遇寒则凝滞加重,因此疼痛明显。

唐强建议,有“老寒腿”的老年人,除了戴护膝、增添衣物,可每晚用热毛巾或热水袋敷于关节周围15~20分钟,促进局部血液循环,散寒除湿;还可每晚用40℃左右的水加入艾叶、红花等泡脚20分钟左右以驱散寒气。

冬季里儿童容易感冒、咳嗽,对此,河南中医药大学第一附属医院党委书记任献青建议,儿童冬季饮食应把握荤素搭配、科学合理、控制总量、温和易消化等关键词,保证夜间充足睡眠以蓄积正气,适度进行户外活动。家长还可运用小儿推拿方法帮助孩子促进脾胃运化、疏通气血、振奋阳气。

(据新华社报道)

糖尿病前期“逆转”血糖可显著降低心血管疾病风险

一项最新国际研究发现,糖尿病前期人群通过改变生活方式使血糖恢复到正常范围后,他们发生心肌梗死、心力衰竭及过早死亡的风险可降低约一半。

糖尿病前期指的是个人血糖值已经超出正常值,但尚未达到糖尿病诊断标准的状态。如果不对这类人群进行干预,其中超过90%的人2年后可能发展为糖尿病。

前期患者,并分别进行了约20年和30年的追踪随访。

分析结果显示,在体重减轻幅度相似的情况下,血糖成功恢复正常的患者,他们因心血管疾病死亡及因心力衰竭住院的风险显著低于血糖持续偏高者。总体而言,通

过早期干预血糖恢复正常的患者,他们的心血管疾病死亡风险降低了约50%,总体死亡率也明显下降。

相关成果已发表在英国《柳叶刀·糖尿病和内分泌学杂志》上。

(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,如要求交付押金或预付款时,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。

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

声 明

内蒙古通途汽车销售服务有限公司所属车辆蒙B2131,营运证号:150205044565,该车辆存在严重的超载违法行为,给公司带来重大安全隐患,限7日内到我公司配合处理违法行为,如限期内未到,我公司将解除服务合同,请退车道路运输证及相关资料,因此造成的损失由当事人自行承担,此车发生的一切事故都与公司无关,特此声明。

声 明

包头市宇鑫通运输有限公司所属车辆蒙B8345,营运证号:150205044648,该车辆存在严重的超载违法行为,给公司带来重大安全隐患,限7日内到我公司配合处理违法行为,如限期内未到,我公司将解除服务合同,请退车道路运输证及相关资料,因此造成的损失由当事人自行承担,此车发生的一切事故都与公司无关,特此声明。

遗失声明

本单位郑重声明,下列账户相关凭证不慎遗失,自本声明发布之日起,遗失凭证作废,由此引发的一切法律责任与他人无关。具体信息如下:
1. 账户名称:武川县二份子乡农村集体经济代理核算中心,账号:0702701122000000000583,遗失物品:账户密码纸。
2. 账户名称:武川县二份子乡人民政府,账号:1820321501600100001800,遗失物品:开户许可证正本,账户密码纸。
3. 账户名称:武川县二份子乡工会委员会,账号:0702701220000000002056,遗失物品:账户密码纸。
4. 账户名称:中共武川县二份子乡委员会,账号:0702701220000000002375,遗失物品:开户许可证正本,账户密码纸。特此声明!

声明单位:武川县二份子乡政府
声明日期:2025年11月5日

长庆苏里格气田苏东41-53井区CCUS-EGR先导试验项目征求意见公示

我公司《长庆苏里格气田苏东41-53井区CCUS-EGR先导试验项目环境影响评价报告》(征求意见稿)已形成,现公告如下:
一、建设项目情况简述:项目名称:长庆苏里格气田苏东41-53井区CCUS-EGR先导试验项目,建设单位:中国石油天然气股份有限公司长庆油田分公司第五采气厂,建设地点:内蒙古自治区鄂尔多斯市乌审旗,部署SD42-52Z、SD41-55Z(2井从)、老井转注(苏东40-56C3)共3口注入井,新建苏东41-53注气站,配套建设注水管线、道路等工程。二、建设单位名称和联系方式:建设单位:中国石油天然气股份有限公司长庆油田分公司第五采气厂,公司地址:鄂尔多斯市乌审旗嘎鲁图镇苏里格气田生产指挥中,联系人:马范鑫,联系电话:15326982043。三、环评单位名称和联系方式:单位名称:陕西省现代建筑设计研究院有限公司,单位地址:陕西省西安市浐湖区兴泰七街168号,联系人:薛工,联系电话:029-81712785,邮箱:1026134708@qq.com。四、环境影响评价征求意见稿的获取方式:网络链接:https://pan.baidu.com/s/11F5DxdhOJG5GnKNmYaSkqw,提取码:63re;查阅纸质报告的方式:向建设单位或环评单位索取进行查阅。五、公众意见表达的网络链接:https://pan.baidu.com/s/1V3QsKpIqnvHeGGA0akxDA,提取码:m7de。六、征求意见稿的公众范围:项目附近可能受影响区域内的居民、机关及企事业单位等。七、公众提出意见的方式和途径:公众可通过下载征求意见稿,填写后的公众意见表以信函、传真、电子邮件等形式反馈给建设单位,请在发表意见的同时提供详尽准确的联系方式,以便我们及时向您反馈相关信息。八、公众提出意见的起止时间:2025年12月11日至24日(10个工作日)。
中国石油天然气股份有限公司长庆油田分公司第五采气厂

环境影响评价公众参与第二次公示

一、建设单位基本信息:项目名称:年产5万吨铝基稀土功能材料项目;地址:内蒙古包头市东河区铝业园区包头市金龙稀土新材料有限公司;建设单位:内蒙古包头市金龙稀土新材料有限公司;项目所在地:包头市东河区铝业园区;项目所在地公民、法人或其他组织代表。二、征求意见稿“公众意见表”地址为:https://www.mee.gov.cn/xxgk/2018/xxgk01/201810/20181024_665329.html;报告书链接:https://pan.baidu.com/s/1ACRYUpYF6Ano4gOCxK8SA?pwd=4aq7,提取码:4aq7;联系人:薛部长,联系电话:18504720886,公示期:10个工作日,包头市金龙稀土新材料有限公司。

内蒙古包头鑫达黄金矿业有限责任公司充填工程改扩建项目环境影响评价公众参与第二次公示

一、建设项目名称及联系方式:建设单位:利乐包装(呼和浩特)有限公司,李辉15124882508
二、征求意见稿网络链接:网络链接地址:链接:https://pan.baidu.com/s/1L4NE2BBAbAxqwMhkJV0Bg,提取码:6x8r
三、公众意见表网络链接:网络链接地址:链接:https://pan.baidu.com/s/14NE2BBAbAxqwMhkJV0Bg,提取码:6x8r
四、公众提出意见的方式和途径:填写意见表后发建设单位
五、提出意见起止时间:自公示起10个工作日内。
六、联系方式:建设单位:李辉15124882508

利乐包装(呼和浩特)有限公司液体包装原料项目环境影响评价征求意见稿公示

项目环境影响评价征求意见稿已编制完成,在上报生态环境部前按照《环境影响评价公众参与办法》要求,进行环境影响评价信息公示,征求公众意见。一、环境影响评价征求意见稿电子版及纸质版公众查阅方式:网络链接:https://pan.baidu.com/s/1Nu4eqA9Ntftm9yOBTVDmww,提取码:9wi2;纸质版查阅方式:现场查阅。二、建设单位名称及联系方式:建设单位:利乐包装(呼和浩特)有限公司,联系人及电话:卜经理0471 4616655。三、征求意见稿的公众范围:项目区附近居民、企事业单位及项目所在地政府部门。四、公众意见表网络链接:https://pan.baidu.com/s/13aqmyievoXr6aYvfkpkw,提取码:p4c2。自公示之日起10个工作日内,公众可通过信函、电话、填写公众参与调查表等方式向建设单位提出意见和建议。
利乐包装(呼和浩特)有限公司 2025年12月19日

寻亲公告

王志富于2024年腊月14日晚上8点多在托克托县燕山营卫生院捡到男婴一名(当时用黑色羽绒服包裹,毛毯放在纸箱里),取名王旭请孩子的亲生父母,其他监护人或知情人员持有效件与王志富联系,并请在广大居民予以监督公告之日起六十日无亲生父母及其他监护人认领的或其他意义的公安机关将依法登记户口,联系电话:1512427299

寻亲公告

巴彦淖尔市李鹏生肉店丢失食品经营许可证,许可证号:JY11508028075974,统一社会信用代码:92150802MA0NM5R89N,电话:18247899449

公告

张帅(身份证15010420021213****)同志已严重违反用人单位规章制度,现根据《劳动合同法》和集团公司考勤管理制度,请您在发出通知7天内来单位办理离职手续,逾期将按相关规定处理,特此公告。
中国铁路呼和浩特局集团有限公司包头西机务段

遗失声明

●包头市稀土开发区夏安商贸经销部(个体工商户)遗失公章一枚,印章编号:15029110040424,声明作废。
●内蒙古超远电脑有限责任公司工会遗失工会法人资格证书,统一社会信用代码:81150100070148991E,声明作废。
●内蒙古自治区青年创业就业服务中心遗失存款人查询密码,核准号:J1910002356406,账号:8115601013300057106,开户银行:中信银行股份有限公司呼和浩特分行,声明作废。
●青山区中洲福烟花爆竹经销店(个体工商户)统一社会信用代码:92150204MAE7WA270F,遗失企业公章,编号:15020410082751,声明作废。
●包头市海通达贸易有限公司旗下车辆蒙BF08挂(黄)的道路运输证遗失,挂号:150202171918,声明作废。
●内蒙古北美数字集装箱物流有限公司旗下车辆蒙B0J36挂(黄)的道路运输证遗失,证号:150202194464,声明作废。
●北京首卫保安服务有限公司包头分公司(统一社会信用代码:91150291341447986D)的营业执照遗失,声明作废。
●内蒙古普旺物流股份有限公司遗失蒙A77196的营运证,证号:150108001132,声明作废。
●鄂尔多斯市大漠东垦养殖专业合作社的财务专用章遗失,印章编号:1506210016425,声明作废。
●呼和浩特市海勃湾区航新技术咨询中心的公章(编号:15030210005316),财务专用章(编号:15930210005317)遗失,声明作废。
●武川县大青山乡人民政府存款人查询密码,基本存款账户账号:1820320401601000014,核准号:J1910000768305,开户银行:内蒙古农村商业银行股份有限公司武川县大青山支行,特此声明。
●武川县个体赵天平不慎遗失车辆蒙AB511挂(黄)道路运输证,证号:150125006995,声明作废。
●呼和浩特市玉泉区玉龙影调料副食批发总汇(统一社会信用代码:92150104MA0NR1L28U)遗失公章一枚,声明作废。
●内蒙古医科大学鄂梦蝶(学号:2022051009)遗失学生证,声明作废。
●内蒙古保信生态科技有限公司(统一社会信用代码:91150627MADUTTYCX1)遗失财务专用章一枚,声明作废。

遗失公告

●内蒙古美皓宸装饰工程有限公司遗失营业执照正本(统一社会信用代码:91150103MA0N8NJT2F)及公章、财务章、纪左生法人章各一枚,声明作废。
●新城区红山口龙宇宇建材店遗失基本存款账户信息及密码纸,账户号码:0602005209200165404,基本存款账户编号:J19100029888501,开户银行:中国工商银行股份有限公司呼和浩特锡林南路支行,声明作废。
●武川县耗赖山乡人民政府(统一社会信用代码:1115012501170090XT)不慎遗失在内蒙古银行股份有限公司呼和浩特市武川县支行核发的专用存款账户开户许可证,核准号:Z1910000398001,账户名称:武川县耗赖山乡财政所合作医疗办公室,账号:026101201110002631,特此声明。
●李二小,身份证号码:760410122000000008022,开户银行:准格尔旗农村信用合作联社,声明作废。
●玉泉区成祥机械租赁服务部遗失银行开户许可证及存款人查询密码,核准号:J1910017117801,账号:15050170669100000262,开户银行:中国建设银行股份有限公司呼和浩特南茶坊支行,声明作废。
●准格尔旗沙圪塔镇纳林村集体股份经济合作社遗失银行开户许可证,账号:760410122000000008022,开户银行:准格尔旗农村信用合作联社,声明作废。
●呼和浩特市坤厚商贸有限公司(统一社会信用代码:91150105MA13UCRT7K)遗失公章一枚,声明作废。
●内蒙古蒙际通物流有限公司(统一社会信用代码:150205041764,声明作废。