

# 芒种养生须防上火和内生湿热

6月5日迎来夏季的第三个节气“芒种”。中医专家介绍,这一时节气温显著升高、雨量充沛、空气湿度大,养生须防上火和内生湿热。

“上火在临幊上具体表现为胃火炽盛或肝胆郁热。”首都医科大学附属北京中医医院肾病科副主任医师申子龙说,前者常见口干舌燥、口渴喜冷饮以及口臭、皮肤痤疮、便秘等症状,可多吃清泻胃热

食物,如芹菜、苦瓜、莴笋等,少吃煎炸烧烤食物,不吃辛辣刺激食物;后者常表现为急躁易怒、失眠多梦、晨起口干舌燥等,在少吃煎炸烧烤食物、避免食用辛辣刺激食物基础上,做扩胸运动并用两手的大鱼际叩击膻中穴位,可起到宽胸理气、调畅情绪的作用。“内生湿热往往表现为膀胱湿热或气虚湿热。”申子龙说,前者常见小便色黄短赤、尿频尿

急等症状,甚至出现泌尿系感染,宜清淡饮食,及时休息不熬夜,避免久坐、憋尿;后者表现为乏力倦怠、自汗盗汗、怕热、口中黏腻、纳差、大便黏滞不爽等,这类人群以老年人居多,单纯补气易上火,单纯清热祛湿易伤正,建议食用健脾祛湿食物,如山药、白扁豆、赤小豆等。

芒种时节,各年龄段人群养生有何不同?专家介绍,儿童为“少阳

之体”“易寒易热”“易虚易实”,应注意预防感冒,不宜贪凉饮冷,同时少吃煎炸烧烤食物,避免食积便秘;中青年人体质壮盛,工作压力大,生活节奏快,应注意调畅情志、劳逸结合,规律作息、避免熬夜,少喝奶茶、碳酸饮料等;老年人体育锻炼宜“量力而行”,避免剧烈运动耗气伤津,建议选择八段锦、太极拳等轻柔缓的运动。

(据新华社报道)

## 荔枝不宜吃太多,吃完赶紧漱漱口!

最近,荔枝大量上市。“健康杭州”微信公众号提醒,不要一次性大量食用新鲜荔枝,荔枝糖分高,短时间内吃太多,将使人体分泌较

多胰岛素,因糖分无法立即代谢吸收,会导致低血糖。进食量一次最好不要超过300克(约12颗),儿童一次不超过5颗。糖尿病及肥胖患

者,尽量避免食用。

有口腔炎症(扁桃体炎、咽喉炎、牙龈肿痛等)、鼻衄、便秘等患者也应谨慎食用荔枝。食用荔枝后及

## 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。

**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**

**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**

**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**

**金日求婚**

魏宇轩先生请求预定刘

璐女士的往后余生,望征得本

人同意,特此求婚公示!

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。

张宏霞口腔门诊部定期门诊出诊。

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

竣工公告

准格尔经济开发区城镇基础

设施维修改造工程二期(八一路架

空线路人行地道工程改造项目,于

2022年1月15日完成竣工验收,本

项目对外的债权债务均已清算完

毕,如或有涉及该项目的债务,请

债权人务必于公告发布之日起十日

内与王际云进行债务登记,本项目

涉及的债权债务均由王际云身

份证号码:152723198005042714个人

享有和承担。

公告人:王际云,联系电话:

15247393966,2024年6月4日

公 告

内蒙古股东:经鄂托克旗宝

璐矿业有限公司股东会研究决

定,拟将公司股权转让一次性全部转

让给白玉喜、白忠祥、王志,因你

现下落不明,特向你公司通知,

本公司公告发出后满30日未答复的,

视为同意转让,特此通知。

鄂托克旗宝璐矿业有限公司

2024年6月4日

减资公告

根据股东会决议,内蒙古网佳

招标公共服务平台运营有限公司

(统一社会信用代码

91150100MA01NDH8T)拟将注

册资本由1200万元整减少至600

万元整,现予以公告,债权人可自公

告之日起45日内,要求本公司清偿

债务或提供担保。

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。

张宏霞口腔门诊部定期门诊出诊。

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

竣工公告

根据股东会决议,内蒙古网佳

招标公共服务平台运营有限公司

(统一社会信用代码

91150100MA01NDH8T)拟将注

册资本由1200万元整减少至600

万元整,现予以公告,债权人可自公

告之日起45日内,要求本公司清偿

债务或提供担保。

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。

张宏霞口腔门诊部定期门诊出诊。

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

竣工公告

根据股东会决议,内蒙古网佳

招标公共服务平台运营有限公司

(统一社会信用代码

91150100MA01NDH8T)拟将注

册资本由1200万元整减少至600

万元整,现予以公告,债权人可自公

告之日起45日内,要求本公司清偿

债务或提供担保。

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。

张宏霞口腔门诊部定期门诊出诊。

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

竣工公告

根据股东会决议,内蒙古网佳

招标公共服务平台运营有限公司

(统一社会信用代码

91150100MA01NDH8T)拟将注

册资本由1200万元整减少至600

万元整,现予以公告,债权人可自公

告之日起45日内,要求本公司清偿

债务或提供担保。

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。

张宏霞口腔门诊部定期门诊出诊。

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

竣工公告

根据股东会决议,内蒙古网佳

招标公共服务平台运营有限公司

(统一社会信用代码

91150100MA01NDH8T)拟将注

册资本由1200万元整减少至600

万元整,现予以公告,债权人可自公

告之日起45日内,要求本公司清偿

债务或提供担保。

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。

张宏霞口腔门诊部定期门诊出诊。

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

竣工公告

根据股东会决议,内蒙古网佳

招标公共服务平台运营有限公司

(统一社会信用代码

91150100MA01NDH8T)拟将注

册资本由1200万元整减少至600

万元整,现予以公告,债权人可自公

告之日起45日内,要求本公司清偿

债务或提供担保。

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。

张宏霞口腔门诊部定期门诊出诊。

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

竣工公告

根据股东会决议,内蒙古网佳

招标公共服务平台运营有限公司

(统一社会信用代码

91150100MA01NDH8T)拟将注

册资本由1200万元整减少至600

万元整,现予以公告,债权人可自公

&lt;p