

# 高温持续

# 中医支招炎夏养生

近日,全国多地出现持续高温和强对流天气。中医专家提示,炎热潮湿的天气容易诱发中暑、胃肠道疾病等,人们应顺应自然变化,在饮食、起居等方面作出调整以防暑祛湿,减少疾病发生。

中国中医科学院西苑医院感染疾病科副主任高金柱介绍,高温多雨的季节里,人体受到暑邪侵犯容易中暑,可能出现高热、面赤、目红、口渴、心烦、气短乏力、四肢困倦、胸闷呕吐、大便溏泄等症状,重者甚至会突然昏倒、不省人事。平素体质以湿热和痰湿为主的人此时更易感受暑湿之邪,从而影响脾胃运化功能,引起相应症状。

“炎夏饮食宜清淡易消化,可以食用一些味酸或者味苦的食物,避免进食辛辣刺激、油腻及

生冷食物损伤脾胃。”高金柱说,夏季出汗较多易耗伤人体津液,酸味能敛汗养阴,故适当吃西红柿、山楂、乌梅、葡萄、杨梅等酸甘食物,可避免耗气伤阴,又能生津解渴、开胃消食;而苦味食物可清热降火祛暑、消除疲劳,如苦瓜、苦菜、莲子等;还可配合食用健脾祛湿、消食解暑的食物,如冬瓜、薏米、扁豆、绿豆及山药等。

专家提示,炎炎夏日,房间应保持通风,高温下活动时间不宜过长;日常宜及时补充水分,运动出汗后避免立即饮用冷饮;运动以微出汗为度,避免过多出汗耗伤心阴、心血;保证充足睡眠,尽量在21时至23时之间就寝。此外,调整心态、把控情绪,配合百会、曲泽、内关、劳宫及涌泉等穴位按摩,可起到养心之功效。

(据新华社报道)

## 常喝杂粮粥其实不养胃

不少老年人天天喝杂粮粥、吃玉米养生,结果越吃胃越不舒服。湖北省武汉市第一医院胃肠外科主治医师吴文良提醒,其实杂粮粥不养胃。

粥分为两类,一类是白米粥,还有一类是五谷杂粮粥,如小米粥、燕麦粥等。前者是精粮,后者是粗粮,说小米粥、粗粮养胃,其实是误区。精细的东西对胃好,粗糙的东西容易对胃黏膜造成损伤。黏膜和食物之间会形成摩擦,越是粗糙的食物,就越容易造成磨损。此外,不少胃病患者认为粥细软、易消化、能减轻胃的负担,事实并非如此。喝粥不用慢慢咀嚼,不能促进口腔唾液腺的分泌,而唾液中的淀粉酶可以帮助消化。此外,粥水分多,稀释了胃液,不利于消化吸收,且滚烫的粥对胃黏膜有损伤作用。

(据《新京报》)

# 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

## 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

### 包头市元晟通运输有限公司

包头市元晟通运输有限公司因下列车辆车主不来年审、年检,且联系不到车主,现公司解除挂靠关系,将下列普通货物车辆《道路运输证》注销,车牌号:蒙B94900,蒙B709挂,蒙B5G20挂,蒙B89142,蒙93726,蒙B93585(提出户),蒙B2880,蒙B88923,蒙B81750,蒙B84331,蒙B88528,蒙B88543,蒙B85623,蒙B86502,蒙B9570,特此声明。

包头市元晟通运输有限公司

### 拍卖公告

辽宁金茂拍卖有限公司受委托,定于2024年7月9日上午9:30在辽宁省公共资源拍卖网(www.lngp.org.cn)公开拍卖:

呼伦贝尔市银珠米业有限公司86%股权及相关债权,整体拍卖,起拍价1591.79万元,保证金200万元。

展示时间地点:2024年7月1-5日在标的企业的现场,或到拍卖公司查看标的的转让资料。

报名时间地点:2024年7月4-8日15时前线上和线下均可办理。

竞买人资格:在中国注册的企业法人和完全民事行为能力自然人。

联电:4006-0412-88 0412-2216018

### 拍卖公告

受委托,我公司定于2024年6月25日上午9时至10时(延时除外),在中拍平台(<https://pmaimai.ca123.org.cn>)举行拍卖会,公告如下:

一、拍卖标的:内蒙古智能煤炭有限责任公司所属的废旧物资一批(旧钢管、旧铁板、旧铁架桥等),预估数量约120吨,起拍价2095元/吨,保证金70000元,加价幅度10元/吨,详见标的清单。

二、展示时间、地点:自公告之日起至拍卖日前,标的所在地,意向竞买人看样须联系拍卖公司取得拍卖文件。

三、竞买手续办理:意向竞买人应在2024年6月24日17点前,缴纳保证金到指定账户,办理竞买登记手续;保证金户名:金诺国际拍卖有限公司,账号:2250067842100002;开户行:徽商银行股份有限公司合肥潜山路支行。

四、联系人:刘经理 17681106922

金诺国际拍卖有限公司

2024年6月17日

### 内蒙古满世煤炭集团罐子沟煤炭有限公司

内蒙古满世煤炭集团罐子沟煤炭