

2024年11月22日 本版主编:郝小军 刘超 版式策划:赵致兰 责任校对:颜华

小雪时节宜“冬藏”

11月22日是“小雪”节气,这一时节降雪、寒潮和强冷空气活动频率逐渐增高,易诱发心脑血管、呼吸系统相关疾病。中医专家认为,此时养生防病重在“藏”,即增强体质、提高机体免疫力和抗寒能力。

中国中医科学院西苑医院康复医学科主任肖京介绍,中医认为,小雪时节,随着气温渐低,人体顺应天地之变,气血由外转内,精、气、神渐趋内敛,新陈代谢亦

随之放缓,此时,若人体卫外不固、阳气虚弱,寒邪便会悄然侵袭,损伤正气,从而增加罹患疾病的风险。

肖京说,这一时节宜早睡、不宜起得太早,以保证充足睡眠,从而有利于阳气潜藏、阴精蓄积;同时,应全面保暖,尤其要保护背、腹、颈等关键部位,避免风寒侵袭。为增强体质,可避开大风、大寒、大雪及雾露等恶劣天气,选择散步、慢跑、八段锦等温和的有氧运动适

度锻炼,避免剧烈运动,运动前做好热身。

中医认为,冬季是进补养生的好时节。中国中医科学院西苑医院康复医学科主治医师谭天阳说,小雪节气饮食应以温补为主,适量增加羊肉、牛肉、鸡肉、鸡蛋等高蛋白食物;可多吃黑米、黑豆、黑芝麻、黑木耳等黑色食物,以利于补肾养肾,增强抗寒能力;多吃蜂蜜、梨、白萝卜、大白菜等滋阴润燥食物,可缓解口干咽燥、

便秘等现象;还应少吃生冷、燥热和辛辣之品,不宜暴饮暴食。

此外,按摩、泡脚、艾灸等方法也有助于调养身体。专家介绍,按摩太溪、迎香、肺俞、中府等穴位,有助于补肾养肾、养肺润肺、预防感冒、改善呼吸系统疾病症状;每晚睡前以热水泡脚15分钟,让水面高于脚踝,并加入当归、桂枝、艾叶等草药,以增强温经散寒、养血通脉的功效。

(据新华社报道)

“喝可乐化胃结石”靠谱吗?

“喝可乐化胃结石”的说法,不少人都听说过。它的原理是什么?有没有科学依据呢?

用可乐治疗胃结石的机制是碳酸饮料能中和植物性胃结石中的鞣酸蛋白,两者能够产生化学反应,产物是二氧化碳+水+可溶性的鞣酸钠。二氧化碳具有一定的压力(压力大小取决于二氧化碳的量),压力产生渗透力及冲击力,能使胃结石表面及内部变得松软,从而裂解胃结石。而且,可乐中含有碳酸和磷酸,能够与胃结石中的钙等无机物结合,破坏结石的聚合物质。

也就是说,用可乐治疗高鞣酸性植物性胃结石是有理论依据的,

但医生并不建议患者擅自使用这种方法来治疗。多数胃结石患者是因为合并有胃溃疡症状来就医的,由于碳酸饮料本身具有刺激性,富含酸性物质和咖啡因,会刺激胃酸分泌,进一步加重胃酸对胃黏膜的刺激作用,导致溃疡病变进一步加重,让患者更容易出现胃出血或胃穿孔等并发症。

“喝可乐化胃结石”适合哪些患者呢?这种方法适用于急性、松软的高鞣酸性胃结石,比如有山楂石、柿子石,且不合并胃溃疡的患者。该疗法对慢性胃结石、黑枣石治疗效果很差。黑枣石的硬度明显比山楂石、柿子石大,往往需要医生在胃镜下通过器械将其绞碎,然

后经胃窦(胃的出口)排出,然后再结合药物溶石的方法来治疗。胃中结石质地坚硬、体积较大且经胃镜治疗失败的胃结石患者,以及合并消化道大出血、梗阻、穿孔的患者,应选择外科手术治疗。

胃结石最常见的危害是胃多发溃疡、胃黏膜多发糜烂及消化道出血。胃溃疡的形成主要是由于胃结石对局部黏膜造成刺激和损伤,也就是胃结石摩擦导致的物理性损伤。较大的石头会引起胃出口梗阻,而小的结石会通过胃出口进入小肠,有时会导致小肠梗阻,使患者出现腹痛、呕吐等症状。最严重的情况是胃穿孔、胃活动性出血或者腹膜炎等急腹症的出现。所以,

胃结石患者要抓紧时间治疗,高危人群应重视预防和管理。

控制相关食物的摄入避免空腹进食过多的柿子、山楂、黑枣等高鞣酸含量的食物,尤其是有胃手术史者、患有糖尿病或使用司美格鲁肽者、辟谷减肥的人及甲减患者。老年人和儿童也要注意适量摄入柿子、山楂、黑枣等。

提高胃动力饮食要规律,坚持适当的户外运动,保持轻松、愉快的心情。这样能够增加胃的蠕动,提高消化能力。胃结石高危人群可在医生的指导下使用多潘立酮片、枸橼酸莫沙必利等促进胃肠动力的药物来预防胃结石。

(据《健康中国》)

分类广告

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

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。

通知

内蒙古舒愈健康管理服务有限公司于2024年12月9日上午9:00在呼和浩特市赛罕区赛罕区新华东街26号万达广场二期2区7段商业1至2层107会议室召开的股东会,审议公司注销事宜,股东冯超先联,我公司多次登报选信息科技有限公司(统一信用代码91150802MACE6AB01Y)公章遗失,章号15080210035555,现声明作废

遗失声明

不慎将巴彦淖尔市万亿甄选信息科技有限公司(统一信用代码91150802MACE6AB01Y)公章遗失,章号15080210035555,现声明作废

遗失声明

内蒙古德利贺能源有限公司因法定代表人、董事变更,现声明作废公司原法人持有的公司基本存款账户信息(开户许可证),公司存款人查询密码、网银U盾、结算卡、支票类工具等(均含公司其他一般户手续)。同时声明作废原法人所持有的本公司探矿权证件,本公司将重新补办。原法人王有辉人名章声明作废。

特此公告

内蒙古德利贺能源有限公司
2024年11月18日

正蓝旗桑根达来农牧科技生态产业园项目环境影响评价第二次公示

按照《环境影响评价公众参与办法》规定“正蓝旗桑根达来农牧科技生态产业园项目”征求意见稿已完成,现向公众进一步征求公众意见:

①意见稿 网络 链接 : 链接 : https://pan.baidu.com/s/1FFdub0BSg9peuCom_C19?pwd=x80n

②公众可就近到建设单位办公地址查阅纸质。

③征求意见公众范围:环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织。

④公众可通过信函、邮件等方式,规定时间内将填写的公众意见表等提交建设单位,反映与建设项目环境影响有关的意见和建议。

⑤联系方式:程文义15046146111

⑥公众提出意见为本公告公布之日起10个工作日内。

遗失声明

包头市捷捷运输有限公司遗失以下车辆^{道路运输证}车牌号B83228(证号:150203018076),对该车辆^{道路运输证}做注销处理特此声明

遗失声明

不慎将巴彦淖尔市万亿甄选信息科技有限公司(统一信用代码91150802MACE6AB01Y)公章遗失,章号15080210035555,现声明作废

遗失声明

内蒙古禾润农业发展有限公司(统一社会信用代码9115010588847498X)股东会于2024年11月21日决议解散公司,并于同日成立清算组,请公司债权人于本公告发布之日起45日内向本公司清算组申报债权特此公告。

④公众可通过信函、邮件等方式,规定时间内将填写的公众意见表等提交建设单位,反映与建设项目环境影响有关的意见和建议。

⑤联系方式:程文义15046146111

⑥公众提出意见为本公告公布之日起10个工作日内。

注销公告

内蒙古禾润农业发展有限公司(统一社会信用代码9115010588847498X)股东会于2024年11月21日决议解散公司,并于同日成立清算组,请公司债权人于本公告发布之日起45日内向本公司清算组申报债权特此公告。

④公众可通过信函、邮件等方式,规定时间内将填写的公众意见表等提交建设单位,反映与建设项目环境影响有关的意见和建议。

⑤联系方式:程文义15046146111

⑥公众提出意见为本公告公布之日起10个工作日内。

遗失声明

包头市司法局丢失47份已使用未核销内蒙古自治区非税收入一般缴款书(两联),声明作废,票据号为1143974019-1143974481,特此声明。

遗失声明

包头市司法局丢失47份已使用未核销内蒙古自治区非税收入一般缴款书(两联),声明作废,票据号为1143974019-1143974481,特此声明。