

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

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,请务必小心,敬请广大客户注意甄别假冒行为,谨防受骗,负责后来自负。

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,股东冯超失联,我公司多次登报股东冯超均为到场,没有到场的股东按照公司法第四十四条规定视为自动弃权,特此通知。

公 告

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暂行办法》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/1FfdluboBSg9peuCOm_Cl9g?pwd=x80n,提取码: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

包头市超捷运输有限公司遗失以下车辆(道路运输证)车牌号蒙B83228(证号150203018078),现对该车辆(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

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)财务专用章遗失,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)财务专用章遗失,章号15080210035555,现声明作废

遗失声明

本单位丢失237份已使用未核销内蒙古自治区非税收入一般缴款书(两联),票据号1143952629-1143953269,1143952012-1143952071,1143952215-1143952602,1143953293-1143954413,1143954448-1143954544,1143954560,特此声明。乌兰察布市司法局

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。包头市司法局

注销公告

内蒙古禾润农业开发有限公司(统一社会信用代码91150100588847498X)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。

内蒙古金科氢能产业技术研究院债权债务清算公告

内蒙古金科氢能产业技术研究院为顺应公司发展规划,经理事会表决通过,决定注销,清算组已成立,望债权人接到通知之日起30日内,未接到通知的自本公告日起45日内,向清算组申报债权。清算组联系人:张晓英,联系电话0473-3163992。内蒙古金科氢能产业技术研究院
2024年11月22日

遗失声明

●内蒙古乾大财务管理有限公司(统一社会信用代码:91150621MA0N03A18F)遗失财务专用章、法人章(秦峰)各一枚,声明作废。●车主:邵衍俊,车辆蒙FY7589(黄)的道路运输证遗失,内蒙古交运管(乌市)字008303号,声明作废。●内蒙古飞豹物流有限公司遗失道路运输经营许可证,证号150106000079,声明作废。●内蒙古聚丰人力资源有限公司遗失营业执照正副本(统一社会信用代码91150102MA0R129R0P)及公章一枚,声明作废

●乌拉特前旗乌拉山丰丰农丰种子的开户许可证遗失,核准号J2074000428801, 账 号149235602756,开户银行:中国银行股份有限公司乌拉特前旗支行东风西街支行,声明作废。●武川县汇丰矿业有限公司(统一社会信用代码91150125594616418)的法人章(法人:周适益)遗失,声明作废。●鄂尔多斯市焯程工程机械有限公司的基本存款账户信息表遗失,核准号J2050004856001,账号05366101040002721,开户银行:中国农业银行股份有限公司鄂尔多斯东胜融汇支行,声明作废。●内蒙古上泰煤炭有限公司(统一社会信用代码91150221MAC99HFQ141)遗失公章一枚,章号150120009647,声明作废。●内蒙古海蕊商贸有限责任公司遗失基本存款账户信息、存款人查询密码及印鉴卡,账号0216101220000000054919,基本存款账户编号J1910029926801,开户行:金谷新华支行营业月,声明作废

友情提示

新城区闻都广告设计服务部为《北方新报》分类广告独家代理方,其余任何自称《北方新报》或使用与《北方新报》近似名称的单位、网站及个人开展广告业务均与我单位无关,请广大客户注意甄别,避免带来不便和经济损失!

咨询电话:0471-6659562 《北方新报》编辑部

通辽市通元房地产开发有限公司开发的天赐良园小区G5-1-1301室,房主刘艳荣,房款收据50000元,房款收据丢失,特此声明。●本人不慎将蒙AV263挂车道路普通货物运输证遗失,证号150107002858,声明作废。●高亚军不慎遗失N1特种设备操作证,证号622429200004053715,声明遗失。●呼和浩特合兴隆餐饮管理有限公司新华东街二分店遗失营业执照副本,统一社会信用代码91150100MA0Q2U1Q2C,声明作废。●冯志忠不慎遗失蒙AY1326道路运输证正副本,证号150104001326,声明作废。●内蒙古医科大学王小越(学号2023040185)苏日古(学号2022040434)遗失学生证,声明作废。●张春霞遗失警官证,警号015436,声明作废。●赵新龙在塞外名苑C3号楼1单元302室的购房合同遗失,合同号GF-2000-0171,特此声明