

春季易便秘,养好肝脾肺是关键!

春季是便秘高发的季节,许多本就有便秘问题的患者可能由于多种因素加重病情。一些原本没有这类困扰的人,也容易在这个季节出现排便不畅。

许多人认为便秘是上火引起的,其实春季便秘和肝、脾、肺息息相关。

肝主疏泄,有调畅气机的作用。若肝气郁结,则气滞不行,大肠气机不通,容易发生便秘。春季是阳气升发的时节,同时也是肝气旺盛的季节,这一时期防治便秘要注重肝气的疏达。

脾主运化,脾负责将摄入的食物转化为营养物质,并输送到全身。如果脾的运化失常,会影响大肠的正常运作,导致食物残渣滞留肠道,引发便秘。

肺有宣发肃降的功能,能调节

全身水液的输布运行,如果肺功能出现问题,水液不能很好地输送到肠道,可能引起排便不畅。

春季易出现的便秘类型

肝气郁结型便秘

高发人群:压力大、缺乏运动、多愁善感的人群往往有肝气不舒、气机不畅的情况。在春季肝气升发的时候,更容易出现肝气郁结型便秘。

主要症状:大便干结或不干、排便不畅、腹胀、口干口苦。

阴虚便秘

高发人群:性格急躁、血压偏高的人。平时肝火比较旺盛,在春天肝

阳升发之时,容易肝阳上亢,阳气过盛则伤阴,可能引起阴虚便秘。

主要症状:面红目赤、急躁易怒、失眠多梦、腰膝酸软、口腔溃疡、小便黄、大便干结。

食积便秘

主要症状:便不尽感、脘腹胀满、不思饮食、口臭。

调养方法:枳术丸,主要成分有白术、枳实等,需由医生根据病情,辨证用药。

肝脾不调型便秘

肝在五行中属木,脾属土,二者关系密切。正常情况下,肝通过疏泄功能,调节气机,推动脾胃运化。如果肝气不舒,可能导致脾的

运化能力下降,进而影响肠道。

主要症状:烦躁易怒、便秘和腹泻交替。

肺气虚便秘

若肝气郁结,会影响肺的宣发肃降功能,引发便秘。另外,春季花粉过敏的人群也容易出现肺气虚型便秘。

主要症状:排便无力、容易感冒、汗出气短等。

春季疏肝小方法

1. 胡椒薄荷、玫瑰花、枸杞泡水代茶饮,有疏肝解郁的作用。

2. 生麦芽、香橼加水煮20分钟左右,再加入适量茉莉花即可,有疏肝、通便的作用。(据央视报道)

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。

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

内蒙古广恒再生资源综合利用有限责任公司含锌再生资源回收综合利用项目环境影响评价报告书征求意见稿(二次)公示

(一)环境影响报告书征求意见稿及查阅纸质报告书的方式和途径:“内蒙古广恒再生资源综合利用有限责任公司含锌再生资源回收综合利用项目环境影响评价”的全本报告征求意见稿可通过以下链接(链接:https://pan.baidu.com/s/1ASDKQX4tL7g4evrkrkY-1,提取码:3vk4)下载查阅,公众可以通过邮件、电话、快递等方式获取,联系方式如下:(1)项目建设单位:内蒙古广恒再生资源综合利用有限责任公司,地址:13947311101,(2)环评单位:内蒙古拓森环保科技有限公司,薛健,13848480116

(二)征求意见的公众范围:受建设项目建设范围内的公民、法人或其他组织代表等。

(三)公众意见表的网络链接:https://pan.baidu.com/s/18CC060dpmunPBt6Biv9nBQ 提取码:17tj

(四)公众提出意见的方式和途径:信函、电子邮件或者去建设单位所在地等方式填写公众意见表。

(五)公众提出意见的起止时间:公示之日起10个工作日内。

(六)征求公众意见的主要事项:与本项目环境影响和环境保护措施有关的建议和意见。

内蒙古广恒再生资源综合利用有限责任公司 2025年3月24日

四子王旗顺星矿业有限责任公司 36万吨选项目第二次环境影响评价信息公示内容

1.环境影响报告书征求意见稿全文网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径:征求意见稿全文网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径:查阅方式:通过电话、传真、邮件等向环评单位及建设单位索取查阅,索取查阅期限:本公告发布之日起10个工作日内,环评单位:内蒙古包钢环境科技有限公司,通讯地址:内蒙古自治区包头市昆都仑区前进道钢铁大街80号包钢设计院院内,联系人:刘佳峰,联系电话:1584915786,建设单位:四子王旗顺星矿业有限责任公司,联系人:刘总,联系电话:13644725888

2.征求公众意见的公众范围:征求公众意见的范围为项目周边及可能受到影响的区域。

3.公众意见表的网络链接:公众意见表的网络链接为链接:https://pan.baidu.com/s/1_Lks3b5xFNObvMR-mpry8Q 提取码:snf7

4.公众提出意见的方式和途径:公众提出意见的方式:公众填写建设项目环境影响评价公众意见表,采用邮寄、微信、电子邮件等方式和途径反馈给建设方或环评机构。

5.公众提出意见的起止时间:本公告发布之日起10个工作日内。

四子王旗顺星矿业有限责任公司

北方联合电力有限公司包头第一热电厂灰场防渗治理工程项目建设项目环境影响评价公众参与第二次公示

项目建设项目:北方联合电力有限责任公司包头第一热电厂灰场防渗治理工程项目建设

编制单位:中冶西北工程技术有限公司

建设地点:内蒙古包头九原工业园区

建设内容:包头第一热电厂灰场防渗治理,主要包括清基、防水毯铺设、HDPE(高密度聚乙烯)膜铺设,渗滤液收集池建设等。

征求意见公众范围:评价范围内公民、法人和其他组织等。

征求公众意见的环境影响评价报告书全文的网络链接:https://pan.baidu.com/s/1uY5XVnuwoSSzRJXJVR2Q 提取码:x95t

项目建设项目环境影响评价公众意见表的网络链接:https://www.mee.gov.cn/xsgk/2018/xsgk/xsgk01/201810/W020181024369122449069.docx

联系人:祁伟,联系电话:1394729566,电子邮箱:68094636@qq.com

北方联合电力有限责任公司包头第一热电厂

伊金霍洛旗常青煤炭有限公司煤矿V-2及以下煤层延深开采项目环境影响报告书征求意见稿公示

《伊金霍洛旗常青煤炭有限公司煤矿V-2及以下煤层延深开采项目环境影响报告书》征求意见稿已编制完成,现征求公众意见。

一、环境影响报告书征求意见稿及公众意见表网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1ed2vckUW9rR2XcwefHxw? 提取码:xyun

二、公众可到建设单位或环评单位查阅纸质报告书。

三、征求意见的公众范围:项目周边5km范围内的相关受影响公众。

四、公众提出意见的方式和途径:公示后10个工作日内可通过以下方式向建设单位反馈意见。

建设单位:伊金霍洛旗常青煤炭有限公司,通讯地址:内蒙古自治区鄂尔多斯市伊金霍洛旗,联系方式:胡总,邮箱:379913161@qq.com

北方联合电力有限公司包头第一热电厂

伊金霍洛旗常青煤炭有限公司煤矿V-2及以下煤层延深开采项目环境影响报告书征求意见稿公示

《伊金霍洛旗常青煤炭有限公司煤矿V-2及以下煤层延深开采项目环境影响报告书》征求意见稿已编制完成,现征求公众意见。

一、环境影响报告书征求意见稿及公众意见表网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1ed2vckUW9rR2XcwefHxw? 提取码:xyun

二、公众可到建设单位或环评单位查阅纸质报告书。

三、征求意见的公众范围:项目周边5km范围内的相关受影响公众。

四、公众提出意见的方式和途径:公示后10个工作日内可通过以下方式向建设单位反馈意见。

建设单位:伊金霍洛旗常青煤炭有限公司,通讯地址:内蒙古自治区鄂尔多斯市伊金霍洛旗,联系方式:胡总,邮箱:379913161@qq.com

北方联合电力有限公司包头第一热电厂

伊金霍洛旗常青煤炭有限公司煤矿V-2及以下煤层延深开采项目环境影响报告书征求意见稿公示

《伊金霍洛旗常青煤炭有限公司煤矿V-2及以下煤层延深开采项目环境影响报告书》征求意见稿已编制完成,现征求公众意见。

一、环境影响报告书征求意见稿及公众意见表网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1ed2vckUW9rR2XcwefHxw? 提取码:xyun

二、公众可到建设单位或环评单位查阅纸质报告书。

三、征求意见的公众范围:项目周边5km范围内的相关受影响公众。

四、公众提出意见的方式和途径:公示后10个工作日内可通过以下方式向建设单位反馈意见。

建设单位:伊金霍洛旗常青煤炭有限公司,通讯地址:内蒙古自治区鄂尔多斯市伊金霍洛旗,联系方式:胡总,邮箱:379913161@qq.com

北方联合电力有限公司包头第一热电厂

伊金霍洛旗常青煤炭有限公司煤矿V-2及以下煤层延深开采项目环境影响报告书征求意见稿公示

《伊金霍洛旗常青煤炭有限公司煤矿V-2及以下煤层延深开采项目环境影响报告书》征求意见稿已编制完成,现征求公众意见。

一、环境影响报告书征求意见稿及公众意见表网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1ed2vckUW9rR2XcwefHxw? 提取码:xyun

二、公众可到建设单位或环评单位查阅纸质报告书。

三、征求意见的公众范围:项目周边5km范围内的相关受影响公众。

四、公众提出意见的方式和途径:公示后10个工作日内可通过以下方式向建设单位反馈意见。

建设单位:伊金霍洛旗常青煤炭有限公司,通讯地址:内蒙古自治区鄂尔多斯市伊金霍洛旗,联系方式:胡总,邮箱:379913161@qq.com

北方联合电力有限公司包头第一热电厂

伊金霍洛旗常青煤炭有限公司煤矿V-2及以下煤层延深开采项目环境影响报告书征求意见稿公示

《伊金霍洛旗常青煤炭有限公司煤矿V-2及以下煤层延深开采项目环境影响报告书》征求意见稿已编制完成,现征求公众意见。

一、环境影响报告书征求意见稿及公众意见表网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1ed2vckUW9rR2XcwefHxw? 提取码:xyun

二、公众可到建设单位或环评单位查阅纸质报告书。

三、征求意见的公众范围:项目周边5km范围内的相关受影响公众。

四、公众提出意见的方式和途径:公示后10个工作日内可通过以下方式向建设单位反馈意见。

建设单位:伊金霍洛旗常青煤炭有限公司,通讯地址:内蒙古自治区鄂尔多斯市伊金霍洛旗,联系方式:胡总,邮箱:379913161@qq.com

北方联合电力有限公司包头第一热电厂

伊金霍洛旗常青煤炭有限公司煤矿V-2及以下煤层延深开采项目环境影响报告书征求意见稿公示

《伊金霍洛旗常青煤炭有限公司煤矿V-2及以下煤层延深开采项目环境影响报告书》征求意见稿已编制完成,现征求公众意见。

一、环境影响报告书征求意见稿及公众意见表网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1ed2vckUW9rR2XcwefHxw? 提取码:xyun

二、公众可到建设单位或环评单位查阅纸质报告书。

三、征求意见的公众范围:项目周边5km范围内的相关受影响公众。

四、公众提出意见的方式和途径:公示后10个工作日内可通过以下方式向建设单位反馈意见。

建设单位:伊金霍洛旗常青煤炭有限公司,通讯地址:内蒙古自治区鄂尔多斯市伊金霍洛旗,联系方式:胡总,邮箱:379913161@qq.com

北方联合电力有限公司包头第一热电厂

伊金霍洛旗常青煤炭有限公司煤矿V-2及以下煤层延深开采项目环境影响报告书征求意见稿公示

《伊金霍洛旗常青煤炭有限公司煤矿V-2及以下煤层延深开采项目环境影响报告书》征求意见稿已编制完成,现征求公众意见。

一、环境影响报告书征求意见稿及公众意见表网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1ed2vckUW9rR2XcwefHxw? 提取码:xyun

二、公众可到建设单位或环评单位查阅纸质报告书。

三、征求意见的公众范围:项目周边5km范围内的相关受影响公众。

四、公众提出意见的方式和途径:公示后10个工作日内可通过以下方式向建设单位反馈意见。

建设单位:伊金霍洛旗常青煤炭有限公司,通讯地址:内蒙古自治区鄂尔多斯市伊金霍洛旗,联系方式:胡总,邮箱:379913161@qq.com

北方联合电力有限公司包头第一热电厂

伊金霍洛旗常青煤炭有限公司煤矿V-2及以下煤层延深开采项目环境影响报告书征求意见稿公示

《伊金霍洛旗常青煤炭有限公司煤矿V-2及以下煤层延深开采项目环境影响报告书》征求意见稿已编制完成,现征求公众意见。

一、环境影响报告书征求意见稿及公众意见表网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1ed2vckUW9rR2XcwefHxw? 提取码:xyun

二、公众可到建设单位或环评单位查阅纸质报告书。

三、征求意见的公众范围:项目周边5km范围内的相关受影响公众。

四、公众提出意见的方式和途径:公示后10个工作日内可通过以下方式向建设单位反馈意见。

建设单位:伊金霍洛旗常青煤炭有限公司,通讯地址:内蒙古自治区鄂尔多斯市伊金霍洛旗,联系方式:胡总,邮箱:379913161@qq.com

北方联合电力有限公司包头第一热电厂

伊金霍洛旗常青煤炭有限公司煤矿V-2及以下煤层延深开采项目环境影响报告书征求意见稿公示

《伊金霍洛旗常青煤炭有限公司煤矿V-2及以下煤层延深开采项目环境影响报告书》征求意见稿已编制完成,现征求公众意见。

一、环境影响报告书征求意见稿及公众意见表网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1ed2vckUW9rR2XcwefHxw? 提取码:xyun

二、公众可到建设单位或环评单位查阅纸质报告书。

三、征求意见的公众范围:项目周边5km范围内的相关受影响公众。

四、公众提出意见的方式和途径:公示后10个工作日内可通过以下方式向建设单位反馈意见。

建设单位:伊金霍洛旗常青煤炭有限公司,通讯地址:内蒙古自治区鄂尔多斯市伊金霍洛旗,联系方式:胡总,邮箱:379913161@qq.com

北方联合电力有限公司包头第一热电厂

伊金霍洛旗常青煤炭有限公司煤矿V-2及以下煤层延深开采项目环境影响报告书征求意见稿公示

《伊金霍洛旗常青煤炭有限公司煤矿V-2及以下煤层延深开采项目环境影响报告书》征求意见稿已编制完成,现征求公众意见。

一、环境影响报告书征求意见稿及公众意见表网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1ed2vckUW9rR2XcwefHxw? 提取码:xyun

二、公众可到建设单位或环评单位查阅纸质报告书。

三、征求意见的公众范围:项目周边5km范围内的相关受影响公众。

四、公众提出意见的方式和途径:公示后10个工作日内可通过以下方式向建设单位反馈意见。

建设单位:伊金霍洛旗常青煤炭有限公司,通讯地址:内蒙古自治区鄂尔多斯市伊金霍洛旗,联系方式:胡总,邮箱:379913161@qq.com

北方联合电力有限公司包头第一热电厂

伊金霍洛旗常青煤炭有限公司煤矿V-2及以下煤层延深开采项目环境影响报告书征求意见稿公示

《伊金霍洛旗常青煤炭有限公司煤矿V-2及以下煤层延深开采项目环境影响报告书》征求意见稿已编制完成,现征求公众意见。</