

# 当心!别让情绪操控你的食欲

情绪波动大的时候就想找东西吃,尤其偏好高热量、高糖分的食物,即使撑得难受也停不下来,这类以调节情绪为主要目的而非满足生理饥饿的进食行为,称为情绪性进食。

情绪性进食是指个体在体验负性或特定正性情绪时,通过进食行为来寻求心理慰藉或获得短暂情绪缓解的一种应对机制。常见诱因包括:压力、愤怒、焦虑、孤独、疲惫、无聊,甚至是愉悦、兴奋等心理状态。此时,食物已经从单纯的营养摄入工具转变为调节情绪的“替

代性工具”,有着让自己开心起来或冷静下来等功能。

情绪性进食者倾向于选择高糖、高脂肪、高热量食物,如冰激凌、蛋糕、油炸食品等,这是因为此类食物可快速促使大脑释放多巴胺,从而带来即时的愉悦感与情绪安慰。这种“情绪-进食-短暂缓解”的模式不仅无法真正解决情绪问题,还可能导致肥胖、代谢综合征等身体疾病,并加剧原有焦虑、抑郁情绪,陷入新一轮恶性循环。

那么如何有效干预情绪性进食呢?

首先可以试着觉察情绪的来源,通过情绪日记、心理反思等方式,明确触发进食的情绪诱因,如工作学业压力、人际冲突或自动性的自我否定等。接着寻找可替代的情绪调节策略,用非进食方式进行情绪调节,例如散步、运动、听音乐、冥想、绘画、与朋友聊天等。可以练习正念饮食,在进食过程中保持觉察,关注食物的外观、气味、口感与咀嚼过程,培养对饱腹感和食欲的敏感性,在适当的时间场合吃让身心愉悦的食物,从而减少无意识进食行为。最

终目标是建立规律的生活与饮食习惯,保持充足睡眠、合理膳食和规律运动有助于稳定情绪和降低进食冲动。

如果个体重复出现难以控制的暴饮暴食行为,限定时间内进食明显多于大多数人或伴随经常性的代偿行为(如催吐、过度运动、使用泻药),对暴食发作感到显著痛苦与功能受损,需及时寻求专业心理帮助。通过专业心理干预,帮助个体识别情绪性饥饿、调整非适应性饮食行为,从而实现情绪和饮食的良性管理。(据《燕赵老年报》)

## 腰酸背痛都可以通过推拿解决吗？

颈椎病和腰椎病已成为影响人们健康的常见病和多发病。许多伏案久坐、缺乏运动的人,出现颈椎腰椎不适后,选择推拿按摩来进行放松。专家表示,推拿按摩虽常见,但绝非“小事一桩”,选择正规机构、提前评估身体状况非常关键。

西安交通大学第一附属医院疼痛科副主任医师每晓鹏介绍,推拿是中医传统疗法之一,具有疏通经络、调和气血、缓解疲劳等作用。肩周炎、腰肌劳损等肌肉骨骼系统疾病可以通过推拿缓解疼痛、改善活动度。头痛、失眠、面瘫等神经系统疾病,可以通过推拿调节神经功

能、促进恢复。跌打损伤、肌肉拉伤等运动系统损伤,可以通过推拿加快局部血液循环、促进组织修复。消化不良、便秘、小儿腹泻、小儿脑瘫等部分内科与儿科疾病也可通过专业推拿起到辅助改善作用。每晓鹏强调,以上疾病均需在专业医生评估下进行,切勿自行操作或随便选择非医疗机构施治。

西安交通大学第一附属医院康复医学科副研究员敦旺欢表示,不是所有“酸痛不适”都适合推拿。骨折或骨质疏松者尤其是老年人不宜推拿。皮肤破损或感染者,伤口、疱疹、烧伤部位的细菌可能会通过推

拿蔓延扩散。癌症晚期、严重心脏病、脑梗急性期的患者,推拿按摩不当可能会加重病情。此外,孕妇腹部、腰骶部禁忌推拿,某些穴位可能引发宫缩。高血糖、高血压、高血脂患者及血管脆弱者推拿力度过大可能导致皮下出血或血栓脱落。“特别提醒有深静脉血栓或四肢肿胀的患者,千万不能随意按摩患处,以防血栓脱落引发肺栓塞!”敦旺欢说。

专家表示,关于推拿按摩有3个常见误区。

误区一,推拿越大力越有效?敦旺欢说,推拿力度需因人而异,过度用力可能损伤肌肉、韧带,甚

至加重炎症。专业推拿讲究“精准发力”,根据体质和病情调整,关键在穴位和手法正确,而非蛮力。

误区二,一次推拿就能立竿见影?每晓鹏介绍,推拿多数需配合疗程治疗,落枕、肌肉痉挛等急性问题可能短期就有明显缓解,而腰肌劳损等慢性问题则需按疗程治疗,或持续数周。

误区三,推拿能“按掉”增生和结节?敦旺欢表示,推拿无法消除病理结构,只能缓解因其引发的疼痛等症状,有结节或增生的患者应先结合影像检查,排除恶性风险。

(据新华社报道)

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,负责后自果。

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

<div><div><div><div><div><div><span></span></div><div>通 知</div></div></div><div><div><div><span></span></div><div>呼和浩特市如意蒙银村镇银行股份有限公司定于2025年4月28日上午9:30在如意蒙银村镇银行总行三楼会议室,召开2024年度股东大会,请各位股东准时到场,没有到场的股东视为自动弃权,联系方式:0471-3672260,特此通知。</div></div></div></div><div><div><div><div><span></span></div><div>海拉尔盆地贝尔油田301区块贝54-54井区分层系开发工程</div><div><div>环境影响报告书征求意见稿公示</div><div>(一)环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径:(1)网络链接地址:https://www.eiacloud.com/gv/detail/13id=50417HQRq2(2)查阅纸质报告书方式和途径:大庆油田有限责任公司呼伦贝尔分公司,联系人:蔡工(13947055185)。(二)征求意见的公众范围:环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织,评价范围外的公民、法人和其他组织也可以提出与本项目环境影响有关的意见和建议。(三)公众意见表的网络链接:网络链接地址:同上。(四)公众提交公众意见表的主要方式和途径:公众可以通过电话、电子邮件等方式提出与环境影响评价相关的意见。联系人:蔡工(13947055185, 46109894@qq.com),地址:大庆油田有限责任公司呼伦贝尔分公司。(五)公众提出意见的截止时间:本公告发布之日起10个工作日内。</div></div></div><div><div><div><div><span></span></div><div>内蒙古能源集团扎兰屯100万千瓦风储项目南区30万千瓦风储工程环境影响评价征求意见稿公示</div><div>根据生态环境部部令第4号《环境影响评价公众参与办法》的有关规定,现对内蒙古能源集团扎兰屯100万千瓦风储项目南区30万千瓦风储工程进行环境影响评价征求意见稿公示,进一步征求公众意见。</div></div></div><div><div><div><div><span></span></div><div>1.项目环境影响评价报告书征求意见稿全文链接:(1)《内蒙古能源集团扎兰屯100万千瓦风储项目南区30万千瓦风储工程环境影响评价报告书》链接:https://pan.baidu.com/s/1WP17kTbh4-q1lVIGlAB939A 提取码:6ma4,(2)公众可通过电话、电子邮件等方式与建设单位联系查阅本报告</div><div><div><div><span></span></div><div>2.征求公众意见的范围:本项目征求公众意见的范围:项目建设地点周边可能受到影响的公众。</div><div><div><span></span></div><div>3.公众意见表的网络链接:《建设项目公众参与调查表》链接:https://pan.baidu.com/s/1CkQq4wM06KGbLvd3j0vTKA;提取码:kkdx</div></div></div><div><div><div><span></span></div><div>4.公众提出意见的方式和途径:公告之日起10个工作日内公众可通过电话、电子邮件等方式与建设单位联系反馈公众意见。建设单位:扎兰屯蒙能新能源有限公司,联系方式:吴礼强 18147150828;邮箱:837847097@qq.com</div><div><div><span></span></div><div>5.公众提出意见的起止时间:2025年4月14日至2025年4月25日</div></div></div></div></div></div></div></div></div></div></div></div></div>	<div><div><div><div><span></span></div><div>变更公告</div></div></div><div><div><div><span></span></div><div>科尔沁右翼前旗农村信用合作联社(统一社会信用代码:9115222111567286XD)原公章、财务专用章作废,现更新公章、财务专用章,特此声明。</div></div></div></div>	<div><div><div><div><span></span></div><div>撤销公告</div></div></div><div><div><div><span></span></div><div>新华人寿保险股份有限公司内蒙古分公司包头市昆都仑区支公司(统一社会信用代码911502033977681054),现已完成全部撤销工作,特此公告。新华人寿保险股份有限公司内蒙古分公司包头市昆都仑区支公司2025年4月24日</div></div></div></div> <div><div><div><div><span></span></div><div>遗失声明</div></div></div><div><div><div><span></span></div><div>巴彦淖尔市临河区米村拌饭餐饮店遗失食品经营许可证副本,编号:JY21508028086105,声明作废</div></div></div></div> <div><div><div><div><span></span></div><div>遗失声明</div></div></div><div><div><div><span></span></div><div>●张建华遗失蒙AX4349(黄色)道路运输证(证号1501080002603)及道路运输经营许可证(证号1501080001155),声明作废●周树青遗失道路运输经营许可证正副本,证号150102003859,声明作废</div></div></div></div> <div><div><div><div><span></span></div><div>房屋合同原件遗失声明</div></div></div><div><div><div><span></span></div><div>本人丁满青,身份证号:152634197709043917,将位于大学时光小区10号楼二单元六楼东户的购房合同原件遗失。该购房合同编号为:[合同编号],与开发商/卖方姓名未完成相关购房手续。现特此声明,该购房合同原件已遗失作废,自此声明发布之日起,任何基于该遗失合同原件的权利主张均属无效。本人将承担因合同遗失所可能产生的相关法律责任,并正在积极采取补救措施,包括但不限于向相关房地产管理部门报备、申请合同复印件加盖公章等,以确保自身及他人的合法权益不受侵害。特此声明</div></div></div><div><div><div><div><span></span></div><div>声明人:卞美先,丁智,丁玲,苏三女</div><div><div>日期:2025年4月24日</div></div></div></div></div></div>	<div><div><div><div><span></span></div><div>●阿荣旗创意建筑规划设计所(统一社会信用代码9115072174011787XK)遗失开户许可证,核准号J1965000068202,账号160030122000000003530,开户行:阿荣旗农村信用合作联社(营业部),特此声明●不慎将呼和浩特市玉泉区小黑河镇郭家营村郭汉卿法人章遗失,声明作废●王君义遗失由内蒙古通达实业股份有限公司通达商场开具的商场新楼一楼房间AE29号的保证金收据2张,收据编号:0012038,金额:5000元,收据编号:0037585,金额:5000元,停车场押金收据编号:0006100,金额:2500元,声明作废●内蒙古晨光溢海数码科技有限公司遗失内蒙古财经大学开具的大数据应用软件开发采购履约保证金收据一张,收据编号:9761884,金额:29750元,声明作废●内蒙古杰胜工程有限公司(统一社会信用代码91150102MABR2EM357)遗失公章、财务章及梁欽法人各一枚,声明作废●史利娜遗失呼和浩特市国华房地产开发有限公司开具的美华隆小区19号楼A座2单元7层西户的购房款收据2张,收据编号:0082966,金额:127285元,日期:2010年1月24日,收据编号:0021104,金额:40000元,日期:2010年6月10日,以及遗失2010年10月7日签订的购买房屋分期还款协议,声明作废</div></div></div></div> <div><div><div><div><span></span></div><div>●呼和浩特市国库收付中心遗失银行开户许可证及存款人查询密码,开户行:兴业银行股份有限公司呼和浩特大学东街支行,账号592030100100081854,核准号:Z1910000441302,声明作废●刘丽遗失与内蒙古南璞房地产开发有限公司签订的宇生如意湾小区6号楼1单元2302室购房合同1份,日期2025年4月23日,编号NP202102002,房屋代码06-012302,声明作废●内蒙古振东新能源科技有限公司(统一社会信用代码91150105MA7GY5A587)遗失银行开户许可证,开户许可证编号J1910032957002,开户行:中国农业银行大学东街支行;遗失内蒙古振东新能源科技有限公司财务章,编号15010510048263;遗失法人晓芳法人章;遗失银行K宝,声明作废●蒙满来遗失残疾证,证号15010519901221061362,声明作废●王迪,性别:男,遗失出生医学证明,编号:1150125604,声明作废●不慎将鄂尔多斯市东胜区东归兄弟影视文化传播有限责任公司(统一社会信用代码91150102MABR2EM357)遗失公章、财务章及梁欽法人章一枚,编号:1150125604,声明作废●不慎将鄂尔多斯市东胜区东归兄弟影视文化传播有限责任公司(统一社会信用代码91150102MABR2EM357)遗失公章、财务章及梁欽法人章一枚,编号:1150125604,声明作废●不慎将鄂尔多斯市东胜区东归兄弟影视文化传播有限责任公司(统一社会信用代码91150102MABR2EM357)遗失公章、财务章及梁欽法人章一枚,编号:1150125604,声明作废</div></div></div></div> <div><div><div><div><span></span></div><div>●忻州市汇保通汽车运业有限公司武川分公司旗下车牌号:蒙AT060挂(黄)的道路运输证遗失,证号150125006047,声明作废●忻州市汇保通汽车运业有限公司武川分公司旗下车牌号:蒙AT133挂(黄)的道路运输证遗失,证号150125005922,声明作废●不慎遗失艳丽(母亲:包桂珍、身份证号152325198201240022;父亲:永生,身份证号152325197911010016)出生医学证明,性别:女,编号:H150009812,出生时间2007年10月1日,声明作废●呼和浩特市民晟环境科技有限公司的开户许可证遗失,核准号J1910009092704,账号0400301220000000023622,开户银行:内蒙古托克托县农村商业银行股份有限公司,声明作废●机锦旗科学技术协会遗失银行开户许可证,核准号J2056000005704,专用账户的账号0612080529200043578,开户行:中国工商银行内蒙古自治区鄂尔多斯市杭锦旗支行,特此声明●陈三小遗失道路运输经营许可证正副本,证号150108004233,声明作废●内蒙古金雨集装箱物流有限公司遗失哈斯昂日格乐法人章一枚,编号151092910002441,声明作废●吴晓峰遗失警官证,证号:091799,声明作废</div></div></div></div> <div><div><div><div><span></span></div><div>●内蒙古慧宇科技有限公司(统一社会信用代码91150104MABY7U3QXF)遗失公章及财务章各一枚,声明作废●呼和浩特市赛罕区启冬日用品店遗失营业执照正副本,统一社会信用代码92150105MA131TY723F,声明作废●东河区和一建筑材料经销部(统一社会信用代码:92150202MA0QBK7W1A)遗失合同专用章,编号15020210043613,声明作废●乌兰察布市集宁区晨汐办公用品店的公章遗失,印章编号1509020026550,声明作废●闫安警官证遗失,警号:020865,特此声明作废●王必武遗失道路运输经营许可证正副本,证号150106001981,声明作废●内蒙古正谷现代农牧业有限责任公司不慎遗失车牌号为蒙01·57412的轮式拖拉机机动车牌,发动机号6P19A002077,声明作废●不慎将达拉特旗佰利群种养殖专业合作社的银行开户许可证丢失,账号610177836,核准号J2052001128801,开户日期2018年09月11日,开户银行:蒙商银行鄂尔多斯达拉特支行,现声明作废●周秀兰遗失道路运输经营许可证正副本,证号1501080002743,声明作废</div></div></div></div>
--	--	--	---