

# 小暑节气,如何排湿寒?

“倏忽温风至,因循小暑来。”一阵温热的风吹来,盛夏就此开启。岐黄学者、广东省名中医、广东省中医院大骨科主任林定坤提醒,小暑时节,天地间阳气充盛,但湿热也盛。盛夏时节,不少人离不开空调,因此虽外界阳气旺盛,人体培育阳气的时间却少了,体内的寒湿更多,阳气也更容易受损。所以此时应注意利用天时之便,适时地外出活动,振奋体内阳气,把体内郁结的寒、湿等阴毒排出来。盛夏时节湿热较盛,易流汗,活动时要注意预防过度出汗和中暑。

## 户外运动 避免过度出汗

夏季是一年中阳气最为旺盛的时节,顺应天时,运动升阳,符合“春夏养阳”的中医养生观念。但要注意,人体适当流汗可将寒湿排于体外,过之则体内正气亦会耗损,导致抵御邪气的能力下降。因此夏季的户外运动,当以“避暑”为第一,避开11时~14时的高温时段,运动后注意及时补水,以免过汗而伤正,还要避免汗后吹风着凉。

日常按摩穴位也可帮助消暑保健,可选择活血通络、清热解表的合谷穴,以及疏风泄火、明目止痛的头维穴。

## 消暑汤方:苦瓜莲子排骨汤

**材料:**苦瓜200克,干莲子30克,猪排骨300克,黄豆50克,姜3~5片,盐适量。

**做法:**苦瓜挖瓢后洗净,切片;干莲子

用清水浸泡,切去两端,保留莲子心;排骨洗净,剔除脂肪,剁块,焯水后捞出;姜切片。将莲子、排骨和姜放入炖锅中,加入2升冷水,大火煮沸,然后调文火炖45分钟,加入苦瓜煮沸片刻,再加盐调味,即可食用。

**功效:**清热解暑、清心安神。

## 常在室内 需要适度出汗

有些人长时间处于室内空调环境,没有出汗,寒湿无法排泄。林定坤建议可在室内进行功法练习,令身体微微出汗即可,以调动身体的气血运行,振奋阳气,同时有利于健脾提气、强筋壮骨。根据个人情况选择瑜伽、拉伸、八段锦、太极拳等皆可。

此外,还要注意冷热交替时的保护。从炎热室外直接进入温度较低的室内,毛孔仍处于扩张状态,体表正气随汗出而耗损,身体更容易受到风寒的侵袭。应擦干汗再进房,避免冷风直吹,并适时添衣。

## 升阳汤方:葛根黄芪猪骨汤

**材料:**葛根400克,猪骨500克,黄芪30克,大枣(去核)2个,姜3~5片,盐适量。

**做法:**葛根洗净去皮,切成方块;猪骨焯水后捞出;将葛根、猪骨、黄芪、大枣、姜片放入炖锅中,加入2升冷水,大火煮沸,然后调文火炖2小时,加盐调味后即可食用。

**功效:**补气升阳、行气解表、生津止渴。

(据《羊城晚报》)

# 夏季人体为何更容易缺钾?

一到夏天,不少人常常感觉浑身没劲、提不起精神,稍微活动一下就心慌气短。这些身体发出的信号,很可能是在提醒你——身体“缺钾”了!缺钾不仅会影响肌肉功能,一旦累及“心肌”或“呼吸肌”,甚至可能引发严重心律失常,威胁生命安全。

为什么夏天人体更容易缺钾呢?新疆阿克苏地区中医医院内分泌科主任唐海飞解释说,主要有以下三方面原因:其一,夏季出汗量显著增加。虽然正常情况下汗液中钾离子含量较低,但大量体力劳动或高强度运动后,钾会随汗液大量排出;其二,夏季食欲普遍下降。天气炎热导致很多人胃口变差,然而机体消耗的能量却并未减少,钾的排出增多、摄入不足,缺钾问题便随之而来;其三,夏季腹泻高发。高温环境下,食物易变质,人们稍不注意就会因饮食不洁引发腹泻、呕吐,使得钾元素通过胃肠道大量流失。

唐海飞表示,当身体缺钾时,会出现一系列明显症状:起初表现为身体疲惫、肌肉无力,尤其是下肢更为明显;接着会出现心肌功能异常,感觉心慌、心悸;还可能频繁抽筋,同样以下肢最为突出;耐热能力也会显著下降;此外,还会出现腹胀、食欲不振、恶心呕吐等症状,这是因为低血钾影响到了胃肠道肌肉,导致肠蠕动减弱甚至停止。若不及时干预,严重的低钾血症可能诱发横纹肌溶解、呼吸肌麻痹、严重心律失常,进而危及生命。

如何正确补钾?“人体所需的钾主要来源于食物,膳食中90%的钾经肠道吸收入血,再通过汗液、尿液、消化道等途径排出,以此维持体内钾的动态平衡。”唐海飞建议,应保持均衡饮食,多吃新鲜蔬菜和水果。像菌类、豆类、薯类、肉蛋类、奶制品都是不错的选择。对于高血压患者来说,适当增加钾的摄入还有助于控制血压。因为钾与钠的作用相反,它能帮助身体排出多余的钠,从而达到降低血压的效果。

(据《工人日报》)

# 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

## 内蒙古股权交易中心有限责任公司挂牌项目公告

内蒙古股权交易中心有限责任公司接受内蒙古财信资产管理有限公司持有的内蒙古和信汇通投资管理有限公司49%股权,具体事宜如下:

一、标的概况:标的公司成立于2015年8月,公司经营范围主要为资产保管、投资管理、投资咨询、私募融资。本次转让行为已经转让给方股东批复同意。经备案的评估报告显示截至2025年6月30日,标的公司资产总额为1515.52万元,负债总额27.37万元,全部股权价值的市场价值为1,488.15万元。本次转让股份对应的评估价为729.19万元。

二、转让底价:7,291,940.26元

三、公告期限:2025年7月8日

四、联系方式:闫冬梅 18547110262

## 清算公告

赤峰中纳装配通用设备有限公司(统一社会信用代码:91150402MAC2XTKB7C)经股东会决议解散,现已成立清算组进行清算。清算组成员为张凤奇、赵润培、蔡慧娟,清算组组长为张凤奇。

请债权人自本公告见报之日起45日内,向清算组申报债权,申报时需提交有关证明材料。逾期未申报者,将视为自动放弃债权。

特此公告。

清算组联系地址:内蒙古赤峰市松山区临潢大街西段和美商贸城B5综合楼4楼。

联系电话:13848982458

赤峰中纳装配通用设备有限公司 内蒙古兴合律师事务所

公告日期:2025年7月8日

锡林郭勒自治区白音华经济开发区(白音华产业园)国土空间总体规划(2021—2035年)环境影响评价公众参与第二次公开情况

根据《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令第4号)及关于发布《环境影响评价公众参与办法》配套文件的公告(公告2018年第48号)等文件的要求,现将该项目的环境影响评价公众参与有关信息予以公开,征求与本项目环境影响有关的意见。公开信息如下:

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:链接:https://pan.baidu.com/s/1dQ5BdA6k\_tLNHypIYASQ?pwd=4tvc,提取码:qvc;(2)查阅纸质报告书的方式和途径:建设单位:内蒙古锡林郭勒白音华经济开发区管理委员会,王主任,联系电话:13848496001,地址:锡林郭勒盟锡乌旗白音华镇

二、征求意见的公众范围:本次公众参与征求意见的公众范围:项目周边居民或自认为可能受到本项目环境影响的公众居民、法人及其他组织代表。

三、公众意见表的网络链接:获取公众意见表连接为:链接:https://pan.baidu.com/s/1msut9yEMo70btq1ksM1g?pwd=6v8m,提取码:hpjh

四、公众提出意见的方式和途径:自本公告发布之日起,公众可以在10个工作日内来函、来电、传真等方式,咨询该项目环境影响报告书相关信息,并提出有关的意见和建议。

五、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。

内蒙古锡林郭勒白音华经济开发区管理委员会

2025年7月8日

## 内蒙古台众再生资源有限公司PE颗粒回收再利用项目环境影响评价征求意见稿公示

根据《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令第4号)及关于发布《环境影响评价公众参与办法》配套文件的公告(公告2018年第48号)等文件的要求,现将该项目的环境影响评价公众参与有关信息予以公开,征求与本项目环境影响有关的意见。公开信息如下:

2、征求意见范围:以厂界为中心,边长5km矩形区域内受到影响的公众。

3、公众意见表链接:https://www.mee.gov.cn/xggk/2018/xggk/xxgk/2018/10/20181024/665329.html

4、征求意见方式和途径:公告后10个工作日内通过电话、网络等方式反馈意见。建设单位:内蒙古台众再生资源有限公司,联系人:薛健,联系电话:1384840116,地址:巴彦淖尔市临河区区域关镇内蒙古台众再生资源有限公司,2025年7月1日

## 内蒙古台众再生资源有限公司PE颗粒回收再利用项目环境影响评价征求意见稿公示

根据《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令第4号)及关于发布《环境影响评价公众参与办法》配套文件的公告(公告2018年第48号)等文件的要求,现将该项目的环境影响评价公众参与有关信息予以公开,征求与本项目环境影响有关的意见。公开信息如下:

2、征求意见范围:以厂界为中心,边长5km矩形区域内受到影响的公众。

3、公众意见表链接:https://www.mee.gov.cn/xggk/2018/xggk/xxgk/2018/10/