

吹空调关节不适

高温天气,空调成了市民消暑的“标配”。但不少人在享受清凉的同时,却被关节疼痛缠上。西安市红会医院风湿免疫科主任杨西超在接受采访时表示,空调房里的关节不适,可能不只是冷风惹的祸,还可能是身体发出的维生素D“赤字警报”。

“阳光维生素”不可少

杨西超解释,维生素D被称为“阳光维生素”,是人体唯一能通过皮肤合成的脂溶性维生素,堪称“钙运输队长”。一旦人体缺乏维生素D,钙吸收不足,会直接导致骨骼矿化障碍,成年人易出现骨痛、骨质疏松,疼痛多集中在腰背或下

肢,长期缺乏还会增加髋部、脊椎等承重部位的骨折风险。同时,它参与肌肉蛋白合成,缺乏时可能出现爬楼梯困难、起身费力等肌无力症状,进而增加跌倒风险。

除了关节疼痛,维生素D缺乏还有多种信号:持续疲劳、情绪低落、反复感染、伤口愈合慢、脱发加剧等。“现代人长期待在空调房,户外活动少,防晒措施又到位,皮肤合成维生素D的机会大大减少,超过80%的城市居民存在维生素D不足问题。”杨西超补充道。

当然,也并非所有空调房关节疼都是维生素D缺乏导致。杨西超提醒,关节疼痛可能涉及多种原因:维生素D缺乏或其引发的骨质

可能是维生素D缺乏

疏松、风湿病等。“正常人群吹空调一般不会疼,若出现明显疼痛,建议及时就医检查,明确是维生素D缺乏、骨质疏松还是风湿病问题,避免延误诊治。”

尤其是三类人群更需注意:产后女性、老年人以及长期久坐的上班族。

科学应对让关节安然度夏

针对维生素D缺乏问题,杨西超结合三伏天特点,给出三重补充方案。

一是阳光合成法:可以选择上午6~9点或下午6点左右晒太阳,每次20~30分钟,暴露手臂和面部,注意不要隔着玻璃晒太阳;上午9~10点或下午5点后晒背15~20分钟,还

能温通督脉、提升阳气。

二是食补方案:要多吃深海鱼类(金枪鱼、三文鱼等)、香菇、动物肝脏、牛奶、蛋黄等富含维生素D的食物,搭配牛奶、豆制品等高钙食物促进吸收。

三是补充剂选择:需在医生指导下选用普通维生素D(D2、D3)或活性维生素D,老年人、孕妇等高危人群建议定期检测血清25-羟维生素D水平。

运动方面,可选择清晨或傍晚进行太极拳、游泳等低强度运动,每次20~30分钟,以微微出汗为宜。同时保持饮食均衡,适当摄入牛奶、牛肉等营养丰富的食物。

(据《西安晚报》)

烟瘾缠身?试试古法戒烟

烟瘾难缠怎么也戒不掉?快来试试古法戒烟。中医认为,烟草性温燥,属“热毒之物”,长期吸烟会导致体内热毒积聚,损伤肺脏,影响气血运行。肺为“娇脏”,易受外邪侵袭,而烟草中的尼古丁、焦油等有害物质正是外邪的源头。长期吸烟会导致肺气损伤、肝郁气滞、痰瘀互结。

古法戒烟强调“标本兼治”,通过调理体质、缓解戒断症状,帮助吸烟者逐步摆脱依赖。

●换一杯茶

代茶饮戒烟是最简便的戒烟

法,任择清香可口的绿茶、薄荷、藿香、甘草各6~10克,加冰糖少许,煮水饮用,每日6~8杯,可清肺气、戒烟瘾。若脾胃虚寒者,可以用红茶替换绿茶,用佛手柑替换甘草。糖尿病患者不加冰糖。

●喝一碗药

中草药汤剂适合烟瘾较大者,中医在辨证施治的基础上,拟选清肺化痰止咳、芳香化浊的紫菀、款冬花、罗汉果、藿香、制半夏、枇杷叶、前胡、茯苓、橘红、桔梗、薄荷等。

每日1剂,分2次服用,能改善

吸烟所致咳嗽、多痰、口干、舌燥等症状。

●贴一剂药

中草药贴剂戒烟,可选用肉桂、丁香各等分研细,加少许白酒做成药饼贴敷于合谷穴,外用胶布固定。早餐后即贴,入睡前取下。

初贴时仍会想吸烟,坚持1周后烟瘾稍退,连贴半个月后,改隔日1贴,可有效抑制烟瘾,缓解焦虑、烦躁情绪。

●闻一段香

嗅艾草条戒烟方便易行。随身

携带艾条,想吸烟时将艾条放到鼻子上嗅3至5次,如此反复即可通过艾草芳香的作用,使神经系统对香烟味产生厌恶反应,起到抑制烟瘾的作用。久而久之达到戒烟的效果。

●扎一下针

针刺耳穴戒烟是通过取穴耳部的肺穴和气管炎穴,隔日1次针刺,一般3~5次见效。针刺10次后可改为每周2次,通过刺激相关穴位,降低人的吸烟欲望,逐渐实现戒烟。

(据《北京青年报》)

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,如遇要求交付押金或预付款项时,务必小心,敬请广大客户注意假冒冒行,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

巴彦淖尔市德源肥业有限公司生物工业废物回收综合利用项目

环境影响评价第二次信息公示

一、项目建设概况:1.项目名称:巴彦淖尔市德源肥业有限公司生物工业废物回收综合利用项目。2.建设地址:巴彦淖尔市临河区东110国道898公里处。3.征求意见的公众范围:项目周边及可能受影响的区域。

二、环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接及查询纸质报告书的方式和途径:获取环境影响报告书(征求意见稿)全文及公众意见表的网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1Cj8wqGQHcMxMbZpPHNAHWg;提取码:0335;提取码:0335;查阅纸质报告的方式为通过文环评单位联系方式与环评单位联系获取纸质报告书。

三、公众提出意见的方式和途径:社会各界对本项目如有环保方面的意见,可通过网络链接下载环境影响报告书(征求意见稿)及公众意见表,填写后发送信函、电子邮件、电话等方式与建设单位或环评单位联系,发表对本次环评的意见看法。

四、建设单位及联系方式:建设单位:巴彦淖尔市德源肥业有限公司,联系人:敖富宽,电话:13304789887,邮箱:975115214@qq.com。公众提出意见的起止时间为本信息公布的10个工作日内。

五、公众提出意见的起止时间:2025年7月21日

巴彦油田兴华12井区开发先导试验项目环境影响报告书

环境影响评价公众参与第二次公示

《巴彦油田兴华12井区开发先导试验项目环境影响报告书》征求公众意见稿已编制完成,根据《中华人民共和国环境影响评价法》及《环境影响评价公众参与办法》(部令第4号)等有关规定,现向公众征求意见见。

1、征求意见稿电子版全文的网络链接:https://pan.baidu.com/s/1Jp-xqrc7HKQ2TUzXZG-zBq;提取码:vdva。2、纸质报告书查阅方式:公众可向建设单位索要纸版环境影响报告书征求意见稿,索要方式见建设单位及联系方式。3、征求意见的公众范围:环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织以及关注项目建设的单位和个人;征求公众对本项目环境保护措施有关的建议和意见,接受公众的监督,以便完善环保治理措施。

4、公众意见表的网络链接:https://pan.baidu.com/s/1cp8ZUqQpo76z-1hb50FrA7pw=ac6i 提取码:ac6i。5、即日起,公众可发送信函、传真、电子邮件等方式,反映与建设项目环境影响有关的意见和建议。建设单位:中国石油天然气股份有限公司华北油田巴彦勘探开发分公司,联系人:宋工,联系电话:0478-7956058;电子邮箱:mcg_sh@petrochina.com.cn。6、公众提出意见的起止时间:本公告发布之日起10个工作日。公示时间:2025年7月22日-2025年8月4日,10个工作日。

七、公众提出意见的方式和途径:公众提出意见的方式和途径:

任何单位和个人可通过问卷调查、网络调查、信函、电话、电子邮件等任何一种方式将意见或建议反映给建设/环评单位。建设单位:

中国石油华北油田公司二连分公司阿乌宝油田产能建设项目

环境影响评价信息第二次公示(征求意见稿)

环境影响评价报告书征求意见稿全文的网络链接:https://pan.baidu.com/s/1eBK0tF3hA6k7pB3w 提取码:hlbg;查阅报告书的方式

和途径:公众可通过函件、纸质版、传真或电话向建设/评价单位索取环评文件征求意见稿;征求意见的公众范围:受本项目直接影响的单位和个人以及关注项目建设的单位和个人;公众意见表

见表 网络链接:https://pan.baidu.com/s/1giAC-Z_dasC5NdrPa7F4 提取码:2kr5;公众提出意见的方式和途径:

任何单位和个人可通过问卷调查、网络调查、信函、电话、电子邮件等任何一种方式将意见或建议反映给建设/环评单位。建设单位:

中国石油华北油田公司二连分公司,地址:内蒙古自治区锡林郭勒盟锡林浩特市团结大街,联系人:杨工,联系电话:13582707292,电子邮箱:el_yangmeng@petrochina.com.cn;环评单位:河北洁源安评环保咨询有限公司,联系人:解工,联系电话:18810057391,电子邮件:478157704@qq.com。公众提出意见的起止时间:2025年7月23日-8月5日,公示时间10个工作日。从第二次公示的主要内容及分析,第二次信息公开符合《环境影响评价公众参与办法》要求

注销公告

经协会成员会议决定,申请注销准格尔旗永兴隆文化交流协会统一社会信用代码51150622MJY3537209。

请债权人及债务人自公告见报之日起45日内到本协会清理债权债务。

特此公告。准格尔旗永兴隆文化交流协会2025年7月24日

减资公告

根据股东决定,内蒙古梦博体

育文化传媒有限公司(统一社会信

用代码91150100MA1YNOPW7F)拟将注册资本由300万元整减少至

30万元整,现予以公告,债权人可自

公告之日起45日内要求本公司清

偿债务或提供担保。

公告之日起45日内要求本公司清