

“三伏天”湿热交织 谨防“情绪中暑”

“三伏天”持续高温,人们往往容易吃不下、睡不着,继而出现疲乏无力、心烦气躁等症状。医生提醒,此时人体容易受暑邪和湿邪侵犯,身体不适感增强,可通过饮食、起居、情志调养,避免“情绪中暑”。

“三伏天”高温高湿对人体下丘脑的情绪中枢产生负面影响,使人更容易产生焦虑烦躁情绪。“情绪中暑”主要表现为因琐事发火、精神萎靡不振、对什么事情都

提不起兴趣、经常丢三落四等症状。

中医专家认为,食疗是保障良好情绪的关键。“三伏天”可适当吃苦味食物,如苦瓜、苦菊;白天要足量补水,不要等到口渴才喝水,养成小口勤喝的习惯,白开水或矿泉水是最佳选择;少食烧烤、羊肉等燥热食物,避免加重“上火”。

宁夏回族自治区中医医院(中医研究院)心内科主任医师冯丽丽

建议,通过中医方剂、理疗等方式消暑,比如自制消暑饮品“三叶汤”,荷叶10克、淡竹叶6克、桑叶15克,水煎代茶饮,起到“透热出表、利湿下行”的调节作用;通过按压位于虎口肌肉最高处的合谷穴,排热醒脑;尝试耳穴压丸等中医理疗改善睡眠质量。

夏季养生重在养“心”,规律作息可有效舒缓情绪。宁夏宁安医院心身医学科主任医师王瑞说,可尝

试练习正念冥想,或者“4—7—8呼吸法”,即吸气4秒、屏气7秒、呼气8秒,以平息焦虑;睡前两小时用温水淋浴或泡脚15分钟左右,帮助身体核心温度自然下降,促进入睡;睡前一小时,远离手机、电脑等电子屏幕的蓝光干扰;营造专属的睡前仪式,比如喝一杯温热的牛奶、听轻柔的音乐、进行睡前护肤,让大脑自然切换至睡眠模式。

(据新华社报道)

避开误区 科学养生

三伏天晒背、抱冬瓜睡觉、坐石墩子治妇科……近年来,网上流传的“三伏天养生法”可谓花样百出。然而热潮之下,有些人在不清楚自己体质的情况下就对一些网红养生法趋之若鹜,导致误区丛生。

清晨的公园、午后的阳台,俯卧晒背的身影随处可见。随着越来越多的“晒背大军”加入,也有一些人不但没有晒出健康,反而头晕中暑,晒伤皮肤……关于晒背,一时间争论不少。

山东中医药大学附属医院(山东省中医院)中医外治中心主任杨继国表示,人体背部与阳气有着密切关系,背部是膀胱经和督脉循行所过之处,督脉具有总督一身之阳气的作用,适度晒背确能鼓舞阳气、驱散寒湿,但盲目跟风风险巨大。紫外线过敏者、高血压患者、体虚老人及孕妇需格外谨慎。晒背时间应选晨间8~9点或傍晚4~5点,避开烈日,每次15~20分钟足矣,同时务必补充水分,头部遮阳。

日行7000步可降低慢性病和死亡风险

悉尼大学科研团队研究发现,每日步行约7000步可降低慢性病、认知能力下降和死亡风险。相关研究成果24日在线发表于《柳叶刀·公共卫生》。

该研究通过系统评价与荟萃分析,分析了超过16万名成年人的数据,发现每天步行约7000步可降低多种疾病风险。与每天行走2000步相比,每天行走7000步可使人的全因死亡率风险降低47%,心血管疾病发病率风险降低25%,癌症发生率风险降低6%(不具有显著性差异),2型糖尿病风险降低14%,痴呆症风险降低38%,抑郁症风险降低22%,跌倒风险降低28%。

“我每天至少喝一杯冷饮,空调开到20℃,这样才觉得凉快。”一位因剧烈腹痛就诊的女士坦言。冷饮不离手、空调温度一低再低,成为许多人对抗酷暑的本能选择。“这实则是‘火上浇油’。”山东新中鲁中医医院中医内科副主任医师田虎对此一针见血,外界酷热,毛孔本应舒张排汗以散热。骤然摄入大量冷食冷饮或置身强冷环境,毛孔紧急闭合,热邪郁积体内无法宣泄,更易中暑或外感热邪,形成“寒包火”的复杂症候。

对空调的过度依赖还会催生“空调病”,田虎建议预防的关键在“缓”与“通”：“空调模式可调至除湿,避免冷风直吹,温度以28℃为宜。即便高温,每3~4小时也应开窗通风,促进空气流通并保持一定湿度。

“无论是中医诊疗还是中医养生都需要科学严谨,有些潮流不能追,有些误区要避免。”杨继国提醒,中医养生需科学合理,根据自身情况和节气特点选择合适的养生方法,才能达到养生保健的目的。

研究还表明,对于某些疾病,例如心脏病,每天行走超过7000步,给人体带来的健康益处会持续增加,但对于大多数疾病而言,其所带来的健康益处并没有明显增强。

研究人员说,相较于目前大多数人把每天行走10000步作为目标来说,每天走7000步可能是一个更为现实的目标,尤其对于活动量较少的人群而言,7000步的日常步数目标可以带来具有临床意义的健康改善效果。

但由于多数指标相关研究样本量较小、缺乏年龄分层分析,以及个体研究层面存在偏倚因素,因此该研究得出的结论仍具有一定的局限性。

研究人员认为,这些结果可能有助于制定未来的公共卫生指南和建议,鼓励更多人通过步行使身体更健康。

(据《科技日报》)

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,负责后身自负。

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

<div><div>声 明</div><div>土默特左旗金登苗幼儿园东张元元:本幼儿园已于2025年7月21日发布债务处置等相关事宜通知公告,限你在2025年8月4日召开股东会之前将幼儿园所有账目明细交给股东会进行清算,如你逾期交纳,由此产生的相关债务及一切法律后果由你本人自行承担,特此声明。</div><div>土默特左旗金登苗幼儿园</div></div>	<div><div>解除合同公示</div><div>2023年5月22日,内蒙古久泰馨远新材料有限公司与中国化学工程第六建设有限公司签订了《内蒙古久泰馨远新材料有限公司二氧化碳/合成气制芳烃工业试验项目》工程施工合同(合同编号:115023D040300001),经双方友好协商,于2024年2月28日解除原合同中装饰装修工程的施工承包关系,特此公示。</div></div>	<div><div>注销公告</div><div>内蒙古迎泰建筑有限公司统一社会信用代码:91150104MADL3TCF48,法定代表人付永佳经公司股东大会决议向登记机关申请注销,请债权人于见报之日起45日内向本公司清算组申报债权,逾期不予受理。2025年7月29日</div></div>	<div><div>声 明</div><div>本人李毛眼,身份证号:152634195505111229,于2017年2月17日购买回民区工农兵路府都花园小区10号楼2单元6楼西户,现将房屋转让给孙家祥(身份证号:150125199809181819),郭晨(身份证号:150125199702093923),同意将上述房屋的不动产权证书直接办理到孙家祥、郭晨名下,由孙家祥、郭晨按照相关部门的要求,提供办理不动产权证书的材料并签署相关文件,缴纳相关税费,该税费包括但不限于因面积误差补交的房款、维修基金及税款等,因产生一切经济与法律问题都由李毛眼承担,与呼和浩特市国华房地产开发有限公司无关。</div></div>	<div><div>声 明</div><div>●车主:郭猛不慎遗失车辆:蒙L11713(黄)道路运输证,证号:五150821064455,声明作废。●本人刘慧刚,身份证号:152631199204180318,于2010年4月14日购买回民区工农兵路府都花园小区3号楼3单元5楼西户,现将房屋转让给刘三宝(身份证号:152631195902150337),同意将上述房屋的不动产权证书直接办理到刘三宝名下,由刘三宝按照相关部门的要求,提供办理不动产权证书的材料并签署相关文件,缴纳相关税费,该税费包括但不限于因面积误差补交的房款、维修基金及税款等,因产生一切经济与法律问题均由刘慧刚承担,与呼和浩特市国华房地产开发有限公司无关。●母亲:林秀杰;父亲:徐兆明,儿子:徐哲昊于2009年10月22日13时20分出生,现其《出生医学证明》(编号:J150232124)丢失,声明作废。●鄂托克旗美兴食品加工坊的公章一枚遗失,编号:1506240011235,声明作废。</div></div>	<div><div>声 明</div><div>●内蒙古易强商贸有限公司车辆蒙AX4457 遗失道路运输证,证号:五1501070771713,声明作废。●父亲:王智慧;母亲:从珊遗失儿子王佳智出生医学证明,编号:1150001373,声明作废。●上海市雷懿车行志愿者协会的开户许可证遗失,核准号:J1930004348601, 账 号:15050110783200000042,开户行:中国建设银行乌鲁木齐支行,声明作废。●蒙京市维多信息咨询部遗失车牌号为AZ6319的道路运输证(证号呼字150102004597)及道路运输经营许可证(证号150102004363),声明作废。●内蒙古华诺建筑劳务有限公司工会委员会遗失中国工商银行多伦支行开户许可证,证号:061003730920090869,声明作废。●散丹遗失驾驶证,卡号:1501021959062445662,声明作废。●包头市乡街企业工贸开发公司炼铁厂公章,财务章及法人章(赵胜利)丢失,声明作废。●内蒙古九州通达商贸有限公司遗失法人章(法人:郭龙桃)一枚,声明作废。●李树兵不慎遗失蒙AYS090挂(黄色)营运证,证号150123000607,声明作废。</div></div>	
<div><div>内蒙古天石科技发展有限公司年产16000吨高端稀土基复合功能材料 & 7000吨稀土化合物项目第二次环境影响评价信息公开内容</div><div>一、建设项目基本信息:1.建设单位名称:内蒙古天石科技发展有限公司。2.建设地点:内蒙古包头市稀土高新区滨河新区风至路3号包头市科电电器制造有限公司现有厂区内。3.征求意见的公众范围:项目周边及可能受到影响的区域。</div><div>二、公众意见征求的主要内容:1.公众提出意见的起止时间:本公告发布后10个工作日内。2.征求公众意见的环境影响报告书的网络链接: https://www.eiacloud.com/gs/detail/1?id=50727mhvjlk。3.建设项目环境影响评价公众意见表的网络链接: http://www.mee.gov.cn/cxxgk/2018/cxxgk/cxxgk01/201810/20181024_665329.html。4.征求公众意见的环境影响报告书纸质查阅地点:内蒙古天石科技发展有限公司。</div><div>三、公众提出意见的方式和途径:公众可通过电话、电子邮件、传真、信函等方式向建设单位反馈意见。公众提交意见时,应当提供有效的联系方式。联系人:王工。 邮寄地址:内蒙古天石科技发展有限公司。联系电话:18082354739。电子邮箱:1548636783@qq.com。</div><div>建设单位:内蒙古天石科技发展有限公司 日 期:2025年7月27日</div></div>				<div><div>遗 失 声 明</div><div>●王浩不慎遗失警官证,证号053499,单位:科左中旗公安局,声明作废。</div></div>	<div><div>告 知 书</div><div>于洪飞(身份证号码:152301200405150714): 我公司与您订立的劳动合同(合同期限:3年,自2022年8月1日起至2025年7月31日止)期限即将届满。根据国家有关法律、法规和我公司相关管理制度,现书面通知您在劳动合同期限届满后我公司不再与您续订劳动合同。 请于劳动合同期满之日起15个工作日内,携带有效身份证件到公司办理领取经济补偿金等离职手续。逾期造成的法律后果均由您本人承担。 特此告知</div></div>	<div><div>内蒙古电投能源股份有限公司 矿山机电设备检修公司</div><div>2025年7月29日</div></div>