

天气渐凉

四招防范过敏性鼻炎

立秋后,不少人出现明显的鼻痒、鼻塞、打喷嚏、流鼻涕等症状,首都医科大学附属北京中医院耳鼻咽喉科副主任医师闫新宇认为,这些都是过敏性鼻炎的常见症状,部分患者还会出现眼痒、流泪、咽痒、咳嗽等黏膜过敏表现。

闫新宇介绍,过敏性鼻炎与普通鼻炎不同。普通鼻炎多由病毒、细菌感染或理化刺激形成,过敏性鼻炎则是免疫系统对过敏原,如花粉、尘螨的过度反应。而且后者症状多在接触过敏原后迅速发作,脱

离后可缓解。从症状看,普通鼻炎初期流清涕,后期可能转为黏脓涕,常伴有咽痛、头痛甚至低热等症状,过敏性鼻炎全程流清涕,无发热,且鼻痒、喷嚏更剧烈。从病程看,普通鼻炎多为急性,1~2周可愈,过敏性鼻炎常反复发作,病程常超过4周,且与季节和环境密切相关。

“秋季成为过敏性鼻炎高发期,与环境中过敏原增多、气候特点等密切相关。”闫新宇说,秋季是蒿草、豚草、藜草等杂草花粉的高

峰季,这类花粉颗粒小、传播范围广,易随空气进入鼻腔,引发过敏反应。同时,秋季气温下降后,天干物燥,空气中细小粉尘等颗粒物增多,成为重要过敏原。秋季昼夜温差大、冷空气刺激鼻黏膜,可导致鼻黏膜血管收缩、屏障功能下降,诱发敏感。

如何防范过敏性鼻炎?闫新宇表示,一是避邪护表,外出戴口罩避花粉、尘螨,遇冷空气时注意鼻部保暖;卧室定期除螨,避免养宠物,减少过敏原接触。二是食疗调

理,肺卫不固者可喝黄芪防风粥(黄芪15克、防风10克、粳米100克),益气固表;脾肾气虚者用山药莲子汤(山药30克、莲子20克、红枣60克),健脾补肾,增强正气。三是穴位保健,每日按摩迎香穴(鼻翼旁)、鼻通穴(鼻根两侧)各1~2分钟,疏通鼻窍;每周艾灸足三里(健脾)、肺俞穴(补肺)2~3次,每次10分钟,温阳固表。四是生活调摄,避免生冷饮食,适度运动,护正气,从根本上降低过敏性鼻炎的发作频率。

(据《工人日报》)

“喝醋软化血管”并不靠谱

“喝醋软化血管”被很多人视为养生妙方,不少人期待借此改善血管状况,这真的可行吗?天津市第三中心医院消化(肝病)科主治医师张旭表示,血管硬化是血管壁结构的老化病变,并非简单的钙盐沉积,食醋中的醋酸进入人体后会被代谢分解,根本无法直接作用于血管。相反,过量摄入醋可能刺激消化道,损伤胃黏膜,

加重肝脏代谢负担。尤其对肝病患者,可能诱发出血或电解质紊乱。

张旭说,血管硬化绝非简单的表面变化,而是一个复杂的生理过程。随着年龄增加,人体血管壁内的弹性纤维数量逐渐减少,胶原蛋白等硬性成分相应增多,致使血管弹性持续降低,日益变硬。与此同时,高血脂、高血压、高血

糖等慢性疾病如同隐藏在暗处的“杀手”,加速血管内皮细胞损伤,使得脂质更容易在血管壁沉积,进而形成粥样斑块,进一步加剧血管硬化的进程。这些病理变化是在细胞和分子层面长期积累的结果,无法通过酸碱中和反应逆转。

食醋的主要成分是醋酸,有人据此推测,醋酸能够与血管中的

钙盐等物质发生化学反应,溶解血管壁上的沉积物,最终实现软化血管的目的。但日常食用的醋抵达胃部后,会被胃酸进一步稀释,随后进入肠道。人体消化系统具备强大的缓冲与调节能力,进入体内的醋酸会被一系列复杂的代谢过程分解,不可能改变血管的结构和硬度。

(据《天津日报》)

分类广告

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

蒙古地区2024-2025年独立储能电站接网工程(包头威俊150万千瓦独立储能电站500千伏汇集站)项目环境影响评价征求意见稿公示

根据生态环境部令第4号《环境影响评价公众参与办法》的有关规定,现对蒙古地区2024-2025年独立储能电站接网工程(包头威俊150万千瓦独立储能电站500千伏汇集站)项目进行环境影响评价征求意见稿公示,进一步征求公众意见。

1、本项目环境影响评价报告书征求意见稿全文链接:(1)蒙古地区2024-2025年独立储能电站接网工程(包头威俊150万千瓦独立储能电站500千伏汇集站)项目环境影响报告书链接:https://pan.baidu.com/s/1wZPloopQiwu4Q9QeDb8ggzpw=9bh6 提取码:9bh6;(2)公众可通过电话、传真、电子邮件等方式与建设单位联系查阅本报告。

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。

3、公众意见表的网络链接:公众可以通过以下网址获取公众意见表:https://pan.baidu.com/s/1AtMWCUeTQGtE6KD7gctow 提取码:7d5a

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:朝阳(土默特右旗)新能源有限公司,联系方式:奇先生18147140088;邮箱:1779678229@qq.com

5、公众提出意见的起止时间:2025年08月12日至2025年08月25日

迁坟公告

呼和浩特市玉泉区人民政府依据土地利用总体规划和城乡建设总体规划,因呼和浩特市再生水水质提标工程项目需要,作为再生水提标工程项目建设用地。征地工作正在进行中,需对涉及本次征地范围内所有坟墓进行迁移。为有序推进建设项目,将有关事项公告如下:

一、迁坟范围及对象:班定营村西、再生水厂南侧部分土地内的现有坟墓均为迁移对象。

二、征收主体:呼和浩特市再生水水质提标工程项目领导小组。

三、迁坟期限:2025年8月7日至2025年8月7日。

四、迁坟要求:凡在该范围内坟墓,请坟墓家属自公告之日起至2025年8月7日,需携带本人身份证及相关证明到玉泉区班定营村委会登记确认并进行搬迁,由呼和浩特市再生水水质提标工程项目领导小组按照相关标准给予补偿。在2025年8月7日起至2025年9月7日止,经登记确认的坟墓由坟主在规定时间内自行迁移。凡逾期不登记或登记后不进行迁移的,由项目建设领导小组按照无主坟墓处理。

五、补偿标准:按坟头/座/坟墓的标准支付迁坟补偿标准执行。

六、其他事项:账户名称呼和浩特市再生水水质提标工程项目征收小组账号:8671002014201160,开户行:鄂尔多斯银行股份有限公司呼和浩特新城支行,联系人:张先生,联系电话:17804719345。

特此公告

呼和浩特市再生水水质提标工程项目领导小组

声 明
内蒙古吉星物流有限公司遭
失车牌照B91517蒙B91479,蒙
B91563蒙B9G55挂蒙B6G09挂蒙
B9299蒙B92373蒙B83686的车
辆(道路运输证)现对以上车辆做
注销处理特此声明。

声 明
内蒙古吉万卡车有限公司遭
失车牌照BA9396蒙BA2257蒙
BB7501蒙BAJ42挂蒙BB2041的
车辆(道路运输证)现对以上车辆做
注销处理特此声明。

声 明
内蒙古吉星物流有限公司遭
失车牌照BA9396蒙BA2257蒙
BB7501蒙BAJ42挂蒙BB2041的
车辆(道路运输证