

夏季感冒该怎么治?

很多人以为,感冒是秋冬的“专利”。事实上,一种名为“热伤风”的感冒却在夏季十分多见,还常被当成普通风寒感冒来治,结果越治越重。什么是热伤风?到底该怎么治?

“热伤风是夏季常见的感冒,中医称为‘暑湿感冒’。”宁夏医科大学中医学院教授郭斌介绍,夏季人体里阳气偏虚,若过度贪凉,暑湿之邪可能与寒邪相合,乘虚侵入人体。体表受凉后,汗孔关闭,暑湿就被“憋”在体内,无法通过出汗排出。

风寒感冒是寒邪束表,而热伤风多兼有暑、湿、寒三邪,病程更

长,更易反复。日常如何区分两者?专家建议,公众可通过“三看”快速辨别。一看怕冷程度,风寒感冒是盖被仍觉冷,热伤风多为短暂怕冷转而烦热;二看咽喉症状,热伤风常伴咽喉红肿疼痛,风寒多为咽痒;三看出汗情况,热伤风往往有汗但出汗不畅,出汗后仍觉身体黏腻,风寒则多无汗。

生活中,许多人得了热伤风,第一反应就是喝一瓶藿香正气水。专家提醒,藿香正气水并非万能解药,不对症服用反而会加重病情。若症状以高热、咽痛、黄黏涕为主,偏向“暑湿

夹热”,可在医师指导下选用新加香薷饮等方剂;若因过食冷饮、久吹空调导致恶寒、呕吐腹泻,则属于“寒湿困表”,此时可服用藿香正气水。

此外,藿香正气水含有酒精,服药期间不宜与头孢类药物同用,也不宜驾车。若服药2天后症状没有缓解,或出现持续高热、咳黄浓痰、胸闷气促等情况,可能合并细菌感染,需及时就医。

专家提醒,对付热伤风,还有这几个“坑”要避免:

别盖厚被“捂汗”,暑湿本已黏腻难出,强行升温会助热内攻,严

重时甚至可能引发高热惊厥;别喝姜汤“驱寒”,生姜辛温,对热伤风不仅无效还会加重咽喉肿痛;别洗冷水澡、灌冷饮,猛然降温会让汗孔骤然关闭,暑湿郁闭在内,形成“寒包火”,导致病情迁延。

有效预防热伤风,可适当吃冬瓜、薏仁、白扁豆等利湿食材,冷饮、冰镇水果严格控制,尤其不要空腹或大量进食;大汗淋漓时,先用干毛巾擦干,稍等片刻再进空调房或洗澡,且务必用温水;空调设定在26℃以上,不让出风口直吹身体,夜间睡觉护好肚脐和后颈。(据新华社报道)

怎样午休更科学?

夏季天气炎热,人容易疲惫犯困。一场午间小憩,能为身心带来片刻舒缓。然而,对于午睡,许多人心存疑惑:午睡时长应如何把握?趴在桌上睡能否解乏?为何有时午睡后反而更疲惫?

北部战区总医院精神心理科主治医师黄鸿飞指出,午睡能够显著提升注意力与警觉度,调节情绪,减少易怒、冲动和情绪耗竭感。除此之外,午睡还可以降低交感神经兴奋度,让心率平缓下降、血压

保持平稳,缓解日间应激压力,从而降低罹患冠心病等疾病的概率。

然而,午睡的益处是建立在科学时长之上的,不同年龄段需求差异明显。黄鸿飞介绍,学龄前儿童需要较长午睡时间以助力大脑发育,青少年和成年人以20分钟至30分钟为宜,老年人夜间睡眠较浅,午睡应严格控制在15分钟至30分钟。“成年人午睡不宜过久或过晚,否则容易干扰夜间睡眠,得不偿失。”他说。

山西白求恩医院神经内科副主

任医师任刚补充说,并非所有人都必须午睡。夜间睡眠充足、白天精力充沛者完全可以不睡。如果夜间睡眠不足、白天困意明显,适度午睡是必要的,但必须严格控制时长,避免进入深睡眠。“午睡过长会使夜间睡眠碎片化,这是导致高血压、心血管疾病的重要危险因素。”他说。

对于午睡后反而更累的现象,任刚解释,一旦午睡超过30分钟,很容易进入深度睡眠,此时若被闹钟或外界突然唤醒,大脑无法快速

切换至清醒状态,就会出现头晕、昏沉、乏力等不适。除此之外,午睡时间过晚(如下午3点以后)、午餐过饱过油、趴桌睡压迫神经等,也是导致午睡后更乏力的常见诱因。

任刚建议,午睡宜遵循“饭后适当活动再躺下”的原则,例如饭后散步半小时再小睡,或吃完饭后散步再午睡。此外,通过聆听引导音频进入深度放松状态,也能达到缓解压力、提升注意力的效果。

(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,如遇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。

15548876987 13354876987 0471-6635651

地址:呼和浩特市新华大街61号西护城河巷(原内蒙古日报社社西巷)南口北方新报广告接待中心

遗失声明·减资注销·环评公告·结婚启事·解除合同公告·送达公告·债权公告

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

函告

侯飞,请收到本公告之日起15日内至鄂尔多斯市宏大房地产开发有限责任公司东煌小区项目部按照合同约定履行出资义务,逾期自行承担违约责任。特此函告。

内蒙古畅祥环保有限公司包头市九原区甘泉铁路南侧一般工业固体废物处置场项目环境影响评价报告征求意见稿(二次)公示

一、征求意见的公众范围:评价范围内公民、法人和其他组织等。

二、征求公众意见的环境影响报告全文的网络链接:https://pan.baidu.com/s/1kcbWUEUjCEtIGEN5u30Rbg?pwd=cmvsn

三、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/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/W020181024369122449069.docx

四、公众提出意见时间:自公示之日起10个工作日内(2026年6月18日—2026年7月2日)。

五、公众提出意见的方式和途径:公众意见发送至邮箱540750942@qq.com。

建设单位联系方式:15332928690

内蒙古畅祥环保有限公司

公告

依据《中华人民共和国价格法》第四十一条、《价格违法行为行政处罚规定》第十六条之规定,我公司(内蒙古万东停车场服务有限公司)2025年1月1日至2025年12月31日经营内蒙古自治区肿瘤医院停车场,在此期间消费的消费者或者其他新能源汽车主,自本公告发布之日起10日内,前往院内停车场收费岗亭办理退费手续,逾期未办理视为自动放弃退费权利,特此公告。

内蒙古万东停车场服务有限公司 2026年6月29日

公告

内蒙古恒威矿业投资有限公司(以下简称:公司)已召开股东会会议改选了公司董事会,按照《公司法》和《公司章程》的相关规定,重新选举了公司董事会成员,形成合法有效的股东会决议,公司已召开董事会,按照《公司法》和《公司章程》的相关规定,选举刘书悦女士为公司董事长,并兼任公司法定代表人,聘任虞国荣先生为公司总经理,并形成合法有效的董事会决议,特此公告。

内蒙古恒威矿业投资有限公司 2026年6月29日

公告

我村委员会决定从2026年6月8日正解除与陕西民泽昌泰建筑有限公司项目部负责人孔德俊签订的土左旗北什轴乡土左旗村雨水排水沟项目工程合同,因从签约合同起一个月未出现现场施工,现自动解除该合同,特此公告。

土左旗北什轴乡土左旗村村委会 2026年6月29日

公告

内蒙古恒威矿业投资有限公司(以下简称:公司)已召开股东会会议改选了公司董事会,按照《公司法》和《公司章程》的相关规定,重新选举了公司董事会成员,形成合法有效的股东会决议,公司已召开董事会,按照《公司法》和《公司章程》的相关规定,选举刘书悦女士为公司董事长,并兼任公司法定代表人,聘任虞国荣先生为公司总经理,并形成合法有效的董事会决议,特此公告。

内蒙古恒威矿业投资有限公司 2026年6月29日

公告

我村委员会决定从2026年6月8日正解除与陕西民泽昌泰建筑有限公司项目部负责人孔德俊签订的土左旗北什轴乡土左旗村雨水排水沟项目工程合同,因从签约合同起一个月未出现现场施工,现自动解除该合同,特此公告。

土左旗北什轴乡土左旗村村委会 2026年6月29日

公告

武川县正大有机肥厂建设项目环境影响评价征求意见稿公示

内蒙古红星伟业养殖有限公司拟在呼和浩特市武川县二份子乡白彦花和黑沙行政村建设武川县正大有机肥厂建设项目,委托内蒙古蓝卓环保科技有限公司承接本项目的环评评价工作。

项目建设规模:总占地面积252亩,总建筑面积45000平方米,项目总养殖生猪规模为24000头,分两期建设,每期养殖规模12000头。

本项目报告书征求意见稿已编制完成,现向公众征求意见。

链接:https://pan.baidu.com/s/1pZlQU7AQ7PAsN2UMYkjl2w?pwd=3yic

建设单位:内蒙古红星伟业养殖有限公司,2658085546@qq.com
环评单位:内蒙古蓝卓环保科技有限公司,1350682736@qq.com

公告

内蒙古恒威矿业投资有限公司(以下简称:公司)已召开股东会会议改选了公司董事会,按照《公司法》和《公司章程》的相关规定,重新选举了公司董事会成员,形成合法有效的股东会决议,公司已召开董事会,按照《公司法》和《公司章程》的相关规定,选举刘书悦女士为公司董事长,并兼任公司法定代表人,聘任虞国荣先生为公司总经理,并形成合法有效的董事会决议,特此公告。

内蒙古恒威矿业投资有限公司 2026年6月29日

公告

我村委员会决定从2026年6月8日正解除与陕西民泽昌泰建筑有限公司项目部负责人孔德俊签订的土左旗北什轴乡土左旗村雨水排水沟项目工程合同,因从签约合同起一个月未出现现场施工,现自动解除该合同,特此公告。

土左旗北什轴乡土左旗村村委会 2026年6月29日

公告

武川县正大有机肥厂建设项目环境影响评价征求意见稿公示

内蒙古红星伟业养殖有限公司拟在呼和浩特市武川县二份子乡白彦花和黑沙行政村建设武川县正大有机肥厂建设项目,委托内蒙古蓝卓环保科技有限公司承接本项目的环评评价工作。

项目建设规模:总占地面积252亩,总建筑面积45000平方米,项目总养殖生猪规模为24000头,分两期建设,每期养殖规模12000头。

本项目报告书征求意见稿已编制完成,现向公众征求意见。

链接:https://pan.baidu.com/s/1pZlQU7AQ7PAsN2UMYkjl2w?pwd=3yic

建设单位:内蒙古红星伟业养殖有限公司,2658085546@qq.com
环评单位:内蒙古蓝卓环保科技有限公司,1350682736@qq.com

拍卖公告

内蒙古聚源拍卖有限公司受内蒙古中铁路技术有限公司委托,对其名下车辆资产整体打包进行公开网络拍卖,现将有关事项公告如下:

一、拍卖标的:车辆共计16台统一打包处置,其中报废车辆4台、二手车辆12台,整体一次性打包拍卖,不拆分单独竞买。

二、拍卖形式:网络线上拍卖,微信搜索“聚源拍卖”小程序即可参与。

三、展展及拍卖时间:预计2026年7月1日前后(具体时间以小程序公示为准)。

四、标的展示地址:内蒙古自治区呼和浩特市新城区海拉尔东大街24号。

五、报名咨询:有意向竞买人可致电咨询报名
联系人:王超,联系电话:18347181086

内蒙古源宏精细化工有限公司中试孵化车间项目环境影响评价公众参与公示(征求意见稿)

一、建设项目概况:项目名称:内蒙古源宏精细化工有限公司中试孵化车间项目,建设地点:乌海乌达高新技术产业开发区,建设内容:依托原有甲类车间8南侧厂房建设中试孵化车间,项目试验内容为半导体高端金属前驱体材料工艺放大验证,重点攻关八氟基二钴、六氟基钴、四氯化钴的中试制备工艺技术和工艺参数。

二、建设单位名称和联系方式:建设单位:内蒙古源宏精细化工有限公司,联系人:张斌,联系电话:13847323897

三、公众查阅环境影响评价报告征求意见稿的方式:环境影响评价报告征求意见稿链接:https://pan.baidu.com/s/1HNDRtZtH7WDrzZ9-WQYieBa,提取码:w87m。或可联系建设单位阅读纸质报告书。

四、征求公众意见的范围:受建设项目影响范围内的公民、法人或者其他组织的代表。公众意见表的网络链接:http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/W020181024_665329.html。

五、公众提出意见的起止时间:自公示之日起5个工作日内。

内蒙古源宏精细化工有限公司 2026年6月26日

公告

武川县正大有机肥厂建设项目环境影响评价征求意见稿公示

内蒙古红星伟业养殖有限公司拟在呼和浩特市武川县二份子乡白彦花和黑沙行政村建设武川县正大有机肥厂建设项目,委托内蒙古蓝卓环保科技有限公司承接本项目的环评评价工作。

项目建设规模:总占地面积252亩,总建筑面积45000平方米,项目总养殖生猪规模为24000头,分两期建设,每期养殖规模12000头。

本项目报告书征求意见稿已编制完成,现向公众征求意见。

链接:https://pan.baidu.com/s/1pZlQU7AQ7PAsN2UMYkjl2w?pwd=3yic

建设单位:内蒙古红星伟业养殖有限公司,2658085546@qq.com
环评单位:内蒙古蓝卓环保科技有限公司,1350682736@qq.com

公告

武川县正大有机肥厂建设项目环境影响评价征求意见稿公示

内蒙古红星伟业养殖有限公司拟在呼和浩特市武川县二份子乡白彦花和黑沙行政村建设武川县正大有机肥厂建设项目,委托内蒙古蓝卓环保科技有限公司承接本项目的环评评价工作。

项目建设规模:总占地面积252亩,总建筑面积45000平方米,项目总养殖生猪规模为24000头,分两期建设,每期养殖规模12000头。

本项目报告书征求意见稿已编制完成,现向公众征求意见。

链接:https://pan.baidu.com/s/1pZlQU7AQ7PAsN2UMYkjl2w?pwd=3yic

建设单位:内蒙古红星伟业养殖有限公司,2658085546@qq.com
环评单位:内蒙古蓝卓环保科技有限公司,1350682736@qq.com

公告

武川县正大有机肥厂建设项目环境影响评价征求意见稿公示

内蒙古红星伟业养殖有限公司拟在呼和浩特市武川县二份子乡白彦花和黑沙行政村建设武川县正大有机肥厂建设项目,委托内蒙古蓝卓环保科技有限公司承接本项目的环评评价工作。

项目建设规模:总占地面积252亩,总建筑面积45000平方米,项目总养殖生猪规模为24000头,分两期建设,每期养殖规模12000头。

本项目报告书征求意见稿已编制完成,现向公众征求意见。

链接:https://pan.baidu.com/s/1pZlQU7AQ7PAsN2UMYkjl2w?pwd=3yic

建设单位:内蒙古红星伟业养殖有限公司,2658085546@qq.com
环评单位:内蒙古蓝卓环保科技有限公司,1350682736@qq.com

公告

武川县正大有机肥厂建设项目环境影响评价征求意见稿公示

内蒙古红星伟业养殖有限公司拟在呼和浩特市武川县二份子乡白彦花和黑沙行政村建设武川县正大有机肥厂建设项目,委托内蒙古蓝卓环保科技有限公司承接本项目的环评评价工作。

项目建设规模:总占地面积252亩,总建筑面积45000平方米,项目总养殖生猪规模为24000头,分两期建设,每期养殖规模12000头。

本项目报告书征求意见稿已编制完成,现向公众征求意见。

链接:https://pan.baidu.com/s/1pZlQU7AQ7PAsN2UMYkjl2w?pwd=3yic

建设单位:内蒙古红星伟业养殖有限公司,2658085546@qq.com
环评单位:内蒙古蓝卓环保科技有限公司,1350682736@qq.com

公告

武川县正大有机肥厂建设项目环境影响评价征求意见稿公示

内蒙古红星伟业养殖有限公司拟在呼和浩特市武川县二份子乡白彦花和黑沙行政村建设武川县正大有机肥厂建设项目,委托内蒙古蓝卓环保科技有限公司承接本项目的环评评价工作。

项目建设规模:总占地面积252亩,总建筑面积45000平方米,项目总养殖生猪规模为24000头,分两期建设,每期养殖规模12000头。

本项目报告书征求意见稿已编制完成,现向公众征求意见。

链接:https://pan.baidu.com/s/1pZlQU7AQ7PAsN2UMYkjl2w?pwd=3yic

建设单位:内蒙古红星伟业养殖有限公司,2658085546@qq.com
环评单位:内蒙古蓝卓环保科技有限公司,1350682736@qq.com

公告

武川县正大有机肥厂建设项目环境影响评价征求意见稿公示

内蒙古红星伟业养殖有限公司拟在呼和浩特市武川县二份子乡白彦花和黑沙行政村建设武川县正大有机肥厂建设项目,委托内蒙古蓝卓环保科技有限公司承接本项目的环评评价工作。

项目建设规模:总占地面积252亩,总建筑面积45000平方米,项目总养殖生猪规模为24000头,分两期建设,每期养殖规模12000头。

本项目报告书征求意见稿已编制完成,现向公众征求意见。

链接:https://pan.baidu.com/s/1pZlQU7AQ7PAsN2UMYkjl2w?pwd=3yic

建设单位:内蒙古红星伟业养殖有限公司,2658085546@qq.com
环评单位:内蒙古蓝卓环保科技有限公司,1350682736@qq.com

公告

武川县正大有机肥厂建设项目环境影响评价征求意见稿公示

内蒙古红星伟业养殖有限公司拟在呼和浩特市武川县二份子乡白彦花和黑沙行政村建设武川县正大有机肥厂建设项目,委托内蒙古蓝卓环保科技有限公司承接本项目的环评评价工作。

项目建设规模:总占地面积252亩,总建筑面积45000平方米,项目总养殖生猪规模为24000头,分两期建设,每期养殖规模12000头。

本项目报告书征求意见稿已编制完成,现向公众征求意见。

链接:https://pan.baidu.com/s/1pZlQU7AQ7PAsN2UMYkjl2w?pwd=3yic

建设单位:内蒙古红星伟业养殖有限公司,2658085546@qq.com
环评单位:内蒙古蓝卓环保科技有限公司,1350682736@qq.com

公告

武川县正大有机肥厂建设项目环境影响评价征求意见稿公示

内蒙古红星伟业养殖有限公司拟在呼和浩特市武川县二份子乡白彦花和黑沙行政村建设武川县正大有机肥厂建设项目,委托内蒙古蓝卓环保科技有限公司承接本项目的环评评价工作。

项目建设规模:总占地面积252亩,总建筑面积45000平方米,项目总养殖生猪规模为24000头,分两期建设,每期养殖规模12000头。

本项目报告书征求意见稿已编制完成,现向公众征求意见。

链接:https://pan.baidu.com/s/1pZlQU7AQ7PAsN2UMYkjl2w?pwd=3yic

建设单位:内蒙古红星伟业养殖有限公司,2658085546@qq.com
环评单位:内蒙古蓝卓环保科技有限公司,1350682736@qq.com

公告

武川县正大有机肥厂建设项目环境影响评价征求意见稿公示

内蒙古红星伟业养殖有限公司拟在呼和浩特市武川县二份子乡白彦花和黑沙行政村建设武川县正大有机肥厂建设项目,委托内蒙古蓝卓环保科技有限公司承接本项目的环评评价工作。

项目建设规模:总占地面积252亩,总建筑面积45000平方米,项目总养殖生猪规模为24000头,分两期建设,每期养殖规模12000头。

本项目报告书征求意见稿已编制完成,现向公众征求意见。

链接:https://pan.baidu.com/s/1pZlQU7AQ7PAsN2UMYkjl2w?pwd=3yic

建设单位:内蒙古红星伟业养殖有限公司,2658085546@qq.com
环评单位:内蒙古蓝卓环保科技有限公司,1350682736@qq.com

尊敬的顾客朋友: 因我餐厅承包经营到期,自2026年7月1日起正式停止营业。凡持有本店充值卡且尚有余额的顾客,请于本公告发布之日起30日内(即2026年7月30日)携带充值卡至餐厅办理余额退还事宜,逾期未办理者,将转为预约方式退卡。退还金额以系统后台实际支付本金余额为准。 由此给您带来的不便,敬请谅解,衷心感谢您一直以来支持与理解! 特此公告 办理地址:内蒙古自治区妇幼保健院呼和浩特市新城区恒通路22号(北二环与哈拉沁路交叉点)病患营养地下餐厅;联系方式:为经理,联系电话:13948671267。 新城区嘉世天华妇幼餐饮店 2026年6月29日