

气不通 身体三处会响

肚子时不时“咕噜噜”叫,吃饱了总打嗝,一活动膝盖就“咔咔”响……很多人对身体这些声响习以为常,然而,湖南中医药大学第一附属医院中医经典科主任医师戴飞跃提醒,这很可能是身体内部脏腑气机紊乱的信号,暗藏着脾虚、肝郁、肾亏的健康隐患。

肠鸣沥沥,可能是脾虚湿困。正常情况下,肠道蠕动时会有轻微的气过水声,但很难被察觉。如果肠鸣频繁、声音较大,并伴有腹胀、大便稀溏、食欲不振、四肢困重等表现,多是脾气虚弱的信号。脾主运化,负责将饮食水谷转化为精微物质并输布全身,是人体气机升降的枢纽。若饮食不节、思虑过度,导致脾气亏虚,运化无权,水饮内生,停滞在肠道之中。加上气虚推动无力,气与水饮相互碰撞,便发出了“咕噜”声。

缓解这类症状,重在健脾化

饮。可取足三里穴(小腿外膝眼下四横指处),每天用拇指按揉3~5分钟,或艾灸10~15分钟,能有效健运脾胃。平日饮食中,少吃生冷瓜果和肥甘厚味,推荐食用山药薏仁芡实粥,取铁棍山药、薏仁、芡实各30克,与粳米同煮,此方可健脾渗湿。日常切忌滥用苦寒泻药,以免更伤脾气。

暖气频频,或是因肝气犯胃。吃完饭或者情绪波动后,总感觉有一股气从胃中往上冲,不由自主地“嗝”出一口才舒服,这就是暖气。偶尔暖气多是饱食后的正常反应,但若频频发作、胸肋胀满,甚至伴泛酸、恶心,问题可能就不在胃上,而是肝出了问题。肝主疏泄,负责调畅全身气机,一旦长期压抑、焦虑、爱生闷气,肝气就会郁结,形成肝郁。郁结的肝气无处发泄,容易横逆侵犯胃腑,导致胃失和降。胃气本应向下顺降,此时却被迫上逆,就会打嗝。

应对这种情况,疏肝理气是根本。建议每天按揉太冲穴(大脚趾与二脚趾前方骨缝的凹陷处),以有酸胀感为度,能清泻肝火、消除郁结;还可配合轻敲期门穴(乳头直下第6肋间隙,前正中线左右各旁开4寸处),有宽胸理气之功。日常可饮用“三花疏肝茶”:取玫瑰花5朵、佛手花3克、厚朴花3克,沸水冲泡,代茶频饮。此外,平时要注重调畅情志、保持心态平和,遇到不快时深吸气、拍打两胁,帮助肝气条达,胃气自然就能顺降。

关节弹响,元凶是肝肾亏虚。转动脖颈、蹲下、起立时,关节发出清脆的“咔咔”声,如果只是单发、不伴有疼痛肿胀,属于生理性弹响,不必过度紧张,但若弹响频繁出现,伴有关节酸软、屈伸不利,甚至腰膝无力、头晕耳鸣,往往是肝肾亏虚的警报。中医认为,肾主骨、肝主筋,膝、腰椎等大关节是“筋之

府”,肾精能够生髓养骨,肝血能够濡润筋膜,两者共同维持关节的滑利与稳定。人到中年,或房劳过度、久病耗损,肝肾精血逐渐不足,筋骨失去滋养,就像轴承缺少了润滑油。这时关节缝隙中的气液循环便会出现障碍,气虚则推动无力,空滑摩擦之际,气机挤过狭窄的缝隙,便会“咔咔”作响。

调理之策,在于补益肝肾、强筋壮骨。推荐叩齿吞津和搓腰:1.晨起叩齿36下,待口中津液满时,分小口咽下,有补肾之效;2.双手搓热后,上下搓擦后腰肾俞穴(第二腰椎棘突旁开1.5寸)区域,以温肾助阳。饮食上,可常吃黑芝麻、核桃、桑葚、枸杞等滋肾养肝之品。运动宜选择站桩、八段锦等,通过“骨正筋柔”来引气归元。需要特别注意的是,若弹响伴有明显疼痛或卡顿,须及时就医排查骨骼问题。

(据《生命时报》)

立秋的第一杯养生茶来了

来的心烦、干咳、咽喉干痒等症状;茯苓有养护脾胃的功效;莲子清心安神,还有缓解烦躁、失眠的功效;银耳润肺,还可以缓解口鼻、皮肤干燥等症状。

“立秋时节,护好脾胃是养生关键。”张件云提醒,立秋时节养生要注意护好脾胃,不要过度食用冷饮、冰镇瓜果、凉菜,脾胃虚弱的人容易代谢失常,导致身体困乏、腹胀。立秋时节养肺贵在循序渐进,

坚持清淡温润饮食。立秋之后,昼夜之间温差增大,呼吸道疾病易发,老年人、儿童需要重点做好呼吸道疾病的防治。

“心血管疾病患者在立秋时节不要过度进补。”张件云提醒,心血管病患者不要盲目选用辛辣温补食材,会加重体内燥火,诱发口干、长痘、情绪烦躁等问题。高血压患者不要盲目服用保健品,以免发生血压飙升。

(据新华社报道)

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。

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

注销公告

根据国务院《民办非企业单位登记管理暂行条例》,卓资县卓安救援队(统一社会信用代码52150921MJ26215553)2026年8月11日经会议决议解散该中心,并于同日成立了中心清算组,请中心债权人于本公告发布之日起45日内,向本中心清算组申报债权或者确认债务,逾期后果自负。清算组联系人:郝凯,联系电话:15204741841,卓资县卓安救援队,2026年8月11日

内蒙古一禾储宝供应链管理有限年产2万吨铝超微细线、铜包铝扁线、铜包铝漆包线项目环境影响评价第二次公示

一、网络链接及查阅方式: <https://pan.baidu.com/s/1LsMQ~1eRZUA9n3KbXHbopg?pwd=nstm>

二、征求意见的范围:鼓励评价范围内、外的公民提建议

三、公众意见表的网络链接: http://www.mee.gov.cn/xxgk/2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html

四、提出意见的途径:填写意见表后,发建设或环评单位

五、提出意见的起止时间:自公示之日起10个工作日内。

六、联系方式:建设单位:霍娜18648487186

评价单位:李工 15848662621

注销公告

内蒙古自治区对外投资经济合作企业协会(统一社会信用代码:51150000MJ2211951J)根据《社会团体管理条例》,经业务主管单位同意,拟向内蒙古自治区民政厅申请注销登记,现已成立清算组,请债权人自见报之日起45日内向本单位清算组申报债权,特此公告。

寻亲公告

张琦于2026年5月12日早晨6点多在托克托县中医院附近捡到男孩弃婴一名(当时用蓝色毯子外包,里面用白色包被包着放在纸箱里),取名:卢有锟,请孩子的亲生父母、其他监护人或知情人员持有效件与张琦联系,并请广大居民予以监督,公告之日起六十日无亲生父母及其他监护人认领的,或其他异议的,公安机关将依法登记户口,联系电话18447299267

寻亲公告

张飞2026年6月3日早晨6点多在托克托县五申卫生院附近捡到男孩弃婴一名(当时用花色毯子外包,里面用白色包被包着放在纸箱里),取名张锦程,请孩子的亲生父母、其他监护人或知情人员持有效件与张飞联系,并请广大居民予以监督,公告之日起六十日无亲生父母及其他监护人认领的,或其他异议的,公安机关将依法登记户口,联系电话15248069838

中国移动内蒙古公司超级基站和应急卫星网能力升级工程(变更环评)环境影响评价公众参与第二次公示

按照《环境影响评价公众参与办法》有关规定,现向公众公开建设项目环境影响评价征求意见稿全文,欢迎各界人士参与本项目的环境保护工作。一、环境影响评价征求意见稿全文、公众意见表网络链接:环境影响评价征求意见稿全文、公众意见表网络链接: <https://pan.baidu.com/s/1tQSS-IGEuAZlfAGW7VQqrw> 提取码:6jmh。二、查阅纸质报告书的方式和途径:现场索取。三、征求意见稿公众范围:环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织。四、公众提出意见的方式和途径:公众可通过信函、邮件或其他方式,规定时间内将填写的公众意见表等提交建设单位,反映与建设项目环境影响有关的意见和建议。五、联系方式:杨工,394693464@qq.com。六、公众提出意见的起止时间:本公告公布之日起10个工作日内。

中国移动通信集团有限公司内蒙古分公司

遗失声明

●鄂尔多斯市民生家俱城有限责任公司(统一社会信用代码911506027014754048)遗失公章,财务章及赵开元法人章,声明作废

●土默特左旗白庙子镇人民政府不慎将土默特左旗沙尔营区域服务中心农民粮食补贴财务专用章丢失,声明作废

●内蒙古冠杰新能源科技有限公司公章丢失,印章编码1502040107667,财务章丢失,印章编码1502040107667,声明作废

●于玉生遗失蒙F16759的道路运输证,证号:152223004755,声明作废

●刘睿予将内蒙古恒悦旅游开发有限公司开具的呼和浩特市赛罕区乌兰察布东路办事处瑞光居委会社区服务站遗失存款人查询密码,核准号:J1910005269303, 账 号:149201120170,开户银行:中国银行股份有限公司呼和浩特市东影南街支行,声明作废

●鄂尔多斯市民生家俱城有限责任公司(统一社会信用代码911506027014754048)遗失公章,财务章及赵开元法人章,声明作废

●土默特左旗白庙子镇人民政府不慎将土默特左旗沙尔营区域服务中心农民粮食补贴财务专用章丢失,声明作废

●内蒙古冠杰新能源科技有限公司公章丢失,印章编码1502040107667,财务章丢失,印章编码1502040107667,声明作废

●于玉生遗失蒙F16759的道路运输证,证号:152223004755,声明作废

●刘睿予将内蒙古恒悦旅游开发有限公司开具的呼和浩特市赛罕区乌兰察布东路办事处瑞光居委会社区服务站遗失存款人查询密码,核准号:J1910005269303, 账 号:149201120170,开户银行:中国银行股份有限公司呼和浩特市东影南街支行,声明作废

●内蒙古金达源汽车租赁有限公司将蒙AJ69E5(白色)网约车道路运输证正副本丢失,证号:内蒙古交运管呼市字150104015797号,声明作废

●赛罕区甲鸟鸭脖店遗失营业执照副本,统一社会信用代码92150105MAC7904XXW,声明作废

●内蒙古海宇电子科技有限公司(统一社会信用代码91150105MAOR26965K)遗失营业执照正副本及公章一枚,声明作废

●呼和浩特市导游协会初级导游朱程达遗失导游证,导游证号:BPS2210R,声明作废

●内蒙古海星源能源科技有限公司(统一社会信用代码91150105MAD987K255)遗失财务章和法人章各一枚,声明作废

●西乌珠穆沁旗德邦房地产销售有限公司(统一社会信用代码J2017000454001,开户银行:中国农业银行股份有限公司西乌珠穆沁旗支行)及遗失公章,财务专用章,放日格勒法人章各一枚,声明作废

●内蒙古众达安欣建筑劳务有限公司(统一社会信用代码91150105MAC8YJWN5X)遗失公章一枚,声明作废

●包头市驰纳物流有限公司现注销蒙B87926道路运输证,证号150203180228,特此声明

●包头市鸿鑫物流有限公司现注销蒙BA9703道路运输证,证号150208025129,特此声明

●牙克石蒙西水泥有限责任公司遗失排污权交易登记证,证号:2012-110;项目名称:牙克石蒙西水泥有限责任公司工业废水循环利用项目;购买方:牙克石蒙西水泥有限责任公司,声明作废

●新城区妇幼保健院东路天赋牛肉拌饭店(个体工商户)(统一社会信用代码92150102MAD7BF4890)遗失公章及财务章各一枚,声明作废

●母亲:宋春丽;父亲:赵亮,儿子赵安琪于2014年09月26日21时58分出生,现其《出生医学证明》(编号P150045714)丢失,特声明作废

●不慎将鄂尔多斯市鄂托克旗鑫汇加油站成品油零售经营许可证证书副本丢失,证号:油零证字第鄂0266号,法定代表人尚宇飞,现声明作废

●内蒙古旭憬建筑装饰工程有限公司(统一社会信用代码91150102MABWXU390E)遗失公章、财务章、发票章及张锦泽法人章各一枚,声明作废