秋燥来袭,如何给身体正确补水?

入秋后,空气湿度下降、风力变大,不少人会感觉身体处处发干,这样的表现,就是大家常说的“秋燥”。很多人以为“秋燥”是一种病,其实并不是。它只是季节变化带来的身体不适。想要缓解秋燥,每天的补水工作不能马虎。

缓解秋燥巧补水

天气干燥之下,很多人会有这样的体会:刚喝过水,很快又口干,嘴唇起皮、口角干裂,甚至出现口腔溃疡,这些都是秋燥非常典型的信号。从现代医学角度看,秋季湿度下降,会造成呼吸道黏膜水分流失、皮肤屏障功能减弱、消化液分泌随之改变,身体由此产生一系列季节性反应,比如咽干、皮肤干这类感受。

如果饮水没能及时补足,身体就会进入隐性缺水状态。血容量下降,红细胞、血小板、脂质这些血液成分相对浓缩,血液黏稠度就会升高。血流速度放缓,血小板更容易聚集,会加大血栓发生的相关风险。

清华大学玉泉医院副院长冯兴中表示,补水要做到少量多次、匀速供给。等到口渴了再喝水,身体其实已处于缺水状态。建议每小时饮用100~150毫升水,全天总量保持在1500~2000毫升。心力衰竭患者的饮水量,一定要严格遵守医嘱,短时间大量饮水,会加重心脏的容量负荷。温开水是补水的最佳选择,不要用含糖饮料、浓茶或者咖啡来替代饮水。

温燥凉燥要对症调理

在中医看来,秋燥分为温燥和凉燥两种类型。二者的调理思路完全不一样,如果调理方向搞错,反而会加重身体不适。

温燥,大多出现在初秋。夏末的余热还没有消散,燥邪裹挟着热邪。主要表现为口干舌燥,总想喝凉水;干咳少痰,咽喉肿痛;大便偏干,皮肤也会有发热感。观察舌象,舌质偏红,舌苔薄黄。

凉燥,则多见于深秋。气温明显下降,燥邪又夹杂了寒邪。会感觉口干,但并不想喝凉水,更偏爱温热饮品;伴随干咳、鼻塞、畏寒怕冷;皮肤干燥、手脚发凉,舌苔薄白。

冯兴中建议,调理温燥,可以把雪梨去核,放上少许冰糖煮熟,能够清热润肺,每天半个就足够。银耳百合莲子羹要尽量少放糖,晚餐之后少量食用。也可以用白萝卜、冬瓜清淡煮汤,帮助清解体内余热。

调理凉燥,可以取少量杏仁搭配粳米煮粥,温润止咳,适合早晨食用。蜂蜜用温水冲饮,可以润燥散寒,注意冲泡水温不要超过60℃。山药可以蒸食或者煮粥,健脾温润,不会给肠胃带来过重负担。

这里提醒,舌象只是居家简易参考,如果自己分辨不清燥的类型,不要盲目食疗。

润燥有讲究

入秋后,不少人出现干咳的情况,大家第一反应就是要润燥。不过润燥也讲究方法,有几个常见误区需要留意。

误区一:口干干咳就喝凉茶、吃寒性食物。

如果是凉燥引发的不适,再喝凉茶会损伤脾胃阳气,人会越发怕冷、腹泻,症状也会随之加重。

误区二:一咳嗽就吃止咳药。

秋燥带来的干咳,大多是黏膜干燥刺激造成的,并没有痰液。盲目服用镇咳药物,反而会让咽喉更加干燥,优先做好润燥补水,而不是直接止咳。

误区三:认为润燥就该多吃甜食、多喝糖水。

甜食容易生痰,冰糖雪梨、银耳羹如果糖分放得过多,会加重咽喉黏腻的不适感,润燥饮食一定要清淡少糖。

冯兴中表示,还有一些信号不能简单归为秋燥。干咳持续超过两周,同时伴有胸痛、低烧、痰中带血;口干十分严重,大量喝水也得不到缓解,还出现多尿、消瘦这类情况,一定要及时就医排查病因,切勿耽误病情。

(据央视报道)

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

内蒙古大兴安岭林区航空护林站和野外配套设施建设项目(毕拉河航站)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暂行办法》有关规定,现向公众公开建设项目环境影响报告书征求意见稿信息,欢迎各界人士参与本项目的环境保护工作。

一、环境影响报告书征求意见稿全文、公众意见表网络链接:环境影响报告书征求意见稿全文、公众意见表网络链接:链接: https://pan.baidu.com/s/1WhOpuO42tK1BuhG0tdCoTQ?pwd=atqv,提取码:atqv

二、查阅纸质报告书的方式和途径:现场索取。

三、征求意见公众范围: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:赵波 电话:18648408088

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。

毕拉河林业有限责任公司

内蒙古伊东集团孙家壕煤炭有限责任公司煤矿改建(扩大开采范围、新增井筒)项目生态环境影响评价公众参与二次公示(征求意见稿)

根据《环境影响评价公众参与办法》(2019年1月1日)的有关规定,对该项目进行环境影响评价信息公开。**一、环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径:**通过网盘分享的文件:链接:https://pan.baidu.com/s/1Kf4pngCYWz7f3e_lFlB8lQ 提取码: d815,公示期间可到建设单位或环评单位查阅环境影响报告书征求意见稿,或联系15047372356索取。**二、征求意见的公众范围:**主要针对项目附近的居民、受建设项目影响和关注工程建设的公众及单位。**三、公众意见表的网络链接:**http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html。**四、公众提出意见的方式和途径:**您可以通过电话、信件、电子邮件等形式向建设单位或环评单位提出意见,请公众在发表意见的同时尽量提供详细的联系方式。**五、公众提出意见的起止时间:**公众提出意见的起止时间为公告起十个工作日内。**六、建设单位及环评单位名称和联系方式:**建设单位:内蒙古伊东集团孙家壕煤炭有限责任公司,项目负责人:王磊,联系电话:18648367555,编制单位:内蒙古屹众环保产业发展有限公司,项目负责人:袁磊,联系电话:15047372356

内蒙古伊东集团孙家壕煤炭有限责任公司

无名坟寻主认领公告

位于前巧报路东侧、帅家营路南侧、内蒙古心脑血管医院北侧交汇处的地块已由赛罕区人民政府于2012年依法征收,现土地性质为国有建设用地。

依据相关规定,该土地范围内所有地上附着物均归国家所有。经核实,该地块范围内现存两座无主、无登记权属的坟。为规范地块土地清场及后续用地工作,充分尊重民俗、保障群众合法权益,现就无名坟认领、迁移及处置相关事宜公告如下:

请上述两座坟的逝者亲属及相关权利人,务必于本公告发布之日起30日内,携带本人有效身份证件、亲属关系证明等相关佐证材料,前往前巧报社区办理认领登记手续。确认认领后,须自行完成坟起迁、遗骸迁移清理等全部工作。

公告期满后,仍无人认领、未完成迁移清理的,将依法认定为无主坟。相关部门将全程留存影像资料、登记造册,进行妥善安置处置,由此产生的一切后果及相关纠纷由相关权利人自行承担。望广大居民相互转告,主动认领,积极配合相关部门工作,特此公告。

联系人:曹先生:15560984444

赛罕区呼伦贝尔南路街道办事处前巧报社区居民委员会

2026年8月30日

鄂托克旗新亚煤焦有限责任公司煤矿改扩建项目生态环境影响评价公众参与第二次公示

根据《环境影响评价公众参与办法》相关规定,现将鄂托克旗新亚煤焦有限责任公司煤矿改扩建项目生态环境影响评价公众参与有关信息予以公开:

一、环境影响报告书征求意见稿全文查阅方式:(1)网络链接地址:链接: https://pan.baidu.com/s/1zYg- X3oGWgJKDxJCU8rVLg 提取码: qvrf。(2)纸质报告书查阅方式:通过现场查阅纸质报告。建设单位:鄂托克旗新亚煤焦有限责任公司,联系人:张工,联系方式:18747850929,地址:鄂托克旗新亚煤焦有限责任公司

二、征求意见的公众范围:本项目周边可能受到影响的群众。

三、公众意见表的网络连接:链接: https://pan.baidu.com/s/1zYg-X3oGWgJKDxJCU8rVLg 提取码: qvrf

四、公众提出意见的方式和途径:自本公示之日起,10日内来函、来电、传真均可。

鄂托克旗新亚煤焦有限责任公司

公 告

(牙克石市金融事务服务中心持有的牙克石市普祥融资担保有限责任公司4%股权)在内蒙古股权交易中心股份有限公司公开挂牌转让,具体事宜如下:

一、标的公司:牙克石市普祥融资担保有限责任公司成立于2012年3月19日,注册资本15000万元,自成立以来,积极发挥担保公司的职能作用,利用有限的资金杠杆,最大限度撬动金融资本服务三农、小微企业。

二、转让底价:6009456.12元。

三、公告期限:2026年9月11日起20个工作日。

四、联系方式:卢女士 15332700896

牙克石市金融事务服务中心 2026年9月11日

五原县康林农民专业合作社生猪养殖扩建项目环境影响评价征求意见稿公示

根据《环境影响评价法》和《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令第4号)等法律和法规文件要求,我单位对《五原县康林农民专业合作社生猪养殖扩建项目》环境影响评价相关事宜现公告如下:**一、项目概况:**五原县康林农民专业合作社位于内蒙古自治区巴彦淖尔市五原县隆兴昌镇联丰村五社,项目地理坐标为N41°6′44.10",E108°12′45.38";本次扩建不新增占地,扩建猪舍3座及配套设施,新增存栏生猪3600头,年出栏7200头。扩建后全场生猪存栏6000头,年出栏12000头。**二、征求意见稿公示情况:**1、环境影响报告书征求意见稿全文网络链接:链接: https://pan.baidu.com/s/1xVzWnURPl-fHBBjJS2YYWA,提取码: dyam。2、查阅纸质报告书方式及途径:五原县康林农民专业合作社,现场索取。**三、征求意见公众范围:**环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织。**四、提交公众意见表的方式和途径:**通过网络链接下载公众意见表填写相关意见后,通过传真、电子邮件或邮寄等方式提交我单位。**五、建设单位联系方式:**单位名称:五原县康林农民专业合作社。通讯地址:内蒙古自治区巴彦淖尔市五原县隆兴昌镇联丰村五社。联系人:赵总 联系方式:13847808232。**六、公众提出意见的起止时间:**公众提出意见的起止时间为本公告公布之日起10个工作日内。

五原县康林农民专业合作社

周年纪念

清秋至·桂花浓
刘致昊先生与陈浩女士
于2026年9月13日结婚两周年,愿白头偕老,永不止息。
敬告亲友,亦作留念

遗失声明

●鄂尔多斯市元盟科技有限公司(代码91150602585199907 5)的刘海燕法人章(无编号)丢失,声明作废●光电智算(鄂尔多斯)科技有限公司(统一社会信用代码:91150691MAKJLQL93B)的公章(编号1506021026559 4).财务专用章(编号1506021026559 5)和法人章(法人:周福荣,编号1506221006545 0)遗失,声明作废●宋晓东遗失警官证,警号013704,声明作废●呼和浩特市回民区车美优汽车维修中心(统一代码92150103MA0Q5XXY6U)遗失公章一枚,声明作废

●科尔沁区团结街道匹克儿童服装店(统一社会信用代码92150502MAC6PG1K4T)的法人章遗失,法人:张瑞娟,声明作废●亦安建设有限公司乌拉特中旗水毁修复工程(2025年自治区水利设施水毁修复资金项目)农牧民工工资专用账户印章遗失,声明作废●武川县林景种植专业合作社遗失基本存款账户开户许可证及公章.财务章.法人私章各一枚,核准号:J1910009566501,账号07021012200000000001339,开户行:内蒙古农商银行武川纳令沟支行,声明作废●内蒙古律悦动健身有限公司(代码91150105MAEA3YA638)遗失法人章(郝俊俊),声明作废●呼和浩特市王大嘴调味品农民专业合作社(代码93150104MA0R5EXD3J)遗失法人章(王威柱)一枚,声明作废

●呼和浩特乾元物资贸易有限公司(统一社会信用代码91150105702168246)遗失公章.财务专用章.合同专用章及李冬霞法人章一枚,声明作废●内蒙古神电商贸有限公司遗失营业执照正副本(统一社会信用代码91150105MA0Q480G56)及公章.财务章.刘飞法人章各一枚,声明作废●内蒙古蒙际通物流有限公司遗失以下五台车道路运输证,车牌号:蒙BA3486,证号150203175389;蒙BA4276,证号150205043766;蒙B93219,证号150205040085;蒙B92967,证号150205040083;蒙B90421,证号150205040504;声明作废●呼和浩特市玉泉区南茶坊北街红旗五金机电批发部(统一代码92150104MA0NMNE18H)遗失财务专用章一枚,声明作废●临河区力军鲜果汇的发票专用章遗失,备案编码15080210034773,声明作废●内蒙古启枢科技有限公司的公章遗失,公章编号15020210048775,声明作废●苏尼特左旗陶日根家庭农牧场(统一社会信用代码91152523MA0MXETN8X)的公章遗失,声明作废●准格尔旗聚鑫煤焦有限责任公司高西沟煤矿的财务专用章(编号1527010123731)和法人章(法人:周剑枫,编号1527010121348)遗失,声明作废●科尔沁区维多利匹克儿童服装店(统一社会信用代码92150502MAC6UTER7B)的法人章遗失,法人:张瑞娟,声明作废●鄂尔多斯市元盟工贸有限公司(代码91150602585199907 5)12枚章丢失:其中公章3枚(无编号1枚,编号02000000895-1,1527010167273);财务专用章2枚(编号1527010105584,15060210216978);法定代表人名章2枚(苏世元,无编号;金鑫,编号1527010133752);合同专用章2枚(编号1527010127290,15060210216979);项目部章1枚(编号15060210216980);发票专用章1枚,人事专用章1枚(无编号),声明作废

●王晓磊,性别男,遗失出生医学证明,原出生证编号150053974,声明作废●内蒙古天成生物科技有限责任公司(统一信用代码91150105603000021221)遗失公章一枚,声明作废●内蒙古锦科建设工程有限公司(统一社会信用代码91150602MADLM2X48L)遗失徐新功法人章一枚,声明作废●张在强,身份证号码152723197009152414,不慎将爆破员证丢失,许可证编号:1527000106589,声明作废●包头市琳琳物流有限责任公司遗失以下两台车道路运输证,车牌号:蒙B87391,证号150203173726;蒙BAY99挂,证号150203174094,声明作废●内蒙古吉星物流有限公司遗失蒙B83432道路运输证,证号150203018170,声明作废●杭锦旗四十里锦恒劳务服务部遗失公章(编号15060210125607).财务章(编号15060210125608)各一枚,声明作废●鄂尔多斯市正凯商贸有限公司遗失公章(编号15060310017564),财务专用章(编号15060310017565)各一枚,声明作废●包头市标润汽车贸易有限公司遗失以下两台车道路运输证,车牌号:蒙BB5725,证号150205045554;蒙BB5909,证号150205045605,声明作废●包头市盛凯菱汽车贸易有限公司遗失以下车辆道路运输证,车牌号:蒙B94915,证号150205040753,声明作废●内蒙古包克图物流有限公司遗失以下3台车道路运输证,车牌号:蒙BB1575,证号150205044714;蒙B98648,证号150205041056;蒙BA1359,证号150205042332;声明作废●包头市雅德教育咨询有限公司的公章遗失,公章编号1502040099779,声明作废●内蒙古展赫运输有限公司遗失蒙A9F961道路运输证证号150102004523声明作废

汇泽铝业熔炉及深井改造项目环境影响评价二次公示

一、网络链接及查阅方式:链接: https://pan.baidu.com/s/1JvgZXybldU021ArzHUfEyw?pwd=tjx8? 提取码: tjx8.公示日起10个工作日内,联系建设或环评单位索取。

二、征求意见范围:鼓励评价范围内、外的公民提建议

三、公众意见表网络链接:http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html

四、提出意见途径:填写意见表后,发建设或环评单位

五、提出意见起止时间:自公示日起10个工作日内

六、联系方式:建设单位:催治安 15106808888

评价单位:张 工 15540240716

债 务 公 告

江西省路桥隧道工程有限公司在内蒙古自治区赤峰市翁牛特旗县/区白音套海大桥危桥改造工程施工项目于2024年11月3日年交工验收。各有关单位或个人的债权债务、民工工资在一个月内与本公司内蒙古自治区赤峰市翁牛特旗县/区白音套海大桥危桥改造工程施工项目部负责人联系,逾期责任自负。

联系人:刘向阳

联系电话:15804767511

公司电话:0791-85275835/15279183736

特此公告

江西省路桥隧道工程有限公司

2026年9月8日