居家做艾灸驱寒先弄清这几件事

天气转凉,不少人喜欢在家做艾灸,暖身驱寒。但艾灸看似简单,方法不对反而可能伤身。

河南中医药大学第一附属医院传统疗法科副主任医师赵计轩提醒,艾灸的温度、时长、选穴以及适用人群都有讲究,并非人人适合。

“艾灸的温度不是越烫越好。”赵计轩表示,有些人认为艾灸时,皮肤越红效果越好,甚至把皮肤起泡当成“排病反应”,这是一个常见误区。赵计轩提醒,艾灸时以身体感觉到温热感为宜,切忌贪热。艾灸烫伤多属于低温烫伤,初期可能只有轻微发热发痒,等察觉时可能已经伤及深层组织。皮肤出现水泡、破溃,不是“排毒”,而是热力过载造成的损伤,需要及时处理。

在时长和选穴上,赵计轩建议,在家自行艾灸不必追求一次灸很多穴位、持续很长时间。一般根据个人体质,每次选2~3个穴位,每个穴位10~15分钟即可。首次尝试的人,最好先咨询医生,由医生根据体质给出选穴和操作建议,不要对照网络视频盲目模仿。

有几类人群需要格外谨慎。阴虚火旺体质的人,平时容易手足心热、口干舌燥、口舌生疮,艾灸可能诱发上火症状。高热或局部红肿热痛的实热证患者同样不适合。糖尿病患者皮肤感觉较迟钝,对温度不敏感,容易在不知不觉中被烫伤,且伤口愈合慢、易感染,更要格外小心。此外,皮肤有破损、湿疹或处于急性炎症期时,也应避开施灸。

针对居家自行艾灸,赵计轩提醒注意几点:施灸过程中集中注意力,及时清理艾灰,防止烫伤;艾灸后注意保暖、适当补充温水;因艾灸后毛孔张开,不宜立即洗澡或接触冷水,建议间隔数小时再用温水清洗。若出现胸闷、心悸、头晕等明显不适,应停止艾灸,必要时就医。

(据新华社报道)

“不开心就想吃”?真不是你自制力差

加班到深夜,忍不住点了一杯全糖奶茶;面试前肚子突然绞痛,跑了三趟厕所;减肥减到一半情绪崩溃,抱着蛋糕哭着吃完……

你以为这是“管不住嘴”?其实,这可能是你肚子里的“第二个大脑”在说话。

中国医学科学院肿瘤医院肿瘤内科主治医师龚彩凤博士告诉我们一个冷知识:人体约90%的血清素——也就是让人感到愉悦的“快乐激素”,它并不是由大脑分泌的,而是由肠道产生。肠道因此被称为“第二大脑”。

大脑和肠道之间,有一条被称为“脑肠轴/肠脑轴”的高速通路,主要靠迷走神经这根“电话线”连着。龚彩凤解释,人一紧张,大脑就发出“紧急状态”信号:血液往肌肉和心脏调,肠胃蠕动被打乱,所以你会突然想拉肚子;同时大脑还会本能催促“赶紧补充高热量能量”,所以越焦虑越想吃奶茶、炸鸡,这一过程正是脑肠轴的信号传递。反过来,肠道也通过这根“电话线”持续向大脑回话,饮食和胃肠道情况反过来亦会影响大脑的功能、情绪和认知。

为什么情绪低落时最先没胃口?答案都在这条通路上。那为什么甜食只有短暂的开心?

让人感受到快乐的激素除了“血清素”,另一种则是“多巴胺”,它们各自分工不同。龚彩凤介绍,多巴胺主要管“想要和奖励”,让你对事情有期待、有动力,感到兴奋和“想要去做”。吃奶茶、蛋糕、炸鸡确实能带来快乐,这是因为高糖高脂会刺激多巴胺分泌。但是,多巴胺是“奖励型”的,它来得快、去得也快,吃完之后反而可能因为血糖波动和负罪感,情绪更低落。

“这就形成了一个恶性循环:越焦虑越想吃,越吃越焦虑。”

而肠道产生的血清素不一样——它更稳定、更持久,被称为“情绪调节器”,是长期好心情的来源。龚彩凤表示,血清素不是凭空来的,它的合成需要几样关键“原料”:

富含色氨酸的优质蛋白(鸡蛋、鱼肉、豆制品等);

辅助色氨酸被大脑利用的B族维生素和镁(绿叶菜、坚果、全谷物等);

养好肠道菌群的发酵食品(酸奶、纳豆、味噌等);

富含不饱和脂肪酸的油脂(植物油、火麻油、深海鱼等)。

想从食物里获得稳定的快乐,龚彩凤给了三条实在的建议:

第一,别戒碳水,均衡最重要。大脑和肠道都需要稳定的血糖供给,极端节食、完全戒碳水,反而会让情绪更糟。

第二,搭配着吃,比单吃甜的管用。龚彩凤举例,早餐一杯酸奶、一个鸡蛋、一小把坚果,比单独灌一杯全糖奶茶更能稳住一上午的情绪;日常炒菜用点火麻油、餐桌上偶尔摆一小碟发酵小菜,都是在给肠道“递原料”。

第三,护菌群比吃补剂重要。肠道菌群也参与情绪调节。规律吃饭、少熬夜,比盲目买网红益生菌更靠谱。

龚彩凤还特别提醒:如果一个人长期情绪低落、食欲明显下降,别简单归因为“心情不好”。在临床中,肿瘤患者也常常出现情绪低落和食欲下降,而食欲差又会减少快乐来源,形成另一种恶性循环。改善食欲、调整饮食结构,也是治疗的一部分。

当然,如果你只是偶尔“压力大想吃一顿”,不必有负罪感。但如果情绪性进食已经失控、胃部不适持续不缓解或者长期没胃口,极有可能是肠胃在认真提醒你,该去看医生了。

(据央广网)

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

省级媒体 权威发布 微信办理 送报上门 (周一至周五出刊)

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

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。

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

内蒙古一滴水公益协会(统一社会信用代码51150000MJ0020879N)依据《社会团体登记管理条例》规定,经法定代表人和理事会决议,拟向内蒙古自治区民政厅申请注销登记,请债权人于公告发布之日起45日内向本单位清算组申报债权,特此公告。

注销公告

巴彦淖尔市临河区康泰老年人能力评估服务中心(统一代码52150802MJ25772080),告发布之日起45日内,向本服务中心清算组申报债权。联系人:陈燕燕,电话18947975862,地址:巴彦淖尔市临河区汇丰办事处康泰老人乐园北楼三楼评估室,邮编015000,巴彦淖尔市临河区康泰老年人能力评估服务中心2026年10月23日

注销公告

锡林郭勒盟乌拉盖管理区文化旅游发展商会于2026年10月19日决议解散,并于同日成立了清算组,请债权人于本公告发布之日起45日内,向本清算组申报债权。联系人:财吉拉胡,邮编:026000,电话:15249525214,锡林郭勒盟乌拉盖管理区文化旅游发展商会2026年10月27日

债权转让公告

牛洪志:

董应国已将依据(2022)内0502民初4088号民事判决对牛洪志享有的全部债权(含本金、利息及相关附属权利)转让给周建海,此前已通过EMS邮寄债权转让通知,邮件被拒收退回,现登报公告通知:自本公告登报之日起,由周建海主张权利,请牛洪志向周建海履行债务,特此公告。

声 明

内蒙古领亿实业科技股份公司(统一社会信用代码911509210958331431):本公司公章(备案编号1509211000594 5),近期我司发现公司公章管理漏洞,于2024年6月1日-2026年10月23日期间疑似有人私自加盖我公司公章,自本公告发布之日起,凡持有该时间段内盖有我司公章的合同、借条、承诺书、结算单等文件,请务必与我司公章管理人员王丽艳联系,电话13691450487当面核实确认,特此声明。内蒙古领亿实业科技股份公司2026年10月26日

遗失声明

●芦睿颖(父:芦云,母:钱芳)遗失出生医学证明,出生日期2009年1月14日,出生证编号150129341,声明作废

●本人李勇君,贺俊英,身份证号码150122197703293515,150221197803022623,由于不慎丢失呼和浩特恒大绿洲1号楼1单元402室收据1张,收据编号041794,金额168685元,由此产生的一切后果与呼和浩特市恒大远鹏房地产开发有限公司无关,特此登报声明作废●本人王温馨,身份证号150104199611254111X,由于不慎丢失呼和浩特恒大绿洲21号楼1单元1303室购房收据1张,收据编号045549,金额371504元,由此产生的一切后果与呼和浩特市恒大远鹏房地产开发有限公司无关,特此登报声明作废●内蒙古中安建筑安装工程有限公司工会委员会遗失存款人查询密码纸,基本存款账户账号:05525301040003731,核准号:J1910022949101,开户银行:中国农业银行股份有限公司呼和浩特西郊支行,特此声明●内蒙古丰褒农业发展有限公司的公章遗失,备案编码15080210018892,声明作废●内蒙古林立美业化妆品有限公司(统一代码91150102MA13QK6Q9U)遗失财务章一枚,声明作废●松山区聚宝顺肉食店(代码92150404MA0N9KET88)遗失公章.财务章.法人章(祁文凤),声明作废

●父亲:张和平,身份证号150105197403013001X;母亲:李排英,身份证号150105197511202547;其女:张恺祺,身份证号:150105199811083024,于1998年11月8日0时20分在呼和浩特市第一医院出生,原《出生医学证明》不慎遗失,特此声明作废●耿旭(身份证号:150104199201242627)遗失位于呼和浩特市玉泉区昭君路万锦创客小区5号楼1单元203室购房合同,合同号:YS2018111862,声明作废●呼和浩特市经济技术开发区百柳盛宴饭店(个体工商户)遗失食品经营许可证正本,编号JY21501725165249,声明作废●杭锦旗吉日嘎朗图镇格更召嘎查股份经济合作社遗失银行开户许可证,开户行:中国邮政储蓄银行杭锦旗布日都街支行,账号950010100014557 00,核准号J2056000773501,声明作废●闫辉遗失中西医结合医学专业医师执业证书,证书编号242150207000046,发证日期2020年11月12日;遗失医师资格证书,证书编号202015242152630198805134535,发证日期2020年9月30日,声明作废

●姓名:李子康,性别:男,遗失出生医学证明,出生证编号:L150129912,声明作废●清水河县北堡乡桦树沟村股份经济合作社(统一社会信用代码N2150124MF5226388T)遗失公章.财务专用章及贺文平原法人章各一枚,声明作废●候亚平(身份证号152629199707184538),张安琪(身份证号152104199509041224),购买呼和浩特万达地产开发有限公司开发的万达都会公园16号楼2单元1303室房屋,不慎遗失购房定金收据一份(编号0004673,金额20000元);首付款收据一份(编号0004690,金额214875元),现声明以上两份收据作废●常州希贵演出有限公司托克托县分公司工会委员会遗失开户许可证,核准号:J1910020894202,账号:04003012200000000074606,开户银行:内蒙古农村商业银行股份有限公司托克托支行,特此声明●达拉特旗中和西镇中心小学工会委员会遗失崔宏法人章一枚,编码:1506210030645,声明作废●乌兰察布尊信工程咨询有限公司(统一社会信用代码91150902MABYWCLH8A)公章丢失,法人:杨玉林,声明作废

●牛瑞彪遗失士官证,证号:士字第2023623201 16号,声明作废●内蒙古路航物流有限公司遗失以下两台车辆道路运输证,车牌号:蒙B1F80挂,证号150203173477;蒙B1F73挂,证号150203173473,声明作废●莫力达瓦达斡尔族自治旗晚霞红养老服务中心(统一社会信用代码52150722MJY166853M)遗失民办非企业单位登记证书副本,声明作废●赛罕区黄合少镇东五十家村股份经济合作社遗失农村集体经济组织登记证正副本,统一社会信用代码N2150105MF7330875P,声明作废●杨南(男)的出生医学证明遗失,编号Y150014600,声明作废●包头市青山区深夜度烧烤店(个体工商户)的公章(编号15020410096769).财务专用章(编号15020410096770).法人章(法人:安达,编号15020410096771)遗失,声明作废●刘海波遗失医师执业证书(证书编码:141150104000014),声明作废●呼和浩特市锦诚教育咨询有限公司(统一社会信用代码91150104MA0N37JG5R)的公章遗失,声明作废●鄂尔多斯市东胜区立材五金建材经销部(个体工商户)(统一社会信用代码92150602MAERRM8W7B)遗失公章(编号150602102211 30),公章一枚,声明作废

●中国邮政集团公司内蒙古自治区集邮分公司(统一社会信用代码91150102114110646A)不慎将基本存款账户开户许可证及存款人查询密码单遗失,开户银行:中国工商银行股份有限公司呼和浩特新城东街支行,账号0602002809200015628,特此声明●宋广斌遗失内蒙古千熙物业服务有限公司开具的金川保和巨澜翰林府B-051号车位押金收据一张,编号0336919,金额500元,声明作废●本人张天龙,身份证号150121199202244734,由于不慎丢失呼和浩特恒大绿洲13号楼1单元2801室购房收据1张,收据编号019065,金额500920元,由此产生的一切后果与呼和浩特市恒大远鹏房地产开发有限公司无关,特此登报声明作废●内蒙古天草能源有限公司(代码91150105MADDAWU56A)遗失公章.财务章.合同章及郝俊茹法人章,声明作废●赛罕区黄合少镇美岱村股份经济合作社遗失存款人查询密码纸,核准号J1910035285401,账号02130012200000000021595,开户银行:内蒙古农村商业银行股份有限公司呼和浩特河西支行,声明作废●包头市昆都仑区好想来金鑫零食店(个体工商户)遗失食品经营许可证正本,编号JY11502033057561,声明作废

●母亲:张志红,父亲:张志斌,儿子:张泽昊于2006年06月02日16时56分出生,现其《出生医学证明》(编号:F150358348)丢失,特声明作废●内蒙古嵘非建设有限公司(统一社会信用代码91150105MAEFKY3903)遗失公章及财务章各一枚,声明作废●本人李宁,身份证号152824198204174 21X,刘东,身份证号152824198710044549,由于不慎丢失呼和浩特恒大绿洲12号楼1单元1704室购房收据1张(收据编号184227,金额275781元),由此产生的一切后果与呼和浩特市恒大远鹏房地产开发有限公司无关,特此登报声明作废●内蒙古天草能源有限公司(代码91150105MADDAWU56A)遗失公章.财务章.合同章及郝俊茹法人章,声明作废●赛罕区黄合少镇美岱村股份经济合作社遗失存款人查询密码纸,核准号J1910035285401,账号02130012200000000021595,开户银行:内蒙古农村商业银行股份有限公司呼和浩特河西支行,声明作废●包头市昆都仑区好想来金鑫零食店(个体工商户)遗失食品经营许可证正本,编号JY11502033057561,声明作废