

出伏养生注意这几点

“早上凉飕飕，中午热死牛。”今年40天的三伏天终于过完了，出伏后暑气渐散，但天气日渐干燥，昼夜温差大，稍不注意就容易生病，出伏养生注意五点。

防肺燥:饮食“润一点”

秋在四时中对应五脏的肺脏，肺为清虚之脏，喜润恶燥，饮食上宜多食温热食物，少食寒凉之物，以养护胃气。可以多吃些滋阴润燥的食物，如山药、萝卜、藕、洋葱、海带、蘑菇、木耳、芹菜、香蕉、苹果、蜂蜜等。

防秋燥:按揉“勤一点”

太溪穴位于内踝和肌腱之间的凹陷处，太溪为肾经原穴，多按揉可治疗咽干、口中热、唾如胶等秋燥的临床症状。

按揉方法:拇指屈曲放于穴位，按揉2至3分钟，间隔5分钟再行按揉，一共按揉10分钟，以感觉发酸、发胀、发热为标准，每天可以

按揉两次，以晨起和睡前按摩效果较好。

防秋乏:睡觉“早一点”

出伏以后人体阳气开始收敛，很多人容易感到疲乏，此时如果不改变夏季晚睡的习惯，更容易出现秋乏。同时，出伏后如果睡眠不足更容易出现血压不稳的情况，引发心血管疾病。

晚上11点到凌晨1时为子时，是阳气生长的开始，同时是保养阳气的关键时段，也是人体的最佳睡眠时间，错过这个时间段，睡眠质量就会大打折扣。一般最好10时30分就上床睡觉，要在凌晨1时前入睡，否则不利于第二天的工作和生活，对身体会有比较大的损伤。

防着凉:穿得“暖一点”

虽然我们常说“春捂秋冻”，但对于中老年人，特别是老年人，早晚最好要加一件长袖，可以让温差

对于身体的刺激小一点，心血管疾病风险也小一点。

要注意及时添加衣服，夜晚睡觉盖好被子，以防腹部着凉。由于秋季天气时冷时热，衣服不可一下增加过多，要注意随温度变化而增减衣物，以保暖不受凉为宜。

保血管:多“注意一点”

秋季后面就是冬季，冬季是中风的高发季节，心脑血管疾病发作是老年人最担心的事，秋季开始注意保养好血管，就可能减少冬季心脑血管疾病的发病概率。

1. 喝好两杯水

睡前喝半杯：晚上睡觉时，血流速度减慢，如果血液黏稠度增高，极易形成血栓性疾病。适量饮用温开水，能稀释血液，防止血栓发生。

晨起喝一杯：早晨起床后，身体开始分泌肾上腺素等激素，导致血压上升，再加上整晚没喝水，血

液比较浓稠，容易发生栓塞。起床后可以小口喝杯温水，也可防止血栓发生。

2. 每天两瓣蒜

大蒜所含有的大蒜素有血管“清道夫”之称。每天食用两瓣蒜，有辅助降压、扩张血管、降糖的作用。

3. 喝碗杂粮粥

每天喝碗杂粮粥有助于保护血管。表皮红色、紫色、黑色的杂粮是花青素的优质来源，大麦和燕麦中含有丰富的β-葡聚糖。这些物质有利于预防冠心病，帮助控制胆固醇，保护血管。

4. 快走6000步

进入秋季，气温降低，阳气开始收藏。适当运动可以振奋阳气，走路是最经济有效的运动，每天坚持走路锻炼能够维持血管内皮细胞功能的完整，防止动脉硬化，延缓血管衰老和降低血脂。

(据《河南科技报》)

站着说话不腰疼?有点道理

“站着说话不腰疼”，这句老话其实不无道理。研究发现，站着说话出现腰痛的概率至少相比于“坐着说话”和“坐着弯腰说话”更小。

人体腰椎承受的负荷包括人体重力、身体运动和肌肉拉伸所产生的力量，这些负荷需要腰椎、韧带和腰部深浅层的肌肉共同承担。换句

话说，人体无论是平卧、坐位还是站立，腰椎都要承担相应的负荷。

研究证实，人体脊柱在不同部位所承受的压缩负荷是不同的。在俯卧位及仰卧位时，人体的腰椎需要承受的压力为200~300牛顿；放松站立状态下腰椎需要承受约1000牛顿的压力；而上半身直立坐位时腰

椎需要承受约1300牛顿的压力。

让很多白领意想不到的是，坐位上半身前倾约30度时，腰椎需要承受更大的压力，约1800牛顿，而这恰恰是我们大多数人工作时的“标准”坐姿。

从这个角度来说，站着出现腰痛的概率至少相比于坐着和弯腰

坐着更小。

对于久坐办公室的白领一族来说，再繁忙的工作也要注意劳逸结合，保证坐着工作一段时间后站起来走走，让全身的肌肉得到放松休息。如果有可能的话，每天有2~3小时不妨采用站着办公的方式，也有助于预防腰疼。(据《北京青年报》)

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：本版各类信息，如遇要求交付押金或预付款时，务必小心，谨防受骗！否则后果自负。

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

兴安盟科右中旗2024年育肥牛棚舍改扩建项目环境影响评价

第二次公示

根据《环境影响评价公众参与办法》规定，现将“兴安盟科右中旗2024年育肥牛棚舍改扩建项目”征求意见稿公示：一、本项目环评报告书征求意见稿链接：链接：<https://pan.baidu.com/s/1YHbPmCX4B8xztPrUzOcvGg?pwd=0lhq>，提取码：0lhq。可在本公司告发布后联系建设单位查阅项目的纸质版。二、征求意见的公众范围：受本项目直接影响或间接影响的单位和个人。三、公众意见表的网络链接：链接：<https://pan.baidu.com/s/1ac20ntla9ESTYHreMNBcnA?pwd=xpgs>，提取码：xpgs。四、公众提出意见的方式和途径：建设单位，科尔沁右翼中旗扶农投资发展有限责任公司，联系人：连主任，联系方式：15148974466。五、公众提出意见起止时间：自公示之日起10个工作日内。

科尔沁右翼中旗扶农投资发展有限责任公司

出售

出售出租

遗失声明

呼和浩特市李应汽车服务有限公司遗失蒙A80877道路运输证，证号150106002828，声明作废

●邹本军不慎将农村土地承包经营权证丢失，证号

15210104MABQ6YE724，遗失公

章，财务专用章及法人(王利平)

章各一枚，声明作废●新城区邦

美居家具经销部遗失营业执照正副本，统一社会信用代码

15010102207120077J，证书编号

085222的农村土地承包经营权

证丢失，声明作废●卜俊龙遗失

残疾人证，证号

15010519760827503X3，声明作

废●陈巴特尔、宝乌吉木苏由于

不慎将呼和浩特融创鹏辉玉

兰天宸(鹏辉臻苑)10号楼2单元

102号房车位b079和b080(收据

四张及合同)丢失，收据编号：

2023,1975,2024,1976，收据金额

共26000元，由此造成的一切后

果与内蒙古鹏辉房地产开发有

限责任公司无关，声明作废●敦

生医学证明，编号U150152828，

声明作废●乌海市浩森商贸有

限公司的公章丢失，公司编号

15030210020897，声明作废●新

城区台鷺杜康名烟酒店遗失

贾金成法人章一枚，声明作废

●呼和浩特市浩然酒店管理有

限公司遗失银行开户许可证，

证号150501220000000071074，核

准证号J1910007785602，开户银行：

呼和浩特市金谷农商银行昭乌

达支行，声明作废●李勇身份证号

150102198311076019，遗失呼

和浩特市殡仪馆出具的李四毛

(身份证号15010519650311151X)的

火化证，声明作废●方雪华遗失

与呼和浩特春华怡和置业有限公司

签订的水岸小镇H区12幢

2070号房商品房买卖合同原

件(面积19.88平米)及交款收据

一张，编号006257，金额1988800元，声明作废●金桥开发区鱼道

烤鱼店遗失食品经营许可证副

本，证号

JY21501051116313，声明作废●

内蒙古自治区呼伦贝尔市牙克石市

2020年10月10日，因房屋买卖

合同纠纷，将房屋所有权转移给

他人，故将该房屋所有权转移给

他人，故将该房屋所有权转移给