“三九贴”并非人人都能贴

12月21日是冬至。冬至时节开始“数九”,不少人选择贴敷“三九贴”来达到“冬病冬治”的目的。中医专家提示,“三九贴”并非人人能贴,是否适合个人情况需就医评估。

中国中医科学院西苑医院肝病科主任医师张引强介绍,依据中医理论,在每年三九天用辛散温通的中药进行穴位贴敷治疗,可以激活人体脏腑经络气血,疏散风寒、扶阳固元、调和脏腑、增强抵抗力,从而使冬季易发生或加重的病症减轻或消失,也为来年的身体健康打下坚实基础。

什么病适合“三九贴”?张引强说,“三九贴”适用于多种疾病,如慢性胃炎等消化系统疾病、慢性咽炎等呼吸系统疾病、颈椎病等关节疼痛性疾病。就肝病而言,“三九贴”滋养肝阴,使肝脏“阴平阳秘”“和顺调达”,主要适用于脂肪肝、酒精肝、肝区疼痛等疾病或症状,但具体是否适合个人情况,还需咨询专业医生进行评估。

贴敷“三九贴”有哪些注意事项?中国中医科学院西苑医院肝病科主治医师陈艳介绍,贴敷当天宜清淡饮食,禁烟、酒及辛辣、肥甘厚味、生冷之品;贴敷多以上午阳气盛时为宜,一次一般不超过4小时;贴敷时要注意保暖,避免受风,也不宜大量运动或温度过高导致大汗。

专家提示,贴敷后局部皮肤出现刺痒、灼热、疼痛感觉,可立即取下药贴,如皮肤出现红肿或水疱,应及时就医处理;贴敷后皮肤局部微红或色素沉着、轻度瘙痒均为正常现象。

山东省青岛市公共卫生临床中心中医理疗科负责人徐成振特别提醒,有以下情况的人群不宜贴敷“三九贴”:患有严重湿疹、接触性皮炎、皮肤感染等皮肤疾患,或贴敷部位的皮肤有创伤、溃疡;处于急性发热性疾病、多种感染性疾病的发热或哮喘发作期;体质为实热型;孕妇及2岁以下婴幼儿。**(据新华社报道)**

中药泡脚有讲究

进入冬季,泡脚成为许多人的日常养生项目,比起传统的“清汤寡水”,如今更多人喜欢在泡脚时“加料”,市面上的中药泡脚包因此热卖。近日,记者在网上搜索“中药泡脚”,发现还有人把泡脚当成治病手段。痛经、睡眠差、多囊、长痘、祛湿气等在网友口中都可以通过中药泡脚来改善。这是真的吗?

西安市红会医院康复医院疼痛病区主任董博向记者介绍,中药足浴是基于中医理论,以辨证论治为原则,通过将药液加热后,利用药液的热蒸汽和药液本身对足部进行熏蒸和浸泡,从而达到防病强身的作用。

但是对于网上售卖的中药泡脚包,董博表示,中医强调辨证施治,千人千方,网售中药泡脚包不是适合所有人。他说,消费者在购买中药泡脚包时,应该根据个人的主要症状和养生目的来选择。一般情况下,睡眠质量差且容易焦虑心烦的人群,适用于养生安神的方子,包含合欢皮、首乌藤、黄连、肉桂、酸枣仁等药材;容易感冒、免疫力低下、处于亚健康状态的人群,适用于扶正防感的方子,一般由黄芪、白芷、荆芥等药材组成;冬天手脚冰凉、容易痛经、腰膝酸软的女性,可以选择温阳暖宫的方子,一般由桂枝、川芎、乌药等药材组成。“目前医院也有治疗疾病的中医综合疗法,其中就有中药腿浴。”董博建议,有特定需求的人群,可以前往正规医院进行泡脚治疗,也可以在医生指导下购买适合自己的泡脚包,如此才能不让养生“泡汤”泡了汤。

还需要注意的是,泡脚也有禁忌,并非适合所有人。董博提醒,有严重心脑血管疾病的人,泡脚部位有外伤、感染、溃疡、水肿的人或下肢有严重静脉曲张、出血症状者,不适合泡脚。另外,糖尿病患者在泡脚时要特别注意,水温不要超过40℃,以防烫伤后伤口难以恢复。

普通人群冬季泡脚也有不少注意事项。董博提醒,一般泡脚水温应控制在35℃到43℃之间,不能超过45℃,泡脚时间控制在20分钟以内,以身体温暖或微微出汗为宜。在泡脚过程中,如果感到头晕、胸闷,应立即停止泡脚,在泡脚过程中如果感到皮肤不适,也应停止使用中药泡脚包。**(据《西安晚报》)**

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。

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

友情提示
新城区闻都广告设计服务部为《北方新报》分类广告独家代理方,其余任何自称《北方新报》或使用与《北方新报》近似名称的单位、网站及个人开展广告业务均与我单位无关,请广大客户注意甄别,避免带来不便和经济损失!
咨询电话:0471-6659562
《北方新报》编辑部

注销公告

内蒙古熠辰营商贸有限公司(统一社会信用代码91150203MA7YQ5RD46)股东于2024年12月23日决定解散公司,并于同日成立清算组,请债权人于本公告发布之日起45日内,向本公司清算组申报债权,特此公告。

注销公告

呼和浩特市实验篮球俱乐部(统一社会信用代码52150100MJ2235208R)依据《民办非企业单位登记管理暂行条例》规定,经理事会决议,拟向上级主管单位申请注销登记,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,现面向社会公示。

注销公告

呼和浩特白塔空港物流园区管理委员会(统一社会信用代码11150100341316740K),因机构改革,申请注销本单位,债权债务由呼和浩特经济技术开发区综合服务中心(土地收储中心)承接,特此公告。

注销公告

呼和浩特经济技术开发区白塔物流园管理办公室(统一社会信用代码11150100MB1L05072W),因机构改革,申请注销本单位,债权债务由呼和浩特经济技术开发区综合服务中心(土地收储中心)承接,特此公告。

遗失声明

●内蒙古蒙联体育文化发展有限公司(现变更为:内蒙古蒙联文化传媒有限公司)不慎遗失开户许可证、存款人查询密码、印鉴卡及公章、财务专用章,斯琴原法人章各一枚,开户行:中国建设银行股份有限公司呼和浩特丰州南路中海支行,账号15050110412900000022,核准号J1910013205603,声明作废●刘海波遗失内蒙古振盛商贸有限公司开具的营销员管理押金收据和质保金收据,金额5000元,编号0102626及0102624,声明作废

●本人王爱山,身份证号152629197812152512,购买呼和浩特市回民区蒙利源经济适用住房小区北区1号楼107号商铺房不慎将够房收据丢失,金额200000元,收据号0054534,声明作废●本人张晓峰,身份证号150125198812080352,购买呼和浩特市回民区蒙利源住宅小区二期5号楼3单元1101房不慎将够房收据丢失,金额30000元,收据号0069369;金额30000元,收据号0088546;金额15000元,收据号0069052,声明作废

●不慎将伊金霍洛旗国乐琴行开户许可证丢失,核准号J2058000713001,账号7800901220000000015290,法定代表人:高玉女,开户银行:内蒙古伊金霍洛农村商业银行股份有限公司银泰支行,声明作废●小舅子洗车场(王小文)遗失由呼和浩特鹏达投资置业有限公司开具的日期为2020年4月2日的保证金收据1张,收据编号为20200402002,收据金额为11034元,特此声明遗失●内蒙古沃贝商贸有限公司遗失营业执照正副本,统一社会信用代码91150105MA0RRJC901,声明作废●内蒙古王艳琦医科大学(学号2021040416)赛汗(学号2024040479)遗失学生证,声明作废●内蒙古铭川科技有限公司(统一社会信用代码91150402MA0QM7JE5T)的公章遗失,声明作废●额济纳旗益能科技有限公司遗失危险化学品经营许可证正本,编号:蒙M危化经字(2022)000217号,声明作废

●焦亮飞遗失警官证,警号001335,声明作废●清水河县华运物流有限公司蒙AF861挂车道路运输证丢失,证号150124014853,声明作废●新城区凯腾食品经销部(个体工商户)遗失公章(编码15010210081537)及财务专用章(编码15010210081538)各一枚,声明作废●要秀梅,身份证号150122196610164023,位于内蒙古呼和浩特市回民区工农兵路东防风林北的府都花园小区,房号:3号楼7单元6楼西户,总房款为人民币:贰拾柒万肆仟元整(274000.00)已开具收据,由本人原因收据遗失,现此将这张收据作废,由此发生的一切经济与法律纠纷由本人承担与呼和浩特国华房地产开发有限公司无关,特此声明●乌审旗恒辉源商贸有限公司(统一社会信用代码91150626MA0QKMTX4D)的公章遗失,公章编号1506260014696,声明作废●浙粤蒙(内蒙古)能源有限公司的财务专用章(编号15030210033057)和法人章(法人:曹杰,编号15030210033058)遗失,声明作废

●张海龙遗失蒙AK2349(黄色)150123008713道路运输证正副本,内蒙古交许可呼字150123003407号,声明作废●孟清英(身份证号152322197504233117)遗失与内蒙古创隆房地产开发集团有限责任公司签订的四子王旗神舟国际广场副楼网签合同4份,房号:417,合同编号:2010-0001768,总价:434993元;房号:482,合同编号:2010-0001473,总价:60974元;房号:480,合同编号:2010-0001471,总价:56224元;房号:481,合同编号:2010-0001472,总价:51474元;遗失购房票据2份,票号:NO.168672(房号为480、481、482);票号:NO.082707(房号为417),声明作废●刘忠遗失保安证,身份证号150103196807905 18,声明遗失●本人郭伟(身份证号150124199301058813)因保管不慎,将呼和浩特市恒阳物业服务有限责任公司开具的恒泰盛都14号楼1单元22楼2202室装修保证金收据丢失,开具日期2016年6月13日,收据票号0022684,金额5000元,声明作废

●呼和浩特白塔空港物流园区管理委员会不慎遗失事业单位法人证书,统一社会信用代码11150100341316740K,声明作废●土默特左旗开心豆制品加工厂遗失中国工商银行股份有限公司县府街支行基本户开户许可证,核准号J1910031423701,声明作废●内蒙古康而健医药咨询有限公司(统一社会信用代码91150103MA0NNLQ14U)遗失公章、财务章及靳杰法人章各一枚,声明作废●本人霍震,身份证号152801199602168 51X,购买呼和浩特市回民区蒙利源经济适用住房小区北区8号楼1单元1104房不慎将够房收据丢失,金额20000元,收据号0000666,声明作废●王剑丢失警官证,警号042297,特此声明●内蒙古创宅房地产经纪有限公司(统一社会信用代码91150105MAE7F7BT7X)的公章、财务专用章及法人章遗失,法人:魏文彪,声明作废

锡林郭勒盟特高压外送新能源三期项目配套送出工程(蒙东锡盟苏左500千伏输变电工程)环境影响评价征求意见稿公示

根据《中华人民共和国环境保护法》、《中华人民共和国环境影响评价法》及生态环境部部令第4号《环境影响评价公众参与办法》的相关规定,现将锡林郭勒盟特高压外送新能源三期项目配套送出工程(蒙东锡盟苏左500千伏输变电工程)环境影响报告书征求意见稿(以下简称“本报告书”)的公众参与有关信息予以公告。公告内容如下:

一、环境影响报告书征求意见稿全文的查阅方式:1、电子版全文查阅方式:查看“本报告书”电子版全文请联系以下邮箱:链接:https://pan.baidu.com/s/1CE2GBFHcV9JsF-Px2UU8TQ,提取码:dbcp,纸质报告书查阅方式:通过现场查阅纸质报告,地址:内蒙古自治区呼和浩特市赛罕区鄂尔多斯东街11号,建设单位:国网内蒙古东部电力有限公司,联系人:武威,电话:13522121107,邮箱:775303733@qq.com

二、征求意见的公众范围:依《环境影响评价公众参与办法》,本项目环境影响评价范围为线路沿线的公民、法人和其他组织。

三、公众意见表的网络链接:本报告书环境影响评价公众意见表网络链接:https://share.weiyun.com/ZaStGiJW

四、公众提出意见的方式和途径:自公示之日起10个工作日内,公众可以通过信函、传真、电子邮件、电话、填写公众参与调查表等方式向建设单位提出意见和建议。

五、公众提出意见的起止时间:2024年12月23日至2025年1月7日。

国网内蒙古东部电力有限公司 2024年12月23日

内蒙古乌海亚东精细化工有限公司新建硫酸集成装置和高效环保型染颜料项目二期工程环境影响评价报告书征求意见稿公众参与公告(第二次公示)

一、建设项目基本信息:1.建设单位名称:内蒙古乌海亚东精细化工有限公司。2.建设地点:乌海市海南经济开发区西来峰工业园区内。3.征求意见的公众范围:项目周边及可能受到影响的区域。

二、公众意见征求的主要内容:1.公众提出意见的起止时间:2024年12月17日—2024年12月30日。2.征求公众意见的环境影响报告书的网络链接:http://www.eiafans.com/thread-1436301-1-1.html。3.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/t20181024_665329.html。4.征求公众意见的环境影响报告书纸质查阅点:内蒙古乌海亚东精细化工有限公司。

三、公众提出意见的方式和途径:公众可通过电话、电子邮件、传真、信函等方式向建设单位反馈意见。公众提交意见时,应当提供有效的联系方式。

建设单位:内蒙古乌海亚东精细化工有限公司,联系人:田总,联系电话:15247245814,地址:乌海市海南经济开发区西来峰工业园区内。电子邮箱:1652711410@qq.com。