

孩子久咳不愈?试试这些方法

冬季,儿童呼吸道感染性疾病呈现高发态势,其主要症状表现为发热、咳嗽、咳痰、咽痛等。众多孩子在经过治疗后,发热、咽痛等症状得以缓解,然而咳嗽、咳痰的症状却迟迟不见好转。如何助力孩子缓解咳嗽,帮助痰液排出呢?

据河南省儿童医院郑东院区中医科主治中医师孟欣介绍,咳嗽属于人体的一种保护性反射,有益于清除呼吸道内的分泌物以及吸入的异物、病原微生物等。就呼吸道感染所引发的咳嗽而言,患儿大多表现为刺激性干咳或者

咳少量白色黏液痰,具备一定自愈性,通常在一至两周内能够自行缓解。倘若咳嗽、咳痰在3周及以上仍未得以缓解,或者伴有高烧、胸痛、呼吸急促,咳出带血的痰或者大量脓性痰,以及体重显著下降或者极度疲劳等症状,就需要予以高度重视,建议及时前往医院诊治。

“若咳嗽频繁、剧烈且对日常生活造成影响,可以服用相关药物进行治疗。”孟欣指出,干燥和寒冷的环境皆有可能刺激呼吸道,致使咳嗽更为频繁。家长在照料咳嗽患

儿时,应当保持室内空气流通、清新且无异味,不能有过于刺激的气味;保持室内温度约在20℃,室内湿度在55%~60%之间。

倘若孩子在夜间咳嗽、咳痰,可以鼓励孩子频繁变换体位或者用枕头将孩子头部垫高,在减少鼻腔分泌物向后引流的同时,助力痰液排出。对于有痰难以咳出的孩子,家长可以为孩子拍背,使其痰液松动,以便孩子更轻易地把痰咳出。

如何掌握正确的拍背手法?孟欣表示,应当将手掌合成勺状,拇

指紧挨着其余四指,借助肩肘关节带动手掌,让手掌小鱼际肌在两肺部位有节奏地由下往上,由两边向中间有次序、有节奏地拍打,并能够发出空而深的声音。拍背的力度以患儿不感到疼痛为宜,在拍背同时鼓励孩子进行深呼吸、咳嗽、咳痰。每次拍3~5分钟,每天3~4次。

孟欣提示,拍背所采用的体位通常会依据孩子的病情选择侧卧位或者坐位;拍背时间要与进餐时间间隔开,一般建议在餐前半小时或者餐后2小时进行。(据人民网)

冬吃3种蔬菜 给肠道洗个澡



现在人吃得精细,加上冬天不怎么运动,可能引发便秘。尤其是随着年龄增长,新陈代谢下降,肠胃蠕动也会随之变慢,饮食上更要多加注意。为大家推荐3种蔬菜,有助排便通畅。

韭菜 含有大量粗纤维和维生素,粗纤维能够促进肠胃的蠕动,避免便秘发生。

红薯叶 有生津润燥、健脾宽肠、养血止血、补中益气、祛火解毒等作用,老年人大小便不利,可取些红薯叶素炒吃;日久熬夜上火,可用红薯叶煮汤喝。尤其是冠心病、高脂血症、肿瘤、眼疾、贫血、便秘等病患者更宜食之。

茼蒿 性平、味辛甘,适合众多人群食用。其特殊香味的挥发油和丰富粗纤维,有助宽中理气、消食开胃、增强食欲、润肠通便;其芬芳气味,可以消痰开郁、避秽化浊、醒脑安神。茼蒿凉拌,效用最佳,可用沸水焯烫,以芝麻油、精盐、醋、味精调味,清淡

可口。

膳食纤维是大肠的好帮手,肠道膳食纤维不够,无法促进肠道蠕动,自然而然就堆积淤堵出不来。除了富含膳食纤维的蔬菜,还可以多吃以下食物。

杂豆、菌菇 平时饮食多吃一些杂豆(如黑豆、红豆、黄豆、鹰嘴

豆等)和菌菇类(如香菇、金针菇、口蘑等)。从膳食纤维含量上来看,菌菇和豆类毫不逊色于蔬果。豆类除了富含膳食纤维,还能给肠道益生菌供能,建议便秘的人多吃。

海藻类 海带、裙带菜、海草、紫菜、石花菜这些食物,含有大量植物胶原成分,能促进体内废物排出,减少便秘,清洁肠道,是人体新陈代谢的好帮手。

粗粮类 粗粮中不光富含膳食纤维,还含有粗纤维,能够帮助加快肠胃蠕动,最典型的代表就是燕麦、南瓜、红薯等。

(据《中国中医药报》)

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》分类广告独家发布方,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

声 明
根据武川县人民法院、呼和浩特市中级人民法院(2024)内01民终6487号判决书,确认于永斌为一公司的法定代表人。现因武川县富川矿业有限公司原法人人不配合办理一公司证照印鉴等资料物品的交接,为不影响公司正常经营,现声明武川县富川矿业有限公司证照印鉴等资料物品作废,重新办理,特此声明。

注销公告
呼和浩特市董氏职业培训学校(统一社会信用代码52150100561202753A,办学许可证号:人社民1501004000013号)依据《民办非企业单位登记管理暂行条例》规定经法定代表人和理事会决议,拟向呼和浩特市行政审批和政务服务局申请注销登记,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。

内蒙古神宇装备制造有限公司煤矿机械制造及维修项目环境影响评价公众参与第二次信息公示
《内蒙古神宇装备制造有限公司煤矿机械制造及维修项目》(征求意见稿)已编制完成,现向公众征求该项目环境影响评价相关意见,征求意见稿查阅方式和途径、征求意见的公众范围、公众提出意见方式和途径、公众提出意见起止时间等相关事宜请在印象·鄂尔多斯网站内查阅(网址: <http://www.0477e.com/read.asp?i=2257>)。

内蒙古神宇装备制造有限公司
2025年1月8日

关于召开股东会的函声明公告
呼和浩特市城拓环境工程管理服务服务有限公司(以下简称“城拓环境”)于2025年1月26日在呼和浩特市银财大厦一楼会议室召开股东会,会议内容:更换公司经理、董事及监事。由于联系不到股东,现特此公告,请股东于呼和浩特市城拓环境(有限合伙)自公告发布之日起十五日内,与我公司取得联系,如逾期未联系则视为放弃本次股东会表决权。

注销公告
赤峰市松山区振兴乌兰牧骑,依据《社会团体登记管理条例》规定,拟向赤峰市松山区民政局申请注销登记,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。赤峰市松山区振兴乌兰牧骑2025年1月10日

遗失声明
●呼和浩特市回民区秀娜化妆品经销部遗失密码纸,核准号:J1910005181401, 账 户 号 码:0602001009024809832, 开户银行:中国工商银行呼和浩特市北街支行,特此声明

中国石化华北油田公司二连分公司内蒙古二连盆地欣苏木油田产能建设项目建设环境影响评价信息第二次公示(征求意见稿)
环境 impacts 评价报告书征求意见稿全文链接: <https://pan.baidu.com/s/1CW6UCUig1dpW5uSyHvVHDg?pwd=y8uq> 提取码: y8uq 查阅报告书的方式和途径:公众可通过函件、纸质版、传真或电话向建设/评价单位索取环评文件征求意见稿。

征求意见稿的公众范围:受本项目直接影响或间接影响的单位和个人以及关注项目建设的单位和个人;

公众意见表网络链接: <https://pan.baidu.com/s/1DmC8ZMby27kFtR9ci00CcA?pwd=2djr> 提取码: 2djr;

公众提出意见的方式和途径:任何单位和个人可通过问卷调查、网络调查、信函、电话、电子邮件等任何一种方式将意见或建议反映给建设/环评单位。建设单位:中国石化华北油田公司二连分公司,地址:内蒙古自治区锡林郭勒盟锡林浩特市团结大街,联系人:杨孟,联系电话:13582707292,电子邮箱:el_yangmeng@petrochina.com.cn,环评单位:河北洁源安环评咨询有限公司,联系人:范工,联系电话:15733152291,电子邮箱:2731829305@qq.com

公众提出意见的起止时间:2025年1月8日~1月21日,公示时间10个工作日。从第二次公示的主要内容及时限分析,第二次信息公开符合《环境影响评价公众参与办法》要求。

●本人武怀珍(身份证号150121198404151136)因保管不慎,将内蒙古恒盛泰房地产集团有限责任公司(原内蒙古恒盛泰房地产开发有限公司)开具的恒盛家园2号楼1单元3楼302户收据丢失,开具日期2017年2月15日,收据票号0007623,金额10000元,声明作废。●云花女(身份证号150122193411233029)将新营子镇乃同村民委员会七组的土地确权证丢失,合同代码150122101211070019,农村土地承包经营权证流水号:蒙(2018)托克托县农村土地承包经营权证00780,声明作废。●内蒙古诚尚建筑装饰工程有限公司(统一社会信用代码911501045973444706)遗失公章、财务专用章及陈怀云法人章各一枚,声明作废。●本人王惠,身份证号:152824197601017029,本人将呼和浩特市玉泉区经济适用房房路1号楼4层20号房付款金额:80780元,21号房付款金额:80780元,22号房付款金额:80780元,以上付款收据不慎遗失,声明作废。●内蒙古明正企业管理有限公司(统一社会信用代码91150104318504380N)遗失公章及合同章各一枚,声明作废。●刘洋遗失本人身份证,证号152105198610100614, 声明作废。●盖玉荣遗失内蒙古慧谷明昊房地产开发有限公司开具慧谷上品5号楼2单元102室购房款收据一张,收据号0035001,金额100000元,声明作废

●朱凤英于2025年1月7日遗失居民身份证,证号:15282419760315422X,自丢失之日起不承担被人冒用而引发的一切法律责任,特此声明。●包头市全智能科技有限公司的开户许可证遗失,核准号:J1920011083801, 账号:15050171669400000657, 开户银行:中国建设银行股份有限公司包头三江支行,声明作废。●包头市友华科技有限公司的开户许可证遗失,核准号:J1920010478001, 账号0603013909024544055, 开户银行:中国工商银行股份有限公司包头钢铁支行,声明作废。●呼和浩特市新城区立人科技技术服务部遗失开户许可证及存款人查询密码, 账号:118101201050119458, 核准号:J1910000137501, 开户行:呼和浩特市商业银行九州支行,声明作废。●内蒙古朵啦网络科技有限公司遗失营业执照副本,统一社会信用代码91150103MADG4R7J06, 声明作废。●呼和浩特市天茂房地产开发有限公司(统一社会信用代码911501006900726921)遗失袁全枝法人章一枚,声明作废。●内蒙古鑫动能能源有限公司的财务专用章(编号15060210064389), 发票专用章(编号15060210064390)遗失, 声明作废

●内蒙古筑匠装饰设计工程有限公司的财务专用章(编号15062710023200)和法人章(法人:林鹏达, 编号15062710023201)遗失, 声明作废。●武川县芪旺中药材种植有限公司(统一社会信用代码911501256865438771)的营业执照正本及公章、财务专用章遗失, 声明作废。●昆都仑区鑫悦恒电子商贸部的公章(编号15020310046852), 财务专用章(编号15020310046853), 法人章(法人:刘思敏, 编号15020310046854)遗失, 声明作废。●呼和浩特市董氏职业培训学校《民办非企业单位登记证书》正副本遗失, 统一社会信用代码:52150100561202753A; 民政字第(劳C033)号, 声明作废。●呼和浩特市商业银行九州支行, 声明作废。●内蒙古朵啦网络科技有限公司遗失营业执照副本, 统一社会信用代码91150103MADG4R7J06, 声明作废。●呼和浩特市天茂房地产开发有限公司(统一社会信用代码911501006900726921)遗失袁全枝法人章一枚, 声明作废。●内蒙古鑫动能能源有限公司的财务专用章(编号15060210064389), 发票专用章(编号15060210064390)遗失, 声明作废

●本人包春艳不慎将包头市青山区中环国际住宅楼5单元610房的定金及首付款收据丢失, 收据号分别为: 编号0065621(定金20000元整); 编号0065658(首付150376元整); 编号0065637(首付50000元整), 特此声明作废。●高东升于2025年1月1日不慎遗失身份证, 身份证号150105197109214515, 特此声明。●崔奇龙遗失客运车辆从业资格证, 资格证号150222198104192616, 声明遗失补证。●玉泉区乐事信息服部(个体工商户)统一社会信用代码92150104MAD51G5W8Q) 遗失财务章一枚, 声明作废。●本人郭磊, 身份证号150125198801101212, 遗失北二环交通局小区1号楼6单元1502室购房协议原件作废, 特此声明。●西安市公安局雁塔分局2014年11月14日签发王阳身份证丢失, 身份证号610113198604200028, 声明作废。●吕晓凯, 2025年1月8日遗失身份证, 身份证号码150122199509105612, 特此声明。●鄂托克旗医疗保障局遗失中国建设银行内蒙古自治区鄂尔多斯市鄂托克旗支行开户许可证, 核准号Z2055000099602, 声明作废