怕冷的人,为什么还总“上火”?

秋冬温度低、气候干燥,一些人除了手脚冰凉,还容易出现便秘、长口疮、嗓子疼等上火症状。身体明明怕冷,为什么还会“上火”?北京老年医院中医科副主任医师李金辉告诉你哪些怕冷体质的人容易上火,并教你几个方法对症改善。

怕冷,为什么反而会上火

手脚经常冰凉、夏天不敢穿单衣、春秋棉衣不离身……这可能是怕冷的人常有的烦恼。在中医看来,有两种怕冷体质的人,更容易出现上火症状。

■阳郁体质(内热)

这类人体内不缺阳气,但阳气郁积在体内,不能到达四肢,手足不温,称为“阳郁”。表现为虽然手脚冰冷,但体内又有内热,出现便秘、口疮、身上起包等各种上火症状,也会有腹痛、泄利下重、胁肋胀闷、脘腹疼痛等不适。此外,阳郁体质与情志关系密切,这类人大多抑郁焦虑、容易急躁、经常感觉疲劳。

阳郁体质的人,饮食调理不宜温补,以免内热过盛。多做运动是改善阳郁体质的好方法。

■阴虚体质

传统医学认为,“阳虚则寒,阴虚则热”,阴虚生内热,那为什么阴虚者也会出现手脚冰凉、怕冷等表现?因为阴虚者阴液不足,日久影响阳气化生,也可引起阳气不足,也就是中医所说的阴损及阳。另外,阴液不足影响血液化生,亦可出现血虚,导致气虚,气虚不能温煦四肢,出现手脚冰凉。这种“怕冷”体质非常特殊,虽然手脚冰冷,但舌象却表现为舌红少苔,常见咽喉干痛、口腔溃疡等情况,辨证属于阴虚火旺。

日常生活中,可选用具有温经散寒作用的草药睡前泡脚。但此类手脚冰凉怕冷根本原因在于阴虚,火旺者可短期服用知柏地黄丸,待虚火消退,常服六味地黄丸滋补肾阴。

手脚冰凉的人,大多是“内寒”

除了上述两种体质,手脚冰凉并且怕冷的人,更普遍的是阳虚体质(内寒)。这类人畏寒怕冷、四肢不温,平时穿得较厚,喜欢喝热水、吃热食,经常精神不振、体倦乏力,活动容易出汗,面色发白,消化不良,大便多溏稀不成形、小便清长,舌色淡(胖大有齿痕)。阳虚体质人群多以心肾阳虚、脾肺虚寒者多见。

◆心阳不足者,多畏寒肢冷伴见心悸怔忡、胸闷气短,甚至下肢水肿、心绞痛发作、唇色紫暗;

◆肾阳虚者,多畏寒肢冷伴有腰膝酸冷、精神不振、大便溏薄,甚至小便不利、尿少腿肿;

◆脾阳虚多伤及胃,并称“脾胃虚寒”,最为常见,畏寒肢冷兼食欲不振、腹胀满闷、喜温喜按、大便溏稀;

◆肺阳虚,常称为“肺气虚寒”,多畏寒肢冷兼咳嗽气短、声低懒言、痰如白沫、自汗、容易感冒。

体质虚寒的人,避免寒凉食物损伤阳气,多进食具有温补作用的食物,如羊肉、鸡肉、葱姜、韭菜等。

秋冬这样吃,暖身且“灭火”

秋冬饮食多为火锅、羊肉等肥甘厚味等食物,多余热量散不出去,容易出现口腔溃疡、脸上冒痘、大便不通、咽喉肿痛等上火表现。给大家介绍几种饮食“灭火”的方法:

1.喝汤降火

每周喝2~3次银耳莲子汤、银耳百合汤或绿豆汤,天气若过于干燥,还可以吃些梨、莲藕、芋头,以润燥降火。

2.温凉混补

适当吃些羊肉萝卜汤,白萝卜是凉性的,羊肉是温补的,一起吃既能起到补的作用,而且不上火。如果是阴虚火旺,需要采取滋阴降火的方法。萝卜、海带、淮山药、银耳等食材都有不同程度的养阴作用,可以适当炖汤喝。

3.清淡饮食

天冷时人的食欲大增,自制力较差者不自觉地吃很多,以至于超出脾胃运化的能力,积攒增多也会导致上火。这种情况,通过清淡饮食、多喝水、多吃蔬果等办法就可快速缓解。

需要提醒的是,上火时不建议自行吃清热解毒的药物,如金银花、薄荷、黄连等,这些药物寒性较大,不清楚自身体质下盲目服用,反而导致阴阳平衡失调,使机体抗病能力下降。

据生命时报

声音嘶哑别大意,小心喉癌找上门

喉是一个极其重要且神奇的器官,不仅赋予我们发声、呼吸和吞咽等功能,还承担着保护气道、过滤空气以及帮助消化食物等重要任务。生活中,人们都能感知喉部的存在和功能。然而,大多数人对喉部了解有限,平时也忽视其保养。直到发生病变甚至患上喉癌时才会意识到保护它的重要性,那就有些晚了。

声音嘶哑可能是喉癌的信号

48岁的张先生是一名中学语文老师,桃李满天下,尤其是他那引以为傲的嗓音为许多学子朗诵过绝美的诗篇。闲暇时光,抽烟似乎是他寻找灵感的唯一来源。

近日,张先生自觉声音嘶哑,起初并没有在意,以为这是平日上课说话多造成的。然而,经过数周减少说话之后,声音嘶哑并未好转,反而逐渐加重,他注意到自己的健康问题,开始有意识地少抽烟,但依旧认为这是平日用嗓过度加上近期感冒所致。直到有一天张先生发现自己痰中带血,才意识到问题的严重性。在家人的催促下,在当地医院进行喉镜检查,发现了双侧声带广泛新生物,活检病理为“喉鳞状细胞癌(声门型)”。

喉癌都有哪些特征

我们的喉部在进食时,由会厌构成的“房顶”能够自动关闭,防止异物进入气管。坚固的甲状软骨及环状软骨构成了稳定而牢固的墙壁,为声带提供了支撑和保护。声带是其中最为重要的“装置”,两侧的声带共同形成一扇“声门”,下方连接气管。当我们说话或唱歌时,气流从肺部经过气管进入喉部,在声带的作用下产生振动,并通过共鸣喉腔形成悦耳的音响。

复旦大学附属眼耳鼻喉科医院李瑞辰医生表示,喉癌是头颈部常见恶性肿瘤,多发生于40岁以上的男性群体。喉癌按照解剖可分为声门上型、声门型、声门下型及混合型。大多数喉癌(超过60%)属于声门型,早期患者常有声音改变。声门型喉癌早期就可以出现声音嘶哑等典型症状。然而大多数患者自认为是感冒或咽喉发炎所致,尤其是教师等特殊职业,如长期用声不当导致声带息肉或声带小结,也会出现声音嘶哑或发声疲劳。然而,与良性疾病不同,喉癌引起的声音嘶哑是无法通过发声休息或抗感染治疗缓解的,会逐渐恶化,声音变得越来越沙哑、粗重,导致旁人难以听清患者的言语,严重情况下可能出现失声。随着疾病进展,喉癌患者还会出现痰中带血和呼吸困难。

喉癌有哪些高危人群

1.长期吸烟及饮酒的人群。2017年一项数据显示:长期吸烟者罹患喉癌的风险是非吸烟者的10~15倍,严重的吸烟者风险甚至高达30倍;吸烟年龄越早、持续时间越长、数量越多、吸粗制烟更频繁的人群发病率显著上升;长期饮酒与喉癌也有相关性,且酒精和烟草有协同致癌作用。

2.成年型喉乳头状瘤和声带白斑病史。这两种疾病为喉癌的癌前病变,治疗后容易复发,且有癌变的可能。

3.长期接触粉尘、有机化合物、放射性同位素的人群。从性别角度来看,喉癌更常见于男性;而从年龄上来看,喉癌多发生于40岁及以上人群。因此对于年龄在40岁以上、长期存在声音嘶哑且具备上述高危因素者,尤其是男性,应尽早前往医院接受进一步检查。

如何让喉癌现出“原形”

平常我们要进行哪些检查,才能及早发现喉癌呢?李瑞辰建议做以下三个:

◆**内镜检查:**纤维喉镜具有纤细、柔软且可弯曲的镜体,亮度高且具备一定的放大功能。这种特性使得它能够清晰地观察喉腔及其周围结构,并有助于早期发现肿瘤并进行活检。内镜结合窄带成像技术(NBI)更是大大提高了早期喉癌和癌前病变的检出率。

◆**影像学检查:**喉部的CT和MRI检查有利于确定肿瘤的侵犯范围,以及有无颈部淋巴结转移,这对后续的治疗至关重要。

◆**病理学检查:**喉癌确诊的“金标准”是活体组织病理学检查。在喉镜下采集标本。

早期喉癌的治疗

李瑞辰医生提醒大家,早发现,早诊断,规范化治疗才能让喉癌达到好的效果。许多喉癌患者担心治疗会影响发声,甚至丧失说话的能力,事实上,随着治疗技术和设备的不断进步,在早期喉癌的治疗中,保喉功能治疗已非常成熟,特别是激光手术和放射治疗。

1.激光手术:对于表浅无深部浸润的肿瘤,在没有禁忌证的情况下,激光手术可作为首选。激光手术具有微创、出血少、肿瘤播散率低、保留发声功能良好等优点。

2.放射治疗:2024年美国国家综合癌症网络发布的指南中将放疗与手术治疗作为同等推荐,放疗患者的5年生存率超过90%。放疗在保留嗓音功能方面表现出良好的效果,无需手术或气管切开,不会对声带造成机械性伤害,尽可能保留喉部完整性。

据科普中国

刊登热线 13018333716 15023163856 微信同号
023-65909440
重庆各地 证件遗失/票据挂失/环评公示/劳动仲裁/法院公告/招标拍卖/注销减资/公告声明/题花广告/出售转让/商业广告…… 各类登报

♦重庆鸿哲源企业管理咨询有限公司遗失2018.7.23核发的营业执照正副本,统一社会信用代码91500103MA600XFL5Q作废

♦重庆和众公司渝DC345挂运输证500110098501遗失作废

♦遗失周瑾瑜身份证件,号码为5102021982092070 2X,特此声明。

♦长寿区福顺石材经营部遗失2022年12月28日核发的营业执照副本(统一社会信用代码92500115MA5YE1G401)声明作废

♦遗失两江新区袁铭盛餐饮店食品经营许可证正副本,编号JY25000001171711声明作废

♦遗失彭水苗族土家族自治县尹记汤锅餐饮店食品经营许可证正本,编号JY25002431006458作废

♦遗失重庆宜品牛府食品科技有限公司公章备案回执(公章编号5002351083660)声明作废

股东及法人变更公告:重庆华桦演艺产业有限公司,原股东及法人赵菁,现转让该公司股东及法人,2024年11月25日以前所有债权债务由股东法人赵菁全权负责,2024年11月25日以后所有债权债务与本人无关。请与该公司有债权、债务、担保关系的单位及个人,于本公告刊登之日起30日内向本公司申报,逾期视为放弃权利,特此公告!

声明:重庆市江北区恋恋上层小区第二届业主委员会遗失重庆江北恒丰村镇银行开户许可证(核准号J6530138163901,账号:653021012000040013),声明作废。

债权转让通知书

致:债务人:四川中安安产智能停车服务有限公司
保证人:刘强、中安安产科技发展集团有限公司、中安安轩安全产业发展有限公司、中安安建建设发展有限公司
抵押人:四川中安安产智能停车服务有限公司

兹有我公司与重庆铂翔元企业管理咨询有限公司于2024年10月18日签订《债权转让合同》,将我公司根据重庆市江北区人民法院作出的生效法律文书(2020)渝0105民初9736号《民事调解书》确定的对借款人四川中安安产智能停车服务有限公司、保证人刘强、中安安产科技发展集团有限公司、中安安轩安全产业发展有限公司、中安安建建设发展有限公司、抵押人四川中安安产智能停车服务有限公司享有的债权、抵押权等从权利全部转让给了重庆铂翔元企业管理咨询有限公司,请贵方自接到本债权转让通知书后即向新债权人(重庆铂翔元企业管理咨询有限公司)履行全部义务。特此公告通知。

通知人:重庆市江北区乾元小额贷款股份有限公司
2024年10月22日

关于未接收到重庆渝州房屋开发公司及其分支机构营业执照的告知函

重庆市第五中级人民法院于2019年11月20日裁定受理重庆渝州房屋开发公司(以下简称“渝州公司”或“债务人”)破产清算一案,并于2020年4月21日指定重庆合纵律师事务所担任渝州公司管理人。管理人接受指定后即与债务人联系,因债务人系属“僵尸”企业,自2008即被吊销营业执照,此后未进行任何营业活动,也缺乏人员管理,故管理人在接受指定后并未接收债务人所有的营业执照,现特声明如下:1、重庆渝州房屋开发公司(统一社会信用代码:91500000MA61E6WG6R)及其分支机构重庆渝州房屋开发公司新华路家电五金市场(统一社会信用代码:91500103MA61JX6277)、重庆渝州房屋开发公司物业管理分公司(统一社会信用代码:91500000MA61E80K0R)营业执照并未由管理人保管,管理人现使用营业执照复印件来源于市场监督管理局的档案查询结果;2、任何主体持有重庆渝州房屋开发公司及其分支机构重庆渝州房屋开发公司新华路家电五金市场、重庆渝州房屋开发公司物业管理分公司营业执照正副本原件均属于不合法的,应当尽快与管理人联系并做移交处理;3、任何单位或个人在业务办理中请谨慎审查重庆渝州房屋开发公司及其分支机构重庆渝州房屋开发公司新华路家电五金市场、重庆渝州房屋开发公司物业管理分公司营业执照正副本情况;特此告知。

重庆渝州房屋开发公司管理人 2024年10月28日

吸收合并公告

根据吸收合并方股东会决定:重庆重视传媒有限责任公司公司(统一社会信用代码:91500112709434658C,以下简称:重视传媒)与重庆重视传媒广告有限公司(统一社会信用代码:91500107736566736E,以下简称:传媒广告)、重庆重视传媒营销有限公司(统一社会信用代码:91500107202826994T,以下简称:传媒营销)、重庆电视台电视节目制作有限公司(统一社会领用代码:91500107202812269T,以下简称:节目公司)、重庆电视台节目购销有限公司(统一社会领用代码:915001072028269860,以下简称:购销公司)、重庆重视文化娱乐有限责任公司(统一社会领用代码:91500107784209661R,以下简称:文化娱乐公司)、重庆广电影视传媒有限责任公司有限(统一社会领用代码:915001073556289056,以下简称:影视传媒)、重庆广电纪实传媒有限责任公司(统一社会领用代码:915001036689031386,以下简称:纪实传媒)、重庆广电都视传媒有限责任公司(统一社会领用代码:91500107327812211B,以下简称:都视传媒),同意:重视传媒将传媒广告、传媒营销、节目公司、购销公司、文化娱乐公司、影视传媒、纪实传媒、都视传媒吸收合并。吸收合并前,重视传媒注册资本为10000万元,传媒广告为100万元,传媒营销为100万元,节目公司为300万元,购销公司为300万元,文化娱乐公司为100万元,影视传媒为600万元,纪实传媒为3000万元,都视传媒为1000万元,吸收合并完成后,重视传媒存续,另七家公司注销。重视传媒存续注册资本为10000万元,合并各公司的资产、债权债务由合并后存续的公司承继。债权人自本次公告之日起45日内向重视传媒、传媒广告、传媒营销、节目公司、购销公司、文化娱乐公司、影视传媒、纪实传媒、都视传媒办理相关手续(联系人:李老师 联系电话:13983102181),债权人未在规定期限内行使上述权利的,吸收合并将按照法定程序实施。特此公告。

吸收合并方:重庆重视传媒有限责任公司
被吸收合并方:重庆重视传媒广告有限公司、重庆重视传媒营销有限公司、重庆电视台电视节目制作有限公司、重视电视台节目购销有限公司、重庆重视文化娱乐有限责任公司、重庆广电影视传媒有限责任公司、重庆广电都视传媒有限责任公司、重庆广电纪实传媒有限责任公司

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告

重庆市渝北区昕博朗中国摩幼儿园:本委受理张雪梅与你单位劳动争议一案(渝北劳人仲案字〔2024〕第3974号)因无法直接或邮寄送达,根据《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条的规定,现向你单位公告送达仲裁申请书副本及开庭通知书、仲裁通知书等仲裁文书,上述文书自本公告发出之日起经过三十日即为送达。现定于2024年12月13日9时00分在重庆市渝北区桂馥大道10号劳动人事争议仲裁院仲裁四庭开庭审理本案。无正当理由不到庭的,本委将作缺席审理,并以此做出缺席裁决。

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会 2024年10月28日

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告

重庆龙尚供应链服务有限公司:本委受理李灿、罗玉龙与你单位劳动争议一案(渝北劳人仲案字〔2024〕第4056-4057号)因无法直接或邮寄送达,根据《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条的规定,现向你单位公告送达仲裁申请书副本及开庭通知书、仲裁通知书等仲裁文书,上述文书自本公告发出之日起经过三十日即为送达。现定于2024年12月19日9时00分在重庆市渝北区桂馥大道10号劳动人事争议仲裁院仲裁一庭开庭审理本案。无正当理由不到庭的,本委将作缺席审理,并以此做出缺席裁决。

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会 2024年10月28日

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告

中安国发(重庆)科技产业发展有限公司:本委受理张彤与你单位劳动争议一案(渝北劳人仲案字〔2024〕第4377号)。因无法直接或邮寄送达,根据《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条的规定,现向你单位公告送达仲裁申请书副本及开庭通知书、仲裁通知书等仲裁文书,上述文书自本公告发出之日起经过三十日即为送达。现定于2024年12月13日上午10时在重庆市渝北区桂馥大道10号劳动人事争议仲裁院仲裁一庭开庭审理本案。无正当理由不到庭的,本委将作缺席审理,并以此做出缺席裁决。

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会 2024年10月28日

清算公告

重庆市誉顺轨道交通安保服务有限公司(统一社会信用代码:91500112320451484G),经股东决定,因吸收合并决定解散,拟向公司登记机关申请注销登记,请债权人自公告之日起45日内向清算组申报债权。清算组负责人:马达,联系电话:023-86322517,地址:重庆市南岸区茶园新区月季路2号1栋。特此公告。

重庆市誉顺轨道交通安保服务有限公司
2024年10月25日

重庆新华酒店管理有限责任公司渝北新华酒店布草洗涤项目征集合作单位的公告

为重庆新华酒店管理有限责任公司渝北新华酒店布草洗涤服务项目(2024年11月-2025年10月)公开征集合作单位,欢迎有意者报名。

一、项目内容:招标内容包括但不限于以下内容:全面提供对酒店客房(床品、巾类)、餐饮(桌布、椅套)、员工制服、客衣、窗帘等物品的洗涤服务,并按规定的时间、地点,将清洗好的各类布草保质保量、完好无损的送回至招标人。

二、征集数量:不少于3家。

三、投标人资质要求:(一)一般要求:1.中华人民共和国境内注册的独立法人机构,具备独立企业法人资格,具有独立承担民事责任的能力;2.注册资金不低于30万元人民币;3.具备专业洗涤设备,包括且不限于洗衣机(洗衣龙)、槽烫机、烘干机、毛巾折叠机、干洗机、清洁剂分配器等和专业技术能力;4.具备自采的专业清洁剂(提供2023年全额采购发票);5.承诺至少拥有1台自有专用配送布草的车辆以及为本项目固定指派的2人专职配送人员,并提供车辆基本信息和配送人员基本信息。(二)业绩要求:投标人自2022年1月1以来承接过不少于3个30万元以上洗涤服务项目,且合同约定的服务期限须1年及以上。(三)信誉要求:应遵守国家有关法律、行政法规和行业规范,近3年未因违法、违规受到过行政处罚。提供信用中国(www.creditchina.gov.cn)的查询结果网页。

四、报名资料:1.企业法人营业执照;2.诚信证明;3.类似项目的合同证明;4.其他可证明企业实力及业绩的有关资料;5.报名代表的法人代表授权委托书及身份证复印件。注:以上报名资料需准备复印件并加盖公司公章。

五、报名资料递交截止时间、地点及方式:1.递交截止时间:2024年10月30日上午11时,逾期送达将不予受理。2.递交地点:见本文第七条联系方式。3.递交方式:报名资料需装入纸质文件袋内并密封,密封口加盖公司公章,按下文联系地址进行现场递交或快递投寄。

六、注意事项:报名人应当按照本公告规定如实提供相关材料,保证递交报名文件信息真实、完整、合法、合规,后续我单位将组织资格审查,并视情况赴公司现场复核,如发现提供虚假文件、信息、承诺等,则取消报名资格。

七、联系方式:公司名称:重庆新华酒店管理有限责任公司;联系地址:重庆市渝中区民生路181号3楼;联系人:李老师;联系电话:13370701331、023-63838314

重庆新华酒店管理有限责任公司 2024年10月25日

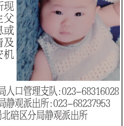
吸收合并公告

根据重庆卫视传媒有限公司(统一社会信用代码:91500112MAC6JHAWX9,以下简称:重庆卫视)与重庆银龙影视有限公司(统一社会信用代码:915001036689O9249B,以下简称:银龙影视)、重庆广电渝乐传媒有限责任公司(统一社会信用代码:91500107339628374W,以下简称:渝乐传媒)三方股东研究决定,同意:重庆卫视吸收合并银龙影视和渝乐传媒,吸收合并前,重庆卫视注册资本为5000万元,银龙影视为2178.371113万元,渝乐传媒为3000万元,吸收合并完成后,重庆卫视存续,银龙影视和渝乐传媒注销。重庆卫视存续注册资本为5000万元,合并各公司的资产、债权债务由合并后存续的公司承继。债权人自本次公告之日起45日内向重庆卫视、渝乐传媒、银龙影视办理相关手续(联系人:於老师 联系电话:18723349021),债权人未在规定期限内行使上述权利的,吸收合并将按照法定程序实施。特此公告。

吸收合并方:重庆卫视传媒有限公司,
被吸收合并方:重庆银龙影视有限公司、
重庆广电渝乐传媒有限责任公司

寻亲公告

张清析,性别:女,大致年龄6岁,2018年10月25日发现被遗弃在重庆市北碚区静观镇罗坪村谭家嘴组的一处空地上。当时其由红色旧毛毯包裹,身着一件乳白色婴儿连体衣,且未发现该女婴的任何身份信息。现暂时由捡拾抚养人张定全、喻荣琴夫妇自行抚养。



重庆市公安局北碚区分局静观派出所现进行公告,如有其生父母和其他监护人信息或者有关违法线索,请及时来电、来信向公安机关反映。

联系方式:
重庆市公安局北碚区分局人口管理支队:023-68316028
重庆市公安局北碚区分局静观派出所:023-68237953
来信地址:重庆市公安局北碚区分局静观派出所
邮编:400717

中国体育彩票排列3
第24287期开奖公告
本期开奖号码:9 4 5

中国体育彩票排列5
第24287期开奖公告
本期开奖号码:9 4 5 6 1

中国体育彩票7星彩
第24123期开奖公告
本期开奖号码:0 3 1 6 2 1+10

重庆市体育彩票管理中心
2024年10月27日