三伏天是“祛湿”最佳时间 3个细节判断是否有湿气

湿邪四季均可发生,长夏居多,而三伏是一年之中最闷热的“暑湿季”,所以更要注重祛湿。此外,伏天人体气血及阳气相对较为旺盛,符合中医“正气存内,邪不可干”的治病原则,可借身体内的“旺火”赶走湿邪,可以说是祛湿的最佳时间。记者结合多位专家观点,教你科学排出身体湿气。

3个细节判断是否有湿气

上海交通大学附属第六人民医院中医科主任医师王兵表示,可以从以下方面判断身体是否有湿气。

■**起床时的状态**

早晨起床身体困重,感觉头有东西裹着,或觉得身上有东西包着。中医讲“湿重如裹”,这种被包裹的感觉就是身体对湿气的感受;小腿发酸、发沉,也是体内有湿气的典型特征。

■**大便状态**

长期便溏,或大便成形、但大便粘在马桶上,很难冲下去,都是体内有湿的表现。如果大便不畅且不成形,说明湿气很重。

■**舌苔状态**

舌苔白厚,看起来滑而湿润,则说明体内有寒湿;如果舌苔粗糙或很厚、发黄发腻,则说明体内有湿热。

不同部位的湿气,如何应对?

首都医科大学附属北京中医医院皮肤科主任医师周涛表示,邪藏在不同部位时症状有所不同。

◆**湿在脾胃**

表现:食欲不振、腹胀腹痛、打嗝泛酸、大便不成形、身体困重、皮肤湿疹等。

建议:健脾和胃、化湿和中,适当食用山药、薏米、红豆、红枣、扁豆、冬瓜、山楂、鸡内金、豌豆芽等。避免过度进食辛辣油腻、生冷高糖的食物。

◆**湿在肝胆**

表现:失眠多梦、暴躁易怒、出汗增加、关节肿痛、易抽筋、口苦口臭、头发油腻等。

建议:疏肝利胆、清热化湿,适当食用玫瑰花、薄荷、酸枣仁、荠菜、黄花菜、绿豆等。避免过度饮酒和食用辛辣食物。

◆**湿在肺**

表现:咳嗽、痰多、胸闷等。

建议:宣肺化痰、止咳平喘,适当食用金桔、梨子、百合、杏仁等。同时,保持室内空气清新,避免吸入有害气体和灰尘,适时佩戴口罩。

◆**湿在肾**

表现:小便混浊、尿频尿急、腰膝酸软、手脚冰凉、夜尿多等。

建议:补肾利水、温阳化气,适当食用枸杞、豇豆、栗子、核桃、黑大豆、桑葚、覆盆子等。避免过度劳累和房事过度。

◆**湿在心**

表现:焦虑烦躁、嗜睡、健忘、记忆力差、头重脚轻、心慌心悸等。

建议:可采用中医传统疗法来祛湿安神,例如拔罐、艾灸、刮痧等。减少摄入高糖高油食物,多吃蔬果等富含膳食纤维的食物;适量运动,建议选择散步、慢跑等有氧运动;保持充足的睡眠,避免过度劳累。

身体排湿有十个表现

祛湿方法有很多,包括健脾渗湿、温阳化湿、清热燥湿、淡渗利湿、祛风胜湿等,需由专业中医师辨证施治。如果原因没找对,自行盲目调理不仅不能祛湿,反而对人体有害。甘肃省名中医、甘肃省第二人民医院中医内科主任医师王世彪表示,身体有以下十个表现,说明方法有效,可坚持进行直至排净湿邪。

1.不困倦了

脾虚就会出现水湿不利,导致四肢乏力。如果水湿通利,脾胃恢复正常运化,人体气血生化有源,四肢肌肉得到了营养支持,身体就不疲倦了。

2.爱运动了

湿气重的人都不爱运动,稍微一动就大汗淋漓。缺乏运动可引起脾气亏虚,水湿不化,越是不爱运动,体内淤积的湿气就越多,如果变得爱运动了,说明脾运化水湿的功能比较好。

3.食欲好了

炎热的天气会使身体代谢速度变快,若脾胃运化不及,更容易湿邪聚积、湿气困脾,进而使脾失健运,加剧食欲不振,如果及时采用相应方法健脾和胃、消食利湿,食欲变好,也是湿气在排出。

4.舌苔薄了

现代人饮食不规律、不节制,加之压力大等,伤脾胃,导致湿气不运化,出现舌质胖大有齿痕,苔白腻、厚腻、黄腻等表现。这种情况可适当服用有健脾功效的中成药,当舌苔变薄、齿痕不见了,说明脾运化湿气的功能恢复了。

5.便成型了

水湿流注于肠中,就会大便稀溏。如果大便逐渐成形了,不黏马桶了,说明肠中的水湿在变少甚至消失。

6.睡眠好了

湿邪阻滞心脾,气机运行不畅,导致清阳之气不能上升于脑,脑得不到很好的滋养就会嗜睡。湿气排出后,身体会进入修复阶段,睡眠会变好。

7.头油少了

头皮或脸部出油多、脱发,多数与体内湿气太重有关。头发油腻只是表象,脾胃湿热才是罪魁。如果头皮出油比以前少了,或掉发变少,都是湿气排出的表现。

8.变苗条了

水湿通常爱堆积在腹部、腿部,它们和脂肪混在一起,让人看上去虚胖。相反,如果在控制饮食、规律作息一段时间后,体重下降、身材变苗条,可能提示身体正在排出湿气。

9.喝水少了

总觉得嘴唇干、口渴,喝水后却不能解渴,是脾虚不能运化水湿的表现。此时,重要的不是补水,而是健脾。健脾后喝水变少了,说明湿气逐渐排出。

10.尿不黄了

肾气不足,水液代谢会出现失常,一部分水液停聚在体内,形成湿气。湿邪和热邪联手就形成了湿热,煎灼膀胱,导致尿液量少、发黄。当湿气排出后,尿会增多、变得清澈。

据生命时报

每日科普

小儿咳嗽似“狗叫”,当心急性喉炎

重庆医科大学附属儿童医院全科医学科 郑佳佳

某日凌晨,一位母亲抱着10月大的儿子嘟嘟冲进了重庆医科大学附属儿童医院急诊室说:“医生,请帮忙看看我的孩子,喉咙总发出呼呼声,咳嗽声音像小狗叫,是不是得了什么怪病啊?”经过认真检查,张医生对妈妈说:“嘟嘟妈,孩子得了急性喉炎,还好来得及时啊!”日常生活中,如听到孩子咳嗽的声音如“狗叫”家长们千万要当心,宝贝可能患了急性喉炎。

什么是急性喉炎

急性喉炎是一种儿童急性上呼吸道感染,喉部黏膜的急性弥漫性炎症,是儿童上气道梗阻的原因之一。儿童喉部由于结构特殊,腔隙狭窄,声门狭小,软骨柔软,黏膜柔嫩,血管和淋巴组织丰富,在出现少量炎症时,即会出现显著的呼吸道阻塞症状。

当孩子喉部受到病毒或细菌等侵袭,丰富的血管和淋巴组织为病原提供了快速繁殖的机会。这时,黏膜可能会出现充血、肿胀,紧接着,孩子出现声音嘶哑、犬吠样咳嗽,严重时还会出现喉梗阻、呼吸困难,甚至危及生命。

急性喉炎如何预防

1.养成良好的卫生习惯。比如:勤洗手、尽量避免与病原接触,少去人群密集的地方,减少交叉感染。冬春季是急性喉炎高发季节,家长尤其要注意。

2.膳食营养均衡,减少黏膜刺激。多吃新鲜的蔬菜、水果,避免辛辣刺激的食物或饮料对局部黏膜产生刺激。

3.养成良好的生活习惯。作息规律、睡眠充足、适度的身体锻炼有助于提高免疫力,增强自身对疾病的防御能力。

4.湿度适宜,避免干燥。室内保持湿度适宜,多喝水,避免咽喉太干燥,同时科学用嗓,避免大吼大叫。

发现孩子患急性喉炎怎么办

预防急性喉炎的关键是提高免疫力,保持良好的生活习惯。孩子一旦出现咽喉不适,尤其是声音嘶哑、犬吠样咳嗽、呼吸不畅等症状,应立即就医,寻求专业治疗,以免加重病情。

专家点评

重庆医科大学附属儿童医院主任医师 钟家蓉

作者通过一个具体的急诊案例引入主题,能够迅速吸引读者的注意,对急性喉炎定义解释清晰,描述了疾病的发展过程,让家长能够清晰了解疾病变化情况及延误诊治的严重后果,从而提高警惕。结尾部分总结简单明了,强化了重点,让家长更容易记忆。总体而言,这是一篇很好的科普文章,对于家长认识和预防儿童急性喉炎具有很好的指导作用。

小虫飞入耳道 这几件事绝不能做

夏日潮湿的天气导致蚊虫滋生,医院里也多了很多因为蚊虫钻入耳道来急诊处理的人。近日,杜女士夜间散步时耳道突然飞进一只小虫、嗡嗡作响,杜女士很害怕,急匆匆赶往武汉市第三医院耳鼻喉科。王珍医生带患者到耳内镜下检查,右侧外耳道见较大活体昆虫异物堵塞,立即使用适量麻醉药物使昆虫麻痹,小心翼翼用枪状镊取出昆虫,再检查耳膜,万幸耳膜没有损伤。

蚊虫为什么喜欢钻到耳朵里呢?王珍解释说,蚊虫非常喜欢温暖、潮湿的地方,所以会将外耳道视作是一个非常安全和舒适的栖息环境。在人睡觉的时候,它们就会悄悄爬进耳道里。小虫子进入到耳道内,可能会静止休息,但你会有明显异物感,或者有嗡嗡的杂音,这往往是小虫子扇动翅膀的声音。这种情况也会被误认为是耵聍掉入耳道,千万不要尝试使用棉签、挖耳勺或其他尖锐物品去清洁,因为可能会刺激到小虫子爬向耳道更深处,增加耳道损伤的风险。也不要剧烈摇晃头部试图将虫子晃出来,可以尝试轻轻将耳道口朝下,将耳廓拉开等待,看看是否能够让小虫子自己掉出来或者飞出来。如果失败,尽快就诊。

据湖北日报

中国体育彩票排列3
第24202期开奖公告
本期开奖号码:1 8 7

中国体育彩票排列5
第24202期开奖公告
本期开奖号码:1 8 7 0 8

中国体育彩票7星彩
第24087期开奖公告
本期开奖号码:0 1 1 7 6 3+0

重庆市体育彩票管理中心 2024年7月30日

刊登 13018333716 15023163856
热线 023-65909440 微信同号

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

♦杨红500109198802209 12X遗失护士执业证,编号200950009449,声明作废。
♦泰康人寿保险有限责任公司重庆分公司作废泰康人寿有价单证保险单,单证类型00016,单证流水号:121780186179、121780185996声明作废。
♦重庆领行悦享汽车服务有限公司渝AD91806营运证遗失,编号500402036169声明作废。
♦遗失绫致时装(天津)有限公司重庆綦江万达销售部营业执照正本,统一社会信用代码:91500222MA5XER5169声明作废
♦重庆岭逸置业顾问有限公司遗失公章壹枚,编号5001087001009,声明作废
♦重庆创蚁玩家装饰设计工程有限公司(统一社会信用代码91500232MA612LLW2A)财务专用章,声明作废。
♦重庆运鸿源新建设工程有限公司遗失道路运输经营许可证正,副本,证号:渝交运管许可字500230011607号,声明作废
♦遗失重庆春华物流有限公司公章编号5001111000631作废
♦遗失巫溪县长秀百货店烟草专卖零售许可证副本编号500238120503声明作废
♦遗失北碚区花千古足浴店卫生许可证编号渝卫公证字(2024)第500109001171作废
♦重庆市永川嘉复牛蛙养殖场遗失重庆农商行永川支行金龙分理处开户许可证:核准号J6530025219601账号1812010120440000017,声明作废
♦遗失四川仪表六厂职工技协技术服务部营业执照正副本统一社会信用代码91500000MA61E7F771声明作废
♦两江新区乘邻食品经营部遗失食品经营许可证正副本:编号JY15000001112662,声明作废

招标公告
重广运营公司拟对重庆创意公园消防系统维护保养工程进行招标,现诚向社会招标合作单位,有意者请于2024年8月6日17:30前,将公司简介、营业执照、资质证书、业绩等相关资料(具体要求详见“重庆创意公园PARK”官方公众号)投递至邮箱:477152223@qq.com。届时,发包方会统一将招标文件,原路径回发投标单位。
联系电话:18716476507 刘女士
重庆广告产业园管理运营有限公司 2024年7月30日

注销公告
重庆正兴保险代理有限责任公司第五营业部(统一社会信用代码:91500105MA5U544Y53)经股东会决定,已于2024年07月29日办理注销手续。特此公告 2024年07月31日

赵燕,身份证号430611198403184544,遗失重庆鲁能开发(集团)有限公司收据2张,收据号11154864,金额:1854613元;收据号:11154863,金额:57139元,其中11154864是用于购买鲁能新城外滩1号地-3号楼-2307,所开具的首付款收据,11154863是代收税费票据。现声明原收据作废,产生一切经济纠纷由本人承担,与鲁能开发(集团)有限公司无关。
♦重庆龙歌公司渝D27528营运证500110102057遗失作废
♦重庆领行悦享汽车服务有限公司遗失道路运输证渝AD43987,500402041006;渝ADA6763,500402044218,声明作废。
♦遗失重庆融创开鑫商业管理有限公司舒畅心法人名章作废
♦重庆花开富贵公司渝DP8053营运证500108053760遗失作废
♦重庆国铭典当有限公司遗失当票一份,票号:5500068287,声明作废。
♦遗失重庆兴红得聪餐饮管理有限公司渝中区民族路第二餐厅食品经营许可证副本JY25001031054261作废

解除聘用关系通知
兹有李晋同志(身份证:51021319690420****),执业证号:32211151100038,在其与重庆市渝北区回兴法律服务所聘用期间,因李晋同志从2022年起至2024年7月期间一直未按照规定接受年审,其行为违反了法律工作者管理办法对于年审的规定,且自2022年起未到渝北区回兴法律服务所报到和值班,也未办理案件。
基于上述情况,渝北区回兴法律服务所尝试多次联系李晋,电话无人接听、微信没有回复,现渝北区回兴法律服务所提出解除与李晋的聘用关系。特此通知
通知人:重庆市渝北区回兴法律服务所
2024年7月30日

遗失声明
傅宗明(身份证号510222197209201024)遗失九龙坡区西彭镇长石4社白彭路立交至龙井立交快速路工程项目,住房补偿安置协议书,编号2025。

公告:重庆天奇物业管理有限公司,本人杨涛系重庆市江北区塔平26号附20号房屋的产权人,现房屋需要贵司配合办理天然气过户事宜,因无法联系上贵司,特登报通知贵司立即配合本人办理天然气过户事宜,否则本人将自行前往燃气公司相关部门办理天然气过户事宜。

注销公告
重庆市巴南区江南水乡幼儿园已经理事会形成注销决议,现向社会公告,请债权人在本公告见报之日起45天内向本单位申报债权。联系人:舒莉梅,电话:13389627276 2024.7.31

吴红遗失重庆市市级机关公房管理处公房管理所住宅租约证,证号:77919,地址:南岸区南坪古楼二村8栋6单元3-3,声明作废。

终止办学公告:重庆市渝北区昕博朗中国摩幼儿园(统一社会信用代码:52500112MJP596187B)将申请终止办学。请债权人、债务人持有效证件,于本公告之日起45天内来我园清算债权、债务。逾期责任自负。特此公告。 重庆市渝北区昕博朗中国摩幼儿园

重庆市铜梁区侣俸镇农业服务中心事业单位法人证书遗失公告
重庆市铜梁区侣俸镇农业服务中心事业单位法人证书正本及副本不慎遗失,法定代表人:甘德刚,统一社会信用代码:12500224572149 3458,证书有效期:2020年03月02日至2025年03月02日。现声明作废。特此公告。
重庆市铜梁区侣俸镇农业服务中心 2024年7月31日

迁坟公告
因南川区实施城镇规划建设需要,加快推进渝湘高铁水江站站前广场、兴盛路延伸段和连接路项目建设,根据重庆市南川区人民政府《关于征收土地的预公告》(南川府预公告〔2024〕5号、〔2024〕17号和〔2024〕39号)的要求,现需对我镇兴盛社区四组,黄泥村二组、三组的部分集体土地实施征收作为城镇规划建设用地。凡在以上项目征地红线范围内的坟墓权利人,请于2024年9月1日前到相应的村或社区办理坟墓自行搬迁登记手续和补偿事宜。逾期未办理相关手续或者在规定期限内不迁移坟墓的,按无主坟依法依规处置。由此引起的一切后果和法律责任,由坟墓权利人自行负责。特此公告
兴盛社区 联系人:熊先生 联系电话:18182254563
黄泥村 联系人:顾先生 联系电话:13983448702
镇建设服务中心联系人:谭先生 联系电话:18716588367
重庆市南川区水江镇人民政府 2024年7月31日

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
毅鑫流体(重庆)建设工程有限公司:本委受理的向维与你单位劳动争议一案,现已审理终结。因无法直接或邮寄送达,根据《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条的规定向你单位公告送达渝北劳人仲案字〔2024〕第1830号仲裁裁决书。自公告之日起三十日内到本委领取仲裁裁决书(地址重庆市渝北区桂馥大道10号仲裁院208室),逾期视为送达。本裁决为终局裁决。用人单位有证据证明本裁决有《中华人民共和国劳动争议调解仲裁法》第四十九条第一款规定的情形之一的,可自本裁决送达之日起三十日内向重庆市第一中级人民法院申请撤销裁决。
重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会 2024年7月31日

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆美环亿速劳务服务有限公司:本委受理余建飞与你单位劳动争议一案(渝北劳人仲案字〔2024〕第2840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9月24日10时00分在重庆市渝北区松石北路106号附11号渝北区劳动人事争议仲裁院派驻龙山仲裁庭开庭审理本案。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7月31日

重庆市南岸区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆肖氏佬米线餐饮管理有限公司:本委受理周诚凯、谭杰高、龚建伟、李文昊、胡胜5人与你单位工资、解除劳动关系经济补偿争议劳动争议五案,案号为渝南劳人仲案字〔2024〕第1294~1298号。因电话、邮寄等其他方式未能送达,现依法向你单位公告送达仲裁申请书副本及仲裁通知书、举证通知书、开庭通知书,并定于2024年9月20日9:00在南岸区广福大道12号行政中心B区1号楼2楼仲裁一庭开庭审理。自公告之日起30日内到本委上述地址领取相关文书,逾期视为送达,无正当理由不到庭,本委将依法缺席审理。 2024年7月31日

拟申请注销登记公告
重庆市江北区江北城街道劳动就业和社会保障服务所(统一社会信用代码:1250010579352804XG)、重庆市江北区江北城街道退役军人服务站(统一社会信用码:12500105MB1E57001K)、重庆市江北区江北城街道社区文化服务中心(统一社会信用码:12500105MB1C556100)、重庆市江北区江北城街道物业管理服务中心(统一社会信用代码:12500105MB1C55629W)拟向事业单位登记管理机关申请注销登记,现已成立清算组。请债权人自2024年7月30日起90日内向本清算组申报债权。特此公告。

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆传杰网络科技有限公司:本委受理刘冬梅、谭文义与你单位劳动争议一案(渝北劳人仲案字〔2024〕第2316-2317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9月24日9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7月31日

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆华利达兴科技有限公司:本委受理肖瑶与你单位劳动争议一案(渝北劳人仲案字〔2024〕第3079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9月18日上午9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7月31日

重庆市建设岗位培训中心(重庆市建筑劳务服务中心)注销登记公告
根据《事业单位登记管理暂行条例》及实施细则有关规定和《中共重庆市委机构编制委员会办公室关于撤销重庆市建设岗位培训中心(重庆市建筑劳务服务中心)事业单位建制的复函》(渝委编办〔2024〕155号)文件精神,撤销重庆市建设岗位培训中心(统一社会信用代码:12500004504024455),经举办单位重庆市住房和城乡建设委员会同意,拟向重庆市事业单位登记管理局申请注销登记,现已成立清算组。请债权人自2024年7月29日起30日内向本单位清算组申报债权。特此公告。
重庆市建设岗位培训中心 2024年7月29日

拟申请注销登记公告
重庆市江北区五宝镇劳动就业和社会保障服务所(统一社会信用代码:12500105691234323A)
重庆市江北区五宝镇退役军人服务站(统一社会信用代码:12500105MB1C774064)
重庆市江北区五宝镇文化服务中心(统一社会信用代码:12500105691234374J)
重庆市江北区五宝镇农业服务中心(统一社会信用代码:1250010569123442XG)
拟向事业单位登记管理机关申请注销登记,现已成立清算组。请债权人自2024年7月30日起90日内向本清算组申报债权。特此公告。

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆景原建材有限公司:本委受理张艺钟与你单位劳动争议一案(渝北劳人仲案字〔2024〕第3018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9月24日9时00分在重庆市渝北区松石北路106号附11号渝北区劳动人事争议仲裁院派驻龙山仲裁庭开庭审理本案。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7月31日

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆协安鑫胜运输有限公司:本委受理桂波与你单位劳动争议一案(渝北劳人仲案字〔2024〕第2980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9月13日上午9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7月31日