

要想皮肤好

家常食疗胜过昂贵补品

美容养生,是很多女性关注的话题。不管是青春少女,还是白发苍苍的老奶奶,都希望展现自己最美好的形象和精神面貌。为什么很多女医师比实际年龄年轻二三十岁?她们有哪些养生颜秘方?

家常食疗胜过昂贵补品

河南洛阳市中心医院中医科门诊主任医师郭琳琳:虽然已年近花甲,但我仍保持很好的状态。有几样家

常补品,我几乎天天轮着吃。鲜百合等大米粥熬得差不多时,加入鲜百合再熬两三分钟就可以了。

大枣大枣能健脾养血,我喜欢在早上熬粥时放上五六颗大枣。

山药山药有健脾之效,有益于女性美容养颜。我几乎每天都吃,每次吃半根。

桂圆桂圆有养颜、安眠的作用,我每晚会吃五六颗新鲜桂圆。一般而言,我晚上

10点左右入睡,早上5点多醒来,很少有失眠、多梦等烦恼。

闺蜜聚会也能养心

浙江杭州市中医院妇科主任医师傅萍:女子以肝为先天,养肝先养心。我有七八个高中同学,都是要好的闺蜜,大家有空就相约喝茶或旅游,这就是最好的养心。现在,很多人喜欢去健身房,但我觉得那里空气不好,还不如多到大自然中走走。

不管工作再忙,我都会

好好吃饭。我喜欢吃白萝卜,经常会做萝卜炖仔排、萝卜炖豆腐,可以帮助消化、消脂。平常,我家很少起大油锅,鳊鱼和鲈鱼里放两片火腿,倒些酒清蒸就好。我还喜欢吃薏米,加入绿豆、红枣、百合、莲子炖煮,一个星期总会吃一两次。薏米和绿豆可以排毒排湿,适合一年四季吃,冬天可以多放一些红枣,夏天可以多放一些绿豆。

保湿做好皱纹绕道走

河南科技大学第三附属医院皮肤科副主任医师李薇薇:在护肤方面,我确实有些私人秘诀。做皮肤科医师30年,我发现,肌肤缺水,就容易产生干纹,所以要注重保湿。乳液面霜都属于长效补水保湿护肤品,可搭配眼霜一起使用。贴片面膜最佳使用时间为15分钟,敷面膜时不妨用手机定

个闹钟。

此外,防晒做得好,皮肤才能老得慢。因此建议每天涂防晒霜。如果户外活动较多,我会每隔两小时补一次防晒霜。

当然,想要拥有好皮肤,健康饮食很重要。研究发现,皮肤喜欢深色果蔬等富含抗氧化剂的食物(如紫葡萄、胡萝卜、红薯等)、富含维生素E的食物(如坚果、全谷物等)。

伊金霍洛交警推进党史学习教育、队伍教育整顿

近日,伊金霍洛旗交管大队召开党史学习教育动员部署会,动员全体党员“学党史、悟思想、办实事、开新局”。同时要求将党史学习教育与公安队伍教育整顿、道路交通事故预防“减量控大”等各项重点工作结合起来,确保学习教育与各项工作两不误、两促进、两提升,切实把党史学习教育成果转化为公安交管事业发展的新篇章,以优异的成绩为建党百年献礼。

文/李军 武建勋

内蒙古保险颁(换)发保险许可证公告

中国平安财产保险股份有限公司鄂尔多斯中心支公司(地址变更)

许可证编号:0272794

许可证机构编码:0000017150600

机构住所:内蒙古自治区鄂尔多斯市东胜区科技街南,东环路西满世

商务广场A座(沙日乌素路2丁)20层

负责人:郭宁

企业财产损失保险、家庭财产损

失保险、短期健康保险、意外伤害保

险、建筑工程保险、安装工程保险、货

物运输保险、机动车辆保险、船舶保

险、能源保险、法定责任保险、一般责

任保险、保证保险、信用保险、种植保

险、养殖保险、代理国内保险机构检

验、理赔、追偿及与其委托的其他有关事

宜,经中国银保监会批准的其他业务。

发证日期:2021年3月5日

中国太平洋财产保险股份有限公

司内蒙古分公司赤峰市敖汉支公司(地

址变更)

许可证编号:0272745

许可证机构编码:000014150430

机构住所:内蒙古赤峰市敖汉旗

新惠镇新惠路南兴隆街西(理想家园1号

号楼)

负责人:宁永伟

邮政编码:042300

联系电话:19969095500

业务范围:财产损失险;责任保

险;信用保险和保证保险;短期健康保

险和意外伤害保险;经中国保险监督

管理委员会批准的其他保险业务。

发证日期:2021年03月05日

内蒙古保险行业公告刊登热线:

18047140678(微信同号)

内蒙古革命历史博物馆招聘公告

四、报名办法:

1.现场报名:报名时请携带个人简历、学历原件及复印件、一张近期一寸免冠照、一张近期个人生活照。

2.网上报名:有意者请在内蒙古博物院微信公众号(nmgbwysw.com)上点击百度云盘分享链接:https://pan.baidu.com/s/1LzrUKswzKP1I4o4PlhZLA(提取码:6193)下载招聘报名表,并将报名表电子版、学历电子版发送至nmqgmlsbwg@163.com(简历需附一张近期个人生活照)

五、工资待遇:

三个月试用期,试用期间享受试用期工资,经考核合格后,签订劳动合同,上五险,工资4000-5000元/月。其中,讲解员岗位人员工资5000元/月,服务岗位4000元/月,年底按照工作绩效浮动。

六、防疫要求:

1.应聘者在笔试、面试时要严格按照内蒙古博物院防疫要求入馆,包括佩戴医用口罩、出示健康码、测量体温等。

2.应聘者如因有相关旅居史、密切接触史、被集中隔离,仍处于新冠肺炎治疗期或出院观察期以及其他个人原因,笔试、面试时间内无法到达指定地点的,视为放弃资格。

七、联系电话:

0471-4614333 0471-4614433
内蒙古博物院
2021年3月15日

分类广告

省级媒体权威发布(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

鄂尔多斯刊登热线:15547716710(微信同号) 地址:东胜区铁西市民中心B座 7009

巴彦淖尔刊登热线:18648422888(微信同号) 地址:北环路景辰花园北区北门

遗失公告·减资注销·招标环评·出售转让

乘车路线:地铁1号线到博物馆站下车(东北角)或3、4、19、59、56公交



微信办理

内蒙古壁洮商贸有限责任公司

遗失营业执照正副本,注册号

1501052566906,声明作废●呼

和浩特市赛罕区中路办事处社

卫服务中心遗失医疗机构

业许可证副本,登记号

46202020915010217B1001,声明

作废●回民区锁有家开锁服务

中心遗失开户许可证正本及开

户密码本,开户行:蒙商银行呼和

浩特大召支行,帐号609969323,

标准号J1910014246501,声明作

废●父亲贺小刚,母亲李建华遗

失贺雅晶(性别:女)出生医学证

明作废●回民区锁有家开锁服务

中心遗失开户许可证正本及开

户密码本,开户行:蒙商银行呼和

浩特大召支行,帐号609969323,

标准号J1910014246501,声明作

废●回民区永红烟酒超市遗失食

品经营许可证副本,编号

K1V1501230107855,声明作废●

内蒙古自治区维修服务部遗失营业

执照副本,统一信用代码

92150104MA04WY49F,声明作

废●呼和浩特市和林格

尔新区永红烟酒超市遗失食

品经营许可证副本,编号

12154000000504058,开户行

内蒙古自治区维修服务部遗失营业

执照副本,统一信用代码

J1V1501230107855,声明作废●

内蒙古自治区维修服务部遗失营业

执照副本,统一信用代码

K1V1501230107855,声明作废●

<p