

熬夜看球，得悠着点儿！

2022卡塔尔世界杯比赛正如如火如荼地进行中，由于大部分比赛在北京时间夜间举行，不少球迷进入熬夜看球模式。不过，熬夜看球对身体的危害不小，可不是补觉那么简单。

健康危害可不少

《庄子·让王》有云：“日出而作，日入而息，逍遥于天地之间而心意自得。”体现出庄子“天人合一”的思想。中医同样认为人要顺应自然，做到天人相应。白天属阳，应当多动，多动可以养阳；夜晚属阴，应当睡觉，睡眠可以养阴。“阴平阳秘，精神乃治”，正是中医对人正常生理活动的概括，阴阳平衡才能使人精神旺

盛，生命活动正常，一旦阴阳失衡就会导致疾病的出现。熬夜违背自然规律，会耗伤肝血肾阴，打破阴阳平衡，因此不利于健康，甚至引发疾病，如内分泌功能失调、消化功能紊乱等。

熬夜看球情绪激动，易引起血压波动，增加发生心脑血管意外的风险；熬夜还会导致植物神经功能紊乱，出现乏力疲惫、记忆力减退、注意力不集中、工作效率低、脱发、女性月经失调、头晕、头痛、耳鸣、失眠、心慌、面色晦暗、面部长斑、皱纹增多等诸多症状。

这些人不适合熬夜看球

熬夜对身体的伤害很大，睡眠

几乎是不能补偿或储存的，补觉只能稍微缓解人的疲倦状态，并不能真正补偿优质的深睡眠。

经常熬夜会引发多种疾病，因此所有人都应该尽量避免熬夜，以下人群尤其要避免熬夜：儿童和青少年；特殊职业者，如司机、高空作业者等；高血压患者；心脑血管疾病患者；内分泌疾病患者，如糖尿病、甲亢等；消化系统疾病患者；眼部疾病患者；神经衰弱、焦虑抑郁的患者等。

尽量减少伤害

中医认为熬夜耗伤阴血，阴虚则生内热，所以应该吃一些滋阴润燥的食品，比如蔬菜汁、水果汁，既可以养阴还可以通便；可以摄入富

含蛋白质和B族维生素的食物，如瘦肉、牛奶等；此外，避免吃高油高糖高盐的食品，如烧烤油炸类的、鸡块可乐类的、甜品点心类的。

熬夜会导致人体水分流失，因此要补充足够的水，但不要大量饮用咖啡和茶，更不要吸烟和饮酒，这些会加重对身体的损害。可以取适量枸杞子、菊花、百合泡水代茶饮，枸杞子滋补肝肾，菊花清肝明目，百合养心润肺，清热生津，比较适用于熬夜伤阴上火的人。另外还可以做一些简单的拉伸动作，可以舒筋活血，缓解肌肉的紧张僵硬，动作要柔和，切不可用力过猛。

(据《北京晚报》)



羊肉炖白萝卜

冬吃白萝卜能养胃

冬季吃些白萝卜，可促进胃肠蠕动，帮助消化，消除便秘，增加食欲。白萝卜含有木质素，有助于吞噬癌细胞，可以帮助消灭胃肠道内的有害成分，保护胃肠。

此外，白萝卜中还含有淀粉酶等，可帮助分解食物中的淀粉，促进对食物的消化吸收。冬天可以用羊肉炖白萝卜。羊肉可驱散寒冷、温暖心胃，还能补气益血、滋养肝脏、改善血液循环，但羊肉吃多了容易上火，如果和有清凉作用的白萝卜一起炖着吃，不仅化痰、泻火，而且还能解油腻，让营养互补。

(据《健康时报》)

爬行可缓解改善脊椎问题

“现在流行爬行养生。”登上热搜。不少网友在社交平台分享自己的爬行经历，“开始人类爬行后，身心疲惫一扫而光”。爬行养生是否有科学依据呢？

复旦大学附属华山医院康复医学科主任吴毅表示，爬行属于水平运动。长期进行站立、走路等垂直运动易受重力的副作用，出现脊柱问题、器官下垂问题等，而水平运动可与垂直运动相结合，消除和减少重力对人体的副作用，对于长期久坐的人，爬行可很好缓解、改善脊椎的异常受力情况。

不过，“不当爬行会对身体造成伤害。”吴毅介绍，爬行速度不宜过快，想站立时先坐下再慢慢站立。患有严重心脏病、高血压和眼部疾病者或手、足、膝部有炎症者，有肩周炎、颈椎间盘突出者，不建议爬行。对于计划选择爬行作为健身的人来说，建议跪爬(手膝爬)、手足爬两种姿势。

跪爬 两手和两膝着地，手膝交替依次爬行。姿势：头抬起，五指分开着地，两臂与肩同宽，两膝着地，与肩同宽。

手足爬 两手和两脚着地，手足交替依次爬行。姿势：头抬起，五指分开着地，两臂与肩同宽，双足着地分开约一肩半宽，脚前掌着地，膝微屈。

(据《健康时报》)

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。

科尔沁左翼中旗旗盈盈精细化工有限公司年产3000吨医药中间体生产项目环境影响评价公众参与第二次公示
一、建设项目的名称及概要：项目名称：科尔沁左翼中旗旗盈盈精细化工有限公司年产3000吨医药中间体生产项目，建设性质：新建，建设地点：科尔沁左翼中旗旗盈盈精细化工产业园区内，建设内容及规模：建设年产3000吨医药中间体生产项目，包括生产车间、动力车间、原辅材料及成品库等附属设施。
二、工程环境影响及采取的防治措施：1.废水：本项目工艺废水采用三效蒸发器处理后回用；剩余废水经化粪池处理后排入污水处理站处理。2.废气：本项目生产车间工艺废气采用三级吸收+三级碱吸收工艺，经1根25m高排气筒外排；危废库废气经活性炭吸附+生物质锅炉经布袋除尘器+45m排气筒排放；食堂油烟经净化装置处理后达标排放。3.噪声：采用隔声、减振及置于厂房内等措施，场界噪声可达到《工业企业厂界环境噪声排放标准》(GB12348-2008)中的3类标准，产噪设备对周围声环境影响较小。4.固废：本项目产生的废液等危险废物委托有资质的单位进行集中处理；生活垃圾经集中收集后定期交由环卫部门处理；锅炉灰渣集中收集外售。
三、评价结论：本项目符合国家政策要求，选址合理，生产过程中通过污染物控制和治理，可使各项污染物达标排放，对环境的影响较小。因此，在保证各项污染治理措施全面落实的前提下，从环保角度分析，该项目是可行的。
四、征求公众意见起止时间：为了切实反映影响居民的愿望，要求和意见，并在项目环评及实施过程中充分考虑并合理采纳，以保证当地居民的利益，同时也促进企业把环保工作做得更好，作为工程建设当地的公众，本信息公示发布之日起10个工作日内，按照公布电话号码向建设单位索取环境影响报告书的副本，公众参与调查表和其它有关信息，或者以信函、电话方式发表您的意见和建议，感谢您的合作！
公众意见网络链接：<http://www.mee.gov.cn/xxgk/2018/xxgk01/201810/W020181024369122449069.docx>报告全文网络链接：<https://pan.baidu.com/s/16M6dmrYTL2E5WjZBWcPFA>提取码：pey0
五、联系人及联系方式：建设单位名称：科尔沁左翼中旗旗盈盈精细化工有限公司，联系人：徐总，电话：13500654828

减资公告
根据股东会决议，内蒙古东鸽电器集团有限责任公司(统一社会信用代码91150100057808350E)拟将注册资本从人民币6150万元减少至5450万元，现予以公告，债权人可自公告之日起45日内，要求本公司清偿债务或提供担保。
遗失声明
葛万军不慎遗失道路运输经营许可证正本，证号：内蒙古交运管许可赤字150426606506号，声明作废。
关于寻找如意总部基地1号区块房屋征收相关权利人的公告
如意总部基地1号区块各相关权利人：呼和浩特市如意总部基地1号区块房屋征收实施单位依法对如意总部基地1号区块实施房屋征收。我局作为征收具体实施单位，为确保相关权利人的合法权益，请有关权利人及时到呼和浩特市如意总部基地1号区块房屋征收实施单位(如意总部基地1号区块位于西至腾飞南路，东至如意中央公园西边界，南至阿吉泰路，北至新华大街)或如意总部基地1号区块范围内的房屋、地上(下)建筑物等享有权利、权利的，请于本公告发布之日起30日内到呼和浩特市如意总部基地1号区块房屋征收实施单位(如意总部基地1号区块位于西至腾飞南路，东至如意中央公园西边界，南至阿吉泰路，北至新华大街)提供权属证明等相关证据。逾期未主张的，后果自负，我局将依法按程序开展房屋征收拆除工作。
联系人：李爽 联系电话：15248157913 地址：呼和浩特市如意总部基地1号区块房屋征收实施单位 2022年11月28日

广告刊登 电话 15548876987 13354876987 0471-6635651
地址：呼和浩特市新华大街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)
巴彦淖尔刊登热线：18648422888(微信同号)
包头市刊登热线：18648483199(微信同号)
遗失公告·减资注销·招标环评·出售转让
乘车路线：地铁1号线到人民会堂站下车(东北角)或3、4、19、59、56公交



官方微信

● 内蒙古自治区体育局人才服务中心遗失银行存款人查询密码纸，核准号Z1910000416305，账号471900303810936，开户银行：招商银行股份有限公司呼和浩特新华广场支行，特此声明。● 内蒙古胜利物业管理有限公司不慎遗失营业执照正本，统一社会信用代码91150102MA13PP5D4G，声明作废。● 内蒙古胜利物业管理有限公司不慎遗失基本存款账户信息表、密码纸及公章、财务专用章、朱筱青法人章各一枚，账户号码152466107449，存款账户编号J1910022859901，开户行：中国银行股份有限公司呼和浩特市新华街支行，行号：104191003347，声明作废。● 不慎将杭锦旗旗康达畜产有限责任公司的开户许可证丢失，核准号：J2056000100701，开户许可证编号：1910-00165337，特此声明。
● 内蒙古自治区体育装备中心(内蒙古自治区体育产业服务中心)遗失银行存款人查询密码纸，核准号J1910001155405，账号151179110018010097607，开户银行：交通银行股份有限公司呼和浩特特勤支行，特此声明。● 内蒙古自治区体育产业服务中心(内蒙古自治区体育产业服务中心)遗失银行存款人查询密码纸，核准号Z1910000417003，账号151179110018010097531，开户银行：交通银行股份有限公司呼和浩特特勤支行，特此声明。● 内蒙古恒茂万达汽车销售服务有限公司(统一社会信用代码911501000509100007347)不慎遗失公章及财务专用章各一枚，声明作废。● 内蒙古鑫聚商贸有限公司(统一社会信用代码9115010008303605)不慎遗失工商银行股份有限公司呼和浩特四纬东路支行，账号0602008509100007347，声明作废。● 内蒙古自治区体育人才服务中心(统一社会信用代码9115010008303605)不慎遗失银行开户许可证，开户行：中国工商银行股份有限公司呼和浩特四纬东路支行，账号0602008509100007347，声明作废。● 内蒙古自治区体育人才服务中心(统一社会信用代码9115010008303605)不慎遗失银行开户许可证，开户行：内蒙古五原农村商业银行股份有限公司跃进支行，账号880120122000000009234，核准号J2072000460401，声明作废。● 内蒙古恒茂万达汽车销售服务有限公司(统一社会信用代码911501000594627717)不慎遗失公章及财务专用章各一枚，声明作废。