睡好,免疫力才强!

“多喝水,多睡觉!”成为最近大家常挂口边的叮嘱。俗话说:“药补不如食补,食补不如睡补。”广东省中医院皮肤科主任医师闫玉红表示,睡眠对提高人体免疫力、保障人体正常运转有着重要作用。

“都市人失眠多梦、睡眠质量差,大多因为阴血亏虚。”闫玉红表示,中医调理失眠有3个补阴血的小方子,对改善心烦失眠、半梦半醒、睡醒累、多梦、做噩梦有一定效果,可供日常调理使用。

失眠、睡不解乏人群:补阴血养心神

心烦易失眠。不少人感觉自己像是在睡觉,但意识又是清醒的,通常清晨醒来,仍觉一身困倦。闫玉红表示,这种情况多半是阴血亏虚,没有足够的阴血濡养心神。神不安则睡不稳。这类人睡觉还喜欢翻来滚去、胳膊腿乱伸,要放到被子外面才舒服。闫玉红介绍,对于这部分人群,适合用安神补血的代茶饮方日常调养。

●玉颜安神补血茶

材料:桂圆干7克,红枣3颗,百合干5克,莲子带心5克,红糖/白糖/蜂蜜适量(根据口味添加,也可不加)。

做法:所有材料洗净,加适量清水,煎煮10分钟,代茶饮。

功效:补阴血、健脾胃、养心神、助睡眠。

体虚贫血、用脑过度人群:大补心血

对于体虚贫血、用脑过度人群,闫玉红推荐一个来自清代名医的食疗方,可做代茶饮。

且该方产妇在产前吃,还可增加体力,有助于顺产。

●玉颜桂圆代茶饮

材料:桂圆干500克、蜂蜜50克。

做法:将干桂圆肉500克与蜂蜜50克拌匀,蒸2至6小时。晾凉后放入冰箱冷藏。每次取2勺加温水服用。

功效:大补心血,适合用脑过度、体虚贫血的人。

失眠脱发、神经衰弱人群:气血双补

对于心脾、气血两虚造成的心悸气短、失眠多梦、头晕健忘、虚热盗汗、体倦少食、面色萎黄等,尤其是同时兼有失眠、脱发、神经衰弱症状的血虚人士,闫玉红表示,可以在中医师指导下使用归脾丸补气血。

●归脾丸是大家耳熟能详的一个中成药。这个方子最早出自宋代严用和的《济生方》,叫归脾汤。明代薛己为了加强养血宁神功效,加入当归、远志,最终的配伍组成是:党参、炒白术、炙黄芪、龙眼肉、炒酸枣仁、当归、茯苓、制远志、木香、炙甘草、大枣。

闫玉红介绍,如果把党参、白术、茯苓、甘草这四味药拎出来,就是“四君子汤”。四君子汤可补气,再加上黄芪后,健脾益气的功效更好。当归、龙眼补血,木香可以把补进去的气理顺。气顺了,血液才不会淤滞。酸枣仁、远志宁心神,让睡眠变好。而大枣、甘草调和诸药。

(据《羊城晚报》)

这3类蔬菜吃前别忘焯水

在常见的蔬菜中,有些如果不焯水直接吃的话,所含的物质会对身体造成不良影响,危害身体健康。建议吃以下几种蔬菜时一定要焯水。

菠菜、芦笋、苋菜:含草酸

菠菜、马齿苋、茭白、苋菜、竹笋、豆荚、甜菜根、香菜等蔬菜草酸含量高。草酸进入人体后,容易与体内的钙、铁等矿物质结合,影响矿物质吸收,还有形成结石的风险。此外,草酸含量高的蔬菜,吃起来发涩,口感不佳。对于此类蔬菜,要焯水后再食用。

焯水时注意,对于绿叶蔬菜,焯水时间不要过长,以减少营养素尤其是维生素的流失。以菠菜为例,可以用沸腾的水将菠菜焯1分钟。时间太短了,草酸去不掉或者去得不够。太长了,维生素C损失会很多。

香椿、西芹:含亚硝酸盐

香椿、西芹等蔬菜中硝酸盐和亚硝酸盐含量高,以香椿为例,发芽期的香椿硝酸盐和亚硝酸盐含量是最低的,随着时间推移,其硝酸盐和亚硝酸盐的含量会升高。

想要减少亚硝酸盐摄入,食用香椿时,除了控制食用量(成人每天不超过50克),选择鲜嫩而不是老香椿外,一定不要忘了焯水,在烹饪时,尽量用沸水焯烫1分钟。

四季豆、刀豆、豇豆、东北油豆:含植物凝集素

刀豆、东北油豆、四季豆、扁豆、豇豆等都含有植物凝集素。植物凝集素为一种有毒的糖蛋白,烹调时,如果只是翻炒片刻或翻炒不均,加热不彻底,没有熟透,食用后会引起恶心、呕吐、腹泻等食物中毒现象。烹调此类蔬菜时一定要充分加热、多炖煮。如果担心烹饪的时间不够长,先焯水再烹饪不失为一个好办法。**(据《北京青年报》)**

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。

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)
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)
地址:东胜区铁西市民中心B座7009
地址:北环路景辰花园北区北门
地址:昆区市民大厅正对面店内(绿色招牌)

官方微信

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

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:

呼和浩特经济技术开发区管理委员会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利益,请有关权利人及时到呼和浩特经济技术开发区建设管理局(如意总部基地办公楼2楼会议室或呼和浩特经济技术开发区A2-1003)申请主张权利。现对主张权利有关事项公告如下:

如意总部基地1号区块位于具体位置为西至腾飞南路、东至如意中央公园西边界、南至阿吉泰路、北至新华大街。

如有关单位或个人对如意总部基地1号区块范围内的房屋、地上建(构)筑物等享有权属、权利的,请于本公告发布之日起30日内到呼和浩特经济技术开发区建设管理局提出申请,并提供权属凭证等相关证据。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地址呼和浩特经济技术开发区A2-1003

呼和浩特经济技术开发区建设管理局　2022年11月28日

通　　告

杭锦旗交通运输局对历年来的往来款进行清理。清理中发现有部分单位、个人在我局领取各类款项后未进行结算,致使我局会计账目无法核销。为此,请涉及的单位或个人,于2022年12月19日前携带相关凭证到我局核对账目,过期不提供相关凭证或不进行核对所产生的法律后果由其自负。

人员(单位)名单如下:樊玉龙,白树平,王贵荣,杨玉兵,侯光茂,高宽祥,胡四前,高俊和,高二贵,浩斯,贾文义,吉尔格拉,李浮元,雷五,孙金虎,乔有新,苏万才,史海威,邵四旦,王存莲,王玉龙,王虎雄,张建峰,张世国,尚贵荣,杨平,杨利平,杨德计,格尔拉,王二利,王成虎,武秃则,王鑫,宝殿贤,刘虎,昭格图,王海霞,高六,郝祥,薛军,陈丽,李文斌,雷虹,彭爱丽,王圈,徐铁柱,白成,宝日乐,张英,李富兵,刘喜,吕霞,杨文义,高兵,杨明飞,韩文元,郝贵斌,其木格,孙塑清,王改秀,周小明,赵文刚,那音塔布,段玉宝,伊喜,杨二,薛林,李振义,黄巴图,李永,王海军,赵宏伟,杨飞,朱亮月,越飞,那木吉拉,刘海涛,撖飞雄,白音门肯,吉呼楞,孙增佳,高歌,阿日宾,科龙监理公司,鄂尔多斯市大华集团,任雅新,张翠岚,齐会,吉呼楞,牛正海,徐占胜,满得呼,吉拉图,段红军,孙在明,赵殿荣,白海军,贾根树,韩永明,任永飞,黄巴图,刘杏花,刘拥,项飞平,呼吉木图,闫水泉,乔永军,王勇,王永清,王玉喜,王振魁,王中强,李军,刘俊荣,刘喜,白三,白兰畔,高成,郝贵龙,郝建利,贺文发,乔六保,裴爱平,裴二平,邬元生,王海兵,王永再(王前),高歧山,王真,陶格苏,生不尔,东克,吕凤义,李冲,李候来,李军,苏雅拉图,李二怀,吕存蛇,砖厂,白云生,奇永胜,苏二,刘文新,李存义,刘浩,王文飞,白成,郝健,武海军,刘渊,苏喜明,祁利,张孝东,张利飞,丁明亮,孙海真,白国华,赵建国,力格登,边双喜,蔚风云,李勇,刘拥军,白文俊,苏云,那日松,吉拉图

特此通告

杭锦旗交通运输局　2022年12月15日

声　　明

呼和浩特市丰采广告传媒有限责任公司(统一代码91150103341322438B)原公章因损坏已销毁,并已启用新刻制备案公章,特此声明

声　　明

玉泉区小黑河镇章盖营村村委会主任(法人):石兰伴,因手章破损无法使用,需要更换新章,特此声明。

乌海市通洲煤炭有限责任公司煤矿(45万吨/年)改扩建项目环境影响报告书征求意见稿公示

按照《环境影响评价公众参与暂行办法》有关规定,现向公众公开建设项目环境影响报告书征求意见稿信息,欢迎各界人士参与本项目的环境保护工作。

一、环境影响报告书征求意见稿全文、公众意见表网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1emids1cVePSjidxTShDWHA,提取码:5dmp

二、查阅纸质报告书的方式和途径:现场索取。

三、征求意见公众范围:环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织。

四、公众提出意见的方式和途径:公众可通过信函、邮件或其他方式,规定时间内将填写的公众意见表等提交建设单位,反映与建设项目环境影响有关的意见和建议。

五、联系方式:赵工17647459557

六、公众提出意见的起止时间:本公告公布之日起10个工作日内。

乌海市通洲煤炭有限责任公司　2022年12月12日

年产10GW高效N型(异质结)电池项目环境影响报告书公众参与第二次公示

根据《环境影响评价公众参与办法》的相关规定,现对本项目环境影响评价相关事宜现公告如下:

一、环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接:环境影响报告书征求意见稿链接如下:链接:https://pan.baidu.com/s/1tbLs3ASwLlx-4RNPv66Llw,提取码:5gc9

二、征求意见的公众范围:公众主要包括环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织,也可包括环境影响评价范围之外的公民、法人和其他组织。

三、公众意见表的网络链接:公众意见表网络链接为:http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html

四、公众提出意见的方式和途径:公众意见表,填写后通过发送信函、电子邮件、电话等方式与建设单位联系和反馈。

五、建设项目的建设单位名称和联系方式:建设单位:华耀光电科技股份有限公司,联系人:张总,联系电话:15047885018

六、承担评价工作的环境影响评价机构名称:评价机构:内蒙古清露环保科技有限公司,联系人:杨工,邮箱:1173746405@qq.com,电话:0471-3450126

七、公众提出意见的起止时间:公众提出意见的起止时间为本信息公布的10个工作日之内。

华耀光电科技股份有限公司　2022年12月15日

停业公告

由于不可抗拒因素我司无法继续经营,现告知我司会员进行退费登记,请携带本人身份证、银行卡、会员卡来我司进行退费办理,截止日期2022年12月15日,逾期不候,地址:呼和浩特市赛罕区学院路与丁香路交叉口完美汽车,巍佳:18047195148,特此公告。

内蒙古完美汽车服务有限公司

遗失声明

●东胜区近军水暖配件店(统一信用代码92150602MA0R8B718A)的公章遗失,声明作废●菅好好丢失由呼和浩特祥博房地产开发有限公司开具的祥生云湖樾二期住宅小区7号楼3单元901房的认筹金收据一张,2022年9月22日,收据号0105033,金额10000元,声明作废●武川县个体李艳遗失道路运输经营许可证正副本,证号:呼字150125004711号,声明作废●呼和浩特惠仁医院(普通合伙)遗失营业执照正本,统一信用代码91150103329078524 8,声明作废●声明:本人黄帆,身份证号150104199102133010,现与内蒙古洁鹏科技有限公司解除劳动关系,声明人:黄帆

●李亚飞不慎遗失呼和浩特市恒大远鹏房地产开发有限公司开具的呼和浩特市恒大绿洲1号楼2单元1004室的房屋收据,收据编号022168,收据金额为325613元,声明作废●韩林达不慎将南麓雅筑小区地下车位编号为A020的车位使用费110000元的收据丢失,声明作废●达拉特旗精艺厨卫石材店(统一社会信用代码92150621MA0NDKHQ4P)的公章遗失,声明作废●呼和浩特市太伟滑雪度假村开发有限公司(纳税号91150102787074 58XX)不慎将税务登记证正副本(税务证件号码150102787074580-1)丢失,特此声明●林喜玉不慎遗失赤峰靖达汽车销售服务有限公司开具的保险储备金收据一份,号码:2053499,金额1000元,声明作废●内蒙古永合生物科技有限公司遗失银行开户许可证及密码单,核准号J1910027408401,账号0602113009100043085,开户行:中国工商银行股份有限公司呼和浩特海拉尔东路支行,特此声明●呼和浩特家家悦超市有限公司金桥嘉逸分公司遗失营业执照正本,统一社会信用代码91150105MA13TEYW6M,声明作废

●内蒙古思博翔汽车销售有限公司遗失银行开户许可证及密码单,核准号J1910016093802,账号0602000709200062179,开户行:中国工商银行呼和浩特市光明支行,特此声明●母亲:张利娟,父亲:刁玉德,儿子:刁显赫《出生医学证明》(编号F150064635)于2005年8月9日05时20分在通辽市奈曼旗人民医院出生,现其《出生医学证明》丢失,特此声明作废●呼和浩特市上星农民专业合作社遗失存款人查询密码,账号020280122000000010788,核准号:J1910010877101,开户行:内蒙古呼和浩特金谷农村商业银行股份有限公司兴安路分理处,声明作废●凌攀不慎丢失由内蒙古星烨商业运营管理有限公司于2019年2月28日开具的关于17D1033商铺质保金10000元,编号0052938;水电表押金1600元,编号0052941;以及2019年10月14日关于17D1030/1031商铺交的质保金收据5000元,编号0220218,以上原件全部声明作废●不慎将鄂尔多斯市神元路桥有限责任公司的开户许可证丢失,核准号J2050000570502,账号15617920001801001573 3,开户银行:交通银行股份有限公司鄂尔多斯分行,声明作废

●呼和浩特市第十一中学遗失事业单位法人证书正副本,统一信用代码12150105460127483 8,声明作废●呼和浩特市赛罕区南门外小学昭乌达南路分校遗失事业单位法人证书正副本,统一信用代码12150105MB1P04428N,声明作废●党金龙遗失新城区塔利公租房4号楼2单元10层1003公租房合同,合同编号GXC20193737,特此声明●回民区佳晨祥水电材料经销部(统一代码92150103MA0NG0EE9X)遗失曹秋豹法人章一枚,声明作废●内蒙古合源养生保健服务有限公司丢失基本存款账户信息(编号J1910026806801)及存款人查询密码,开户银行:渤海银行呼和浩特丰州路支行,声明作废●王莉娜丢失呼和浩特市欧星房地产开发有限公司开具的欧星香槟美景小区22号楼1单元901号贷款收据一张,金额46万元整,声明作废●准格尔开发区花满天烟花爆竹经销店(统一社会信用代码92150694MA0QH5Q7X2)的公章丢失,声明作废