

怎样健康吃汤圆?

正月十五吃汤圆,除了寓意喜庆,合家团圆,还有御春寒、补脾胃、益肺气之养生功效。元宵节除了举办各种庆祝活动外,我国民间还有“走百病”“摸门钉”“烤篝火”等习俗,这是一种消灾祈健康的活动。古诗中有“窄窄弓鞋步步娇,银花火树过元宵;出门不为寻亲友,一走能将百病消”的佳句。因而,元宵节也是养生节。

注。

1. 早餐不宜食用:无论是汤圆还是元宵都属于高热量、高糖分的食品,还含有油脂,营养不全面。这样的食品不适合当早餐吃,除了缺乏营养外,还因为人早起时胃肠道功能最弱,而元宵外皮的部分多是糯米,黏性高、不易消化。因此早餐吃元宵很容易消化不良,易出现泛酸、烧心等情况,影响一天的工作和生活。

不同的风土人情有着不一样的元宵习俗。吃元宵还是汤圆?这个问题已经困扰了很多人,从外形上看两个都是圆滚滚的食物,按地域来划分,通常南方吃汤圆,北方吃元宵。制作方法、口味、吃法其实也都各有不同。

2. 喝点汤促消化:经水煮后,汤圆、元宵中的不少营养成分如微量元素、营养素就溶在汤里。因此吃汤圆、元宵不能忘喝汤,喝汤可以促进消化吸收,即常说的“原汤化原食”。不过喝汤一定要注意别在汤里再加糖。如果吃的是咸元宵,可以在汤里放些小虾米及蔬菜,补充营养,但最好不要再放油脂或调味料。

汤圆和元宵属于高热量、高糖分的食品,还含有油脂,不宜过量食用,以下几点食用注意事项需要关

3. 不可热烫着吃:吃汤圆、元宵切记缓慢、小口,不能大口大口地吃,否则很可能烫伤口腔和食管的黏膜。医学研究已经证实,食物灼伤很可能引起食管癌、胃癌等相关疾病。吃时,可分为小块食用,细细咀嚼有利于消化。热元宵柔软润滑,十分有口感,很多人喜欢吃刚出锅的热元宵,这样更容易烫伤。元宵馅料较之外皮更热,一旦将元宵囫圇入口咬破时,馅料可能烫伤口腔黏膜

甚至食道。有的人吃元宵时一被烫就很快把元宵咽下去,这种习惯危害更大。

4. 吃元宵宜搭配果蔬:元宵的馅料多以糖及果料为主,再加上在制作的过程中加入不少的植物油或动物油,因此含有很高的热量。在吃元宵的时候可以适当吃一些维生素含量相对丰富的水果、蔬菜等来均衡营养。

(据《中国中医药报》)

如何防冻伤?

冻伤,是由于长期处于寒冷状态下而引起的人体局部或全身性的伤害。轻时可造成皮肤组织的红肿、局部血液流通不畅,并产生发痒、刺痛、麻木等感觉,需要治疗;重时则会伴随失温,皮肤发黑、血管坏死,然后丧失知觉,造成全身永久性的损伤,甚至危及生命,需及早进行治疗。

冻伤应对措施:立即脱离寒冷环境;尽快恢复温度;在冻伤部位涂敷冻伤膏;避免摩擦冻伤部位,切忌用雪搓。如伤者出现神志改变或者昏迷,需马上脱离寒冷环境,尽量做到保暖的同时立即拨打急救电话。

采取积极的预防措施,可有效减少冻伤发病,首先要防止过度散热,应增加产热,保持局部血流畅通,合理着装和保暖防护至关重要。要注意防风 and 防潮湿,勿用身体裸露处直接接触极冷的金属或石头等导热性强的物体。严寒中要避免长时间静止不动,即使在极困难的条件下,也要时时警惕,活动肢体,以增加产热、改善循环。低温作业时要尽可能供应热食、热饮和充分的能量。肢端等易冻部位局部温度的保持,主要靠血液循环带来的热量,所以一切能阻碍局部血流的情况,均应避免或纠正。

另外,人体耐寒力可通过锻炼提高,进行体力训练以增强体质,冷空气浴、冷水浴等均可有效增强耐寒力,值得提倡。

(内蒙古自治区
中医医院皮肤科 姚
兴伟)

内蒙古自治区中医医院健康讲堂
中医说病

中国东方资产管理股份有限公司云南省分公司与云南银栈投资有限公司债权转让暨债务催收联合公告

根据中国东方资产管理股份有限公司云南省分公司与云南银栈投资有限公司达成的资产转让协议,中国东方资产管理股份有限公司云南省分公司与云南银栈投资有限公司联合公告通知各债务人、担保人以及其他相关各方以下事项:

中国东方资产管理股份有限公司云南省分公司已将其对公告清单所列债务人及其担保人享有的债权及担保合同项下的全部权利,依法转让给云南银栈投资有限公司。本公告清单所列债权凡涉及最高额担保的,包括但不限于最高额抵押担保、权利最高额质押担保、最高额保证担保的相关《最高额抵押担保合同》、《权利最高额质押担保合同》、《最高额保证担保合同》等,约定担保的债权合同已特定化为公告清单所列示的对债权合同及相关展期协议和其他补充协议。

云南银栈投资有限公司作为上述债权的受让方,现要求公告清单中所列债务人及其担保人,从公告之日起立即向云南银栈投资有限公司履行债权合同及担保合同约定的还本付息义务及相应的担保责任或法院裁判文书所确定的义务。若债务人、担保人因各种原因发生更名、改制、歇业、吊销营业执照或者丧失民事主体资格等情形,请相关承债主体、清算主体代为履行义务或者承担清算责任。

特此公告。

转让方:中国东方资产管理股份有限公司云南省分公司 联系人:李经理 联系电话:0871-63662536
联系地址:昆明市滇池度假区红塔东路198号海埂悦府小区11栋商业楼
受让方:云南银栈投资有限公司 联系人:陈经理 联系电话:13368846364
联系地址:云南省昆明市五华区东风西路香官国际大厦商务楼1单元11-6附A4

2023年2月6日

公告清单

基准日:2021年11月20日,单位:元

序号	债务人	本金	利息合计	担保人
1	鄂尔多斯市舍田即食品有限公司	4,981,151.11	12,224,732.00	鄂尔多斯市汇通水务有限责任公司、李慈、刘俊霞、任建东、陈芝云提供连带责任保证担保。

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。

内蒙古晋洋源实业有限公司年屠宰1.25亿羽肉鸡项目(一期)环境影响评价公众参与二次公示(征求意见稿)

根据《环境影响评价公众参与办法》的有关规定,对该项目进行环境影响评价信息公开。

一、环境影响评价征求意见稿全文及公众意见网络链接的查询方式:链接:https://pan.baidu.com/s/1NA4StOr4BxXH4RZqMITYw?pwd=08r4.提取码:08r4.纸质报告书查阅方式:通过现场查阅纸质报告,联系人:王作鑫,电话:18404963541

二、征求意见的公众范围:本项目环境影响评价范围为项目区2.5km范围的公民、法人和其他组织。

三、公众提出意见的起止时间、方式和途径:自公示之日起10个工作日内,公众可以通过信函、传真、电子邮件、电话、填写公众参与调查表等方式向建设单位提出意见和建议。

内蒙古晋洋源实业有限公司

关于鄂尔多斯市蒙发农牧业开发有限公司肉牛养殖扩建项目环境影响评价征求意见稿征集意见及公众意见网络链接

《鄂尔多斯市蒙发农牧业开发有限公司肉牛养殖扩建项目环境影响评价报告》征求意见稿已编制完成,现征求公众意见。

一、环境影响评价征求意见稿及公众意见网络链接:https://pan.baidu.com/s/12j7m6vqS7ZupGjTtA.p0cA.提取码:k0eh
https://pan.baidu.com/s/1w4lq2pT6ObcRfRqm2H9Kw.提取码:rtf

二、公众可到建设单位或环评单位查阅纸质报告书

三、征求意见的公众范围:项目位于杭锦旗旗镇阿拉腾图布希嘎查一社,征求意见的范围为项目区周边群众。

四、公众提出意见的方式和途径:公众可在本项目环境影响评价征求意见稿公示后的10个工作日内填写公众意见表,可通过传真、电子邮件、信函等方式向建设单位、评价单位提交公众意见表,也可直接交至建设单位。

建设单位名称:鄂尔多斯市蒙发农牧业开发有限公司,联系人:张总 18992029229,地址:内蒙古自治区鄂尔多斯市杭锦旗,环评单位:内蒙古金绿环保服务有限公司,联系人:高工 13274771122,邮箱:1019985262@qq.com,通讯地址:鄂尔多斯市伊金霍洛旗宏泰尚都南门底商5-4
鄂尔多斯市蒙发农牧业开发有限公司 2023年2月6日

注销公告

通辽市经济技术开发区通达养殖专业合作社(注册号:150591NA000464X)经股东成员(大会)决议于2023年2月3日解散(清算),并于同日成立清算组进行清算,清算组自公告发布之日起45日内,到本合作社清算组申请债权。

遗失声明

巴彦淖尔市华鑫商贸有限公司遗失营业执照正本(统一社会信用代码:9115080259197683XR)及开户许可证、公章、财务专用章、王江法人章各一枚,声明作废。

减资公告

经股东决定,内蒙古新意农业发展有限公司(统一社会信用代码:91150602MA7EX6148U)拟减少注册资本,注册资本由人民币贰亿元(20000万元)减至壹佰万元(100万元)元整,请债权人及债务人自本公告见报之日起45日内与该公司联系。特此公告

内蒙古新意农业发展有限公司 2023年2月6日

遗失声明

●父亲:刘振华,母亲:吴亚宁,身份证号:150102197805270028,声明作废

●本人:刘宇宇,身份证号:150102197805270028,声明作废

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:15661318514(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

●内蒙古在远方供应链管理服务有限公司遗失道路运输经营许可证(编号:150106002392),声明作废。

●内蒙古赵永强物流集团有限公司遗失道路运输经营许可证(编号:150106000429),声明作废。

●李俊生,2023年2月2日遗失二代身份证,证号:150222200102173235,特此声明。

●本人:郝翔,身份证号:150106001016,声明作废。

●本人:郝翔,身份证号:150106001016,声明作废。

●巴彦淖尔市海拉尔区陆艺装饰工程有限公司的开户许可证,账号:15051016891080000310,核准号:J2056000494801,开户银行:中国建设银行股份有限公司杭锦旗支行,声明作废。

●李俊生,2023年2月2日遗失二代身份证,证号:150106000429,声明作废。

●本人:李俊生,身份证号:150106000429,声明作废。

●本人:李俊生,身份证号:150106000429,声明作废。

●内蒙古在远方供应链管理服务有限公司的开户许可证,账号:15051016891080000310,核准号:J2056000494801,开户银行:中国建设银行股份有限公司杭锦旗支行,声明作废。

●李俊生,2023年2月2日遗失二代身份证,证号:150106000429,声明作废。

●本人:李俊生,身份证号:150106000429,声明作废。

●本人:李俊生,身份证号:150106000429,声明作废。

●巴彦淖尔市海拉尔区陆艺装饰工程有限公司的开户许可证,账号:15051016891080000310,核准号:J2056000494801,开户银行:中国建设银行股份有限公司杭锦旗支行,声明作废。

●李俊生,2023年2月2日遗失二代身份证,证号:150106000429,声明作废。

●本人:李俊生,身份证号:150106000429,声明作废。

●本人:李俊生,身份证号:150106000429,声明作废。

●呼伦贝尔市海拉尔区陆艺装饰工程有限公司的开户许可证,账号:15051016891080000310,核准号:J2056000494801,开户银行:中国建设银行股份有限公司杭锦旗支行,声明作废。

●李俊生,2023年2月2日遗失二代身份证,证号:150106000429,声明作废。

●本人:李俊生,身份证号:150106000429,声明作废。

●本人:李俊生,身份证号:150106000429,声明作废。

●巴彦淖尔市海拉尔区陆艺装饰工程有限公司的开户许可证,账号:15051016891080000310,核准号:J2056000494801,开户银行:中国建设银行股份有限公司杭锦旗支行,声明作废。

●李俊生,2023年2月2日遗失二代身份证,证号:150106000429,声明作废。

●本人:李俊生,身份证号:150106000429,声明作废。

●本人:李俊生,身份证号:150106000429,声明作废。

●呼伦贝尔市海拉尔区陆艺装饰工程有限公司的开户许可证,账号:15051016891080000310,核准号:J2056000494801,开户银行:中国建设银行股份有限公司杭锦旗支行,声明作废。

●李俊生,2023年2月2日遗失二代身份证,证号:150106000429,声明作废。

●本人:李俊生,身份证号:150106000429,声明作废。

●本人:李俊生,身份证号:150106000429,声明作废。

●巴彦淖尔市海拉尔区陆艺装饰工程有限公司的开户许可证,账号:15051016891080000310,核准号:J2056000494801,开户银行:中国建设银行股份有限公司杭锦旗支行,声明作废。

●李俊生,2023年2月2日遗失二代身份证,证号:150106000429,声明作废。

●本人:李俊生,身份证号:150106000429,声明作废。

●本人:李俊生,身份证号:150106000429,声明作废。

●本人:温丹,证件号:150104199202243620,本人因自身原因将贵公司开具的金川鑫客国际A3-1-2010室装修补充协议原件(签订日期:2015年5月4日)及房款收据原件遗失,收据号为(1000058),金额小写1000元(大写)壹仟元整;开具内容:装修补充协议原件及房款收据,现因该装修补充协议原件及房款收据已遗失,在此本人声明作废并以此遗失声明办理相关业务,日后此装修补充协议原件及房款收据出现,内蒙古爱屋房产代理有限公司有权拒绝办理相关业务,由此造成的经济纠纷与贵公司无关,由本人负责,特此声明。

●天下达汽服(厦门)有限公司内蒙古分公司遗失密码,账号:9150102821561204,声明作废。

●和林格尔县盛和张家庭农场有限公司内蒙古分公司遗失营业执照,账号:9150102821561204,声明作废。

●和林格尔县盛和张家庭农场有限公司内蒙古分公司遗失营业执照,账号:9150102821561204,声明作废。

●和林格尔县盛和张家庭农场有限公司内蒙古分公司遗失营业执照,账号:9150102821561204,声明作废。

●和林格尔县盛和张家庭农场有限公司内蒙古分公司遗失营业执照,账号:9150102821561204,声明作废。

●和林格尔县盛和张家庭农场有限公司内蒙古分公司遗失营业执照,账号:9150102821561204,声明作废。

●和林格尔县盛和张家庭农场有限公司内蒙古分公司遗失营业执照,账号:9150102821561204,声明作废。

●和林格尔县盛和张家庭农场有限公司内蒙古分公司遗失营业执照,账号:9150102821561204,声明作废。

●和林格尔县盛和张家庭农场有限公司内蒙古分公司遗失营业执照,账号:9150102821561204,声明作废。

●本人:温丹,证件号:150104199202243620,本人因自身原因将贵公司开具的金川鑫客国际A3-1-2010室装修补充协议原件(签订日期:2015年5月4日)及房款收据原件遗失,收据号为(1000058),金额小写1000元(大写)壹仟元整;开具内容:装修补充协议原件及房款收据,现因该装修补充协议原件及房款收据已遗失,在此本人声明作废并以此遗失声明办理相关业务,日后此装修补充协议原件及房款收据出现,内蒙古爱屋房产代理有限公司有权拒绝办理相关业务,由此造成的经济纠纷与贵公司无关,由本人负责,特此声明。

●天下达汽服(厦门)有限公司内蒙古分公司遗失密码,账号:9150102821561204,声明作废。

●和林格尔县盛和张家庭农场有限公司内蒙古分公司遗失营业执照,账号:9150102821561204,声明作废。

●和林格尔县盛和张家庭农场有限公司内蒙古分公司遗失营业执照,账号:9150102821561204,声明作废。

●和林格尔县盛和张家庭农场有限公司内蒙古分公司遗失营业执照,账号:9150102821561204,声明作废。

●和林格尔县盛和张家庭农场有限公司内蒙古分公司遗失营业执照,账号:9150102821561204,声明作废。

●和林格尔县盛和张家庭农场有限公司内蒙古分公司遗失营业执照,账号:9150102821561204,声明作废。

●和林格尔县盛和张家庭农场有限公司内蒙古分公司遗失营业执照,账号:9150102821561204,声明作废。

●和林格尔县盛和张家庭农场有限公司内蒙古分公司遗失营业执照,账号:9150102821561204,声明作废。

●和林格尔县盛和张家庭农场有限公司内蒙古分公司遗失营业执照,账号:9150102821561204,声明作废。



官方微信