

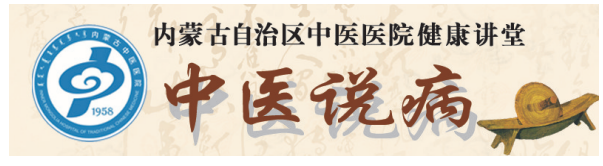
改善抑郁 锻炼比药物更有用

养生知识学起来

所谓养生就是保养生命,无病无痛过完一生是每个人所希望的,遵循传统中医理论即阴阳五行生化收藏之变化规律,颐养心身从而达到延年益寿的目的。

春夏秋冬四季,春生夏长秋收冬藏,春夏属阳秋冬属阴,春夏养阳气秋冬养阴气。对应我们身体是春养肝,夏养心,秋养肺,冬养肾,一年四季养好脾胃,对应一天24小时也是生长收藏,春时即清晨要动起来顺应春生特性让身体阳气生发出来,不睡懒觉进粥类谷薯食物不食寒凉食物;夏时即中午身体阳气宣发在外,我们要午休小憩进食含主食热性食物,秋时即下午身体阳气渐收不要做太剧烈的运动,可以适当进水果茶点;冬时即夜晚阳气归于体内,我们要在晚11时入眠,可以静坐调吸不要再进食,让心胃不被扰,保持良好睡眠,养好阳气。

现代社会患三高癌症心脑血管病逐年升高,与我们饮食起居情绪有极大关系,不良的情绪(焦虑、抑郁、忧思、愤怒等)是上述疾病的根源,《黄帝内经》言:“心为五脏六腑之大主,心安则五脏六腑皆安”,保持稳定的情绪、不食肥甘寒凉食物是中医养生之大法。粗茶淡饭,恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来? (内蒙古自治区中医医院内分泌科 格日勒)



澳大利亚研究人员呼吁让锻炼成为治疗抑郁症的主要方法,他们开展的一项研究表明,体育锻炼的效果是心理咨询或药物的1.5倍。该研究包括97篇综述、1039项试验和128119名参与者。相关论文发表于最新一期《英国运动医学杂志》。

世界卫生组织的数据显示,全世界每8个人中就有1个人(9.7亿人)患有精神障碍。而最新研究表明,体育活动对改善抑郁、焦虑症状极为有益。12周或更短时间的运动干预措施在减少心理症状方面最有效,其中抑郁症患者、孕妇和产后妇女、艾滋病患者或肾病患者受益最大。

研究负责人、南澳大利亚大学的本·辛格博士表示,体育活动必须列为优先事项,以更好地应对日益增多的心理健康状况。

辛格说:“众所周知,体育锻炼有助于改

善心理健康,但迄今还没有被广泛地作为首选治疗方法。我们的研究表明,在所有临床人群中,体育活动干预都可以显著减少抑郁和焦虑症状,一些人群表现出更大的改善迹象,而且高强度运动对抑郁和焦虑的改善作用更大。”

研究还发现,所有类型的体育活动和锻炼都有益,包括有氧运动,如散步、阻力训练、普拉提和瑜伽等,重要的是,研究表明,这种对心理健康产生积极影响的锻炼并不需要太多时间。(据《科技日报》)

分类广告

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



减资公告
经股东会决议,内蒙古新物种智能科技有限公司(统一社会信用代码91150900MA13N5LN2B)拟将注册资本从人民币300万元减至5万元,请债权人于本公告发布之日起45日内,要求本公司清偿债务或提供担保。

遗失声明
不慎将巴盟蒙广得邮政有限公司仙桃石膏建材厂(统一社会信用代码91150802MA0R1UFD06)营业执照正、副本丢失,注册号:1528001000019,声明作废。

注销公告
翁牛特旗五星里书法培训中心(统一社会信用代码52150426MJY3209290)依据《民办非企业单位登记管理暂行条例》规定,经举办者和理事会决议,拟向翁牛特旗行政审批和政务服务局申请注销登记,请债权人于公告发布之日起45日内向本单位清算组申报债权,逾期不申报,视为放弃权利,特此公告。

注销公告
不慎将巴盟蒙广得邮政有限公司仙桃石膏建材厂(统一社会信用代码91150802MA0R1UFD06)营业执照正、副本丢失,注册号:1528001000019,声明作废。

遗失声明
不慎将巴盟蒙广得邮政有限公司仙桃石膏建材厂(统一社会信用代码91150802MA0R1UFD06)营业执照正、副本丢失,注册号:1528001000019,声明作废。

遗失声明
不慎将巴盟蒙广得邮政有限公司仙桃石膏建材厂(统一社会信用代码91150802MA0R1UFD06)营业执照正、副本丢失,注册号:1528001000019,声明作废。

公告
内蒙古莱富矿业有限责任公司于即日起,两周内进行环境治理费用的(2018年6月15日至今)清算工作,通知参与环境治理工作的公司、个人,携带有效凭证与票据,尽快与莱富矿业有限责任公司负责人进行核对,以便及时支付款项。逾期未核算本公司视为主动放弃,本公司不承担任何责任。特此公告!

莱富矿业有限责任公司负责人:刘浩
联系方式:13604775647
地址:莱富矿业有限责任公司矿部办公室
2023年2月26日 星期日

遗失声明
不慎将巴盟蒙广得邮政有限公司仙桃石膏建材厂(统一社会信用代码91150802MA0R1UFD06)营业执照正、副本丢失,注册号:1528001000019,声明作废。

遗失声明
不慎将巴盟蒙广得邮政有限公司仙桃石膏建材厂(统一社会信用代码91150802MA0R1UFD06)营业执照正、副本丢失,注册号:1528001000019,声明作废。

遗失声明
不慎将巴盟蒙广得邮政有限公司仙桃石膏建材厂(统一社会信用代码91150802MA0R1UFD06)营业执照正、副本丢失,注册号:1528001000019,声明作废。

遗失声明
不慎将巴盟蒙广得邮政有限公司仙桃石膏建材厂(统一社会信用代码91150802MA0R1UFD06)营业执照正、副本丢失,注册号:1528001000019,声明作废。

关于呼和浩特市赛罕区大黑河(东绕城路至科尔沁路段)流域生态修复工程,现征求公众对本项目实施的意见

一、项目名称:呼和浩特市赛罕区大黑河(东绕城路至科尔沁路段)流域生态修复工程

二、项目单位:呼和浩特市赛罕区农牧水利局,项目基本情况:建设一体化制梁站1座,输水管道约为9950m;建设潜流滴灌生态净化池3座;建设生态涵养渗透池15114m;生态涵养渗透池支渠约为7200m;建设50个,植被恢复102593m;建设标识牌4个。项目总投资13634.92万元,资金来源为政府投资。项目建设期限为2年。

三、征求公众意见的范围和主要事项:1.对象范围:赛罕区东绕城路至科尔沁路段附近居民及相关利益群体。2.主要事项:(1)对项目实施的可行性; (2)项目实施对当地社会稳定的影响; (3)项目可能对社会稳定的因素; (4)最关注项目实施过程中的哪些问题; (5)对项目实施的意见建议和诉求。公众可以通过电话方式向评估单位提交意见和建议。1.环境评价报告征求意见稿全文、公众意见表网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1l3PDDd1TQ5V7_lvHODMpw7pd,提取码:trig。2.查阅纸质报告书方式及途径:呼和浩特市丰华如意供热供水有限公司,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、提交公众意见的方式和途径:通过网络链接下载公众意见表填写相关信息后,通过传真、电子邮件或邮寄等方式提交我单位。

五、建设单位联系方式:建设单位:呼和浩特市丰华如意供热供水有限公司,通讯地址:内蒙古呼和浩特市经济技术开发区沙尔沁工业创新南路西侧,联系人:高总,联系方式:13347123188,电子邮箱:1438619894@qq.com

六、公众提出意见的起止时间:公众提出意见的起止时间为本公告发布之日起10个工作日内。

呼和浩特市丰华如意供热供水有限公司

遗失声明
不慎将巴盟蒙广得邮政有限公司仙桃石膏建材厂(统一社会信用代码91150802MA0R1UFD06)营业执照正、副本丢失,注册号:1528001000019,声明作废。

遗失声明
不慎将巴盟蒙广得邮政有限公司仙桃石膏建材厂(统一社会信用代码91150802MA0R1UFD06)营业执照正、副本丢失,注册号:1528001000019,声明作废。

遗失声明
不慎将巴盟蒙广得邮政有限公司仙桃石膏建材厂(统一社会信用代码91150802MA0R1UFD06)营业执照正、副本丢失,注册号:1528001000019,声明作废。

遗失声明
不慎将巴盟蒙广得邮政有限公司仙桃石膏建材厂(统一社会信用代码91150802MA0R1UFD06)营业执照正、副本丢失,注册号:1528001000019,声明作废。

扩建3台90吨/时蒸汽锅炉城市基础设施项目环境影响评价征求意见稿公示

根据《环境影响评价法》和《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令4号)等法律和规范性文件要求,我单位对《扩建3台90吨/时蒸汽锅炉城市基础设施项目》环境影响评价相关事宜公告如下:

一、项目概况:项目位于呼和浩特市土左旗沙尔沁镇沙尔沁工业园区呼和浩特市丰华如意供热供水有限公司现有厂区内。本次扩建设施地理坐标为N40°32'9.49",E111°43'9.12";在厂区内空地上扩建2台90t/h蒸汽锅炉,配套建设相应锅炉房、储煤库、储灰库、蒸汽管道、脱硝、脱硫、除尘系统,不新增占地。

二、征求意见稿公示情况:1.环境影响评价报告征求意见稿全文、公众意见表网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1l3PDDd1TQ5V7_lvHODMpw7pd,提取码:trig。2.查阅纸质报告书方式及途径:呼和浩特市丰华如意供热供水有限公司,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、提交公众意见的方式和途径:通过网络链接下载公众意见表填写相关信息后,通过传真、电子邮件或邮寄等方式提交我单位。

五、建设单位联系方式:建设单位:呼和浩特市丰华如意供热供水有限公司,通讯地址:内蒙古呼和浩特市经济技术开发区沙尔沁工业创新南路西侧,联系人:高总,联系方式:13347123188,电子邮箱:1438619894@qq.com

六、公众提出意见的起止时间:公众提出意见的起止时间为本公告发布之日起10个工作日内。

呼和浩特市丰华如意供热供水有限公司

减资公告
根据股东会决议,达拉特旗诚达财务代理有限公司(统一社会信用代码911506213413249271)拟将注册资本从人民币5万元减至1万元,现予以公告,债权人自公告之日起45日内要求本公司清偿债务或提供担保。

环境影响评价征求意见稿公示
(一)环境影响评价征求意见稿全文网络链接:https://pan.baidu.com/s/1l3PDDd1TQ5V7_lvHODMpw7pd,提取码:trig。2.查阅纸质报告书途径:向建设单位或环评编制单位索取。建设单位:国能蒙电(清水河)新能源有限公司,联系人及电话:史锐,1559823330,评价单位:内蒙古福木源生态环境技术有限公司,联系人及电话:司宝财,0471-6639888,邮箱:78873508@qq.com

(二)征求意见稿公众范围:项目厂址周围和受影响项目影响的公众。

(三)公众意见表网络链接:https://pan.baidu.com/s/1l3PDDd1TQ5V7_lvHODMpw7pd,提取码:trig

(四)公众提出意见的方式和途径:通过电话或邮件提交意见。

(五)公众提出意见的起止时间:自公告之日起10个工作日内。

国能蒙电(清水河)新能源有限公司 2023年2月27日

遗失声明
不慎将巴盟蒙广得邮政有限公司仙桃石膏建材厂(统一社会信用代码91150802MA0R1UFD06)营业执照正、副本丢失,注册号:1528001000019,声明作废。

遗失声明
不慎将巴盟蒙广得邮政有限公司仙桃石膏建材厂(统一社会信用代码91150802MA0R1UFD06)营业执照正、副本丢失,注册号:1528001000019,声明作废。

遗失声明
不慎将巴盟蒙广得邮政有限公司仙桃石膏建材厂(统一社会信用代码91150802MA0R1UFD06)营业执照正、副本丢失,注册号:1528001000019,声明作废。

遗失声明
不慎将巴盟蒙广得邮政有限公司仙桃石膏建材厂(统一社会信用代码91150802MA0R1UFD06)营业执照正、副本丢失,注册号:1528001000019,声明作废。