

# 春季养生重在养肝护脾

中医认为,春季万物生长,病毒复制也活跃,加上春季天气忽冷忽热,人体失于调摄就容易染病。春季养生重要的是保持人体的阴阳平衡状态,补益不宜太过,在此时节以养肝和调理脾胃为重点。广州中医药大学第一附属医院风湿病科主任林昌松和风湿病科护士长杨湘薇为大家介绍养肝护脾的方法。

## 春季饮食少吃酸多吃甘

春季饮食要注意营养搭配,清淡饮食,以进食高蛋白、高维生素、高热量、易消化的食物为总的原则。

1. 多吃黑色食品,如黑米、黑豆、黑芝麻、香菇、木耳等。中医认为黑色入肾,肝肾同源,精血互生。从临床试验来看,这些食物具有补肝、益精、养血之效。

2. 多吃绿色蔬菜。中医学有“五味入五脏”“五色入五脏”之说,青色入肝,绿色蔬菜中含有大量的维生素及膳食纤维,适宜养肝。

3. 适量吃一些甜味食物,如龙眼、糯米、山药、薏苡仁、白扁豆等,补益脾气,气血生化之源充足,肝血亦足。

4. 少食酸味食物。酸味入肝,具收敛之性,过食酸辣之品不利于

阳气的升发和肝气的疏泄。

## 养肝健脾可这样调护

肝主疏泄,春季起居方面要以舒畅阳气为原则,只有保持肝脏旺盛的生命机能,才能保持机体内在的平衡,才能适应春季自然界生机勃勃的变化。

1. 阳气偏虚的人群应多进行日光浴。晒太阳不仅可以温煦体内的阳气,增进钙的吸收,强健骨骼,防治骨质疏松,还能降低许多疾病的发生率。此外,多参加户外运动能舒展形体,畅通血脉,有利于阳气的升发。

2. 提倡“春捂”,尤其是早晚更

应注意衣着、居室保暖,避免风邪寒邪入侵人体,导致经脉阻塞不通,引起关节、肌肉等部位红肿疼痛。

3. 中医认为“人卧血归于肝”,肝火旺的人,应避免熬夜,按时睡觉,保证充足睡眠,以养肝血。

4. 平时要多开窗通风,保持空气清新。平时以垂钓、琴棋、书法、气功来静养精神。

5. 按摩穴位。足三里具有调节机体免疫力、调理脾胃、补中益气、通经活络、疏风化湿、扶正祛邪的作用,可常按摩以养肝健脾。

(据《羊城晚报》)

# 手心总冒汗 或是这种病在作怪

出汗是再正常不过的了,但有时出汗过多,就有可能是病。

“手汗症”这个听起来既熟悉又陌生的疾病,困扰着很多人的生活。患者发病时手上汗流成河,不分季节、不管地点,说来就来。久而久之,一些患者可能变得性格怪异,有自卑

感,不敢握手、不敢聚会,拒绝社交。一旦手汗发作,70%的人会同发生脚汗,30%的人伴发脸汗,5%的人还会发生头汗。据调查统计,年轻人手汗症发病率约为2.8%,常见于少年和青少年,一般8-12岁起病,30岁以前症状最为明显,先天气质遗传占25%。“手

汗症”是因为交感神经过度兴奋,造成手掌汗腺过度泌汗。根据多汗的程度,可将“手汗症”分为3级,轻度:手掌潮湿;中度:手掌出汗时湿透一张手帕;重度:手掌出汗时成汗滴状,有时候还可以顺着手指流下来,会给人们的工作、学习和生活带来困扰。

“手汗症”不是不治之症,不少医院的镇痛门诊就可以治疗。镇痛门诊会通过CT引导穿刺针从胸背部穿刺至胸4肋骨头前缘胸交感神经节,再用射频针高温毁损胸4交感神经,以达到控制手汗的目的。(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。

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)

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)

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

北方新报

官方微信

### 公告

位于托克托县古城镇西黑沙图村,无租坟一处,经多次信息查询,安葬逝者为贺喜娃。

位于古城镇缸房沟行政村喇嘛营自然村,其中有一座老坟,在村民宋老松确权地内,现场调查及周边走访均无法联系到逝者家属,此坟为无主坟。

因呼和浩特市供热管网工程项目及托克托县电厂至呼和浩特中水管线改造,由西黑沙图村民小组负责,村委会协助迁坟工作,进行祖坟迁葬。

请上述家属自本通知发布之日起15日内与西黑沙图村民委员会、缸房沟村民委员会联系商讨迁坟事宜。在规定时间内不联系的,将按无主坟统一搬迁。特此公告

联系人:梁永广,联系电话:18647385233  
联系人:姚海峰,联系电话:13191408005

托克托县古城镇西黑沙图村民委员会  
托克托县古城镇缸房沟村民委员会  
2023年4月11日

### 声明

本人马小波,身份证号15262519970515\*\*\*\*,有效期限为2018.03.07-2028.03.07,于2023年4月8日不慎遗失,凡冒用本人身份证而引发的一切法律责任及经济纠纷,本人概不承认,特此声明

王瑾

### 公告

王磊(身份证号:150104199204131155)病假已于2023年3月16日到期,公司通知本人返岗,但因本人仍未到岗工作且未履行请假手续,严重违反了公司劳动纪律及相关规章制度,连续旷工15日以上,解除劳动关系;田俊岭(身份证号150102198005060510)、巴尔塔(身份证号150102198204013012)因停薪留职到期,本人未到岗办理离(复)职手续,根据与公司签订的《停薪留职合同》相关规定,经电话沟通本人同意按自动离职处理,并解除劳动关系。

特此公告

呼和浩特市城发供热有限责任公司  
二〇二三年四月十日

### 鄂尔多斯市乌审旗风光融合绿色低碳示范项目环境影响评价公众参与第二次信息公示

一、环境影响评价报告书征求意见稿全文网络链接及查阅纸质报告的方式和途径:环评报告书征求意见稿全文网络链接:https://pan.baidu.com/s/12GgTzrUYVYcY1WgHA9LQ?pwd=1234,提取码:1234,如果需要查阅本项目纸质报告,请与建设单位联系。

二、征求意见的公众范围:本项目环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织。

三、公众意见表的网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1yP80pZMClM8xVP-MO4NkPw?pwd=1234,提取码:1234

四、公众提出意见的方式和途径:建设单位:中石化新疆内蒙古绿氢新能源有限公司,通讯地址:内蒙古鄂尔多斯市乌审旗图克工业园区中天合创办公楼,联系人:何工,联系电话:13939387183,邮政编码:017300,电子邮箱:hejiandong\_xssy@sinopec.com,公众可以通过信函、电子邮件等方式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评价有关的意见和建议。

五、公众提出意见的起止时间:(自公示之日起十个工作日内)

**乌海中太氢能科技有限公司氢能制储运销一体化工程一期项目环境影响评价报告书征求意见稿公示**

按照《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令第4号)的有关规定,现向公众公开建设项目环境影响评价报告书征求意见稿信息。

一、征求意见稿公示情况:1.环境影响评价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/1Ze7eq2cY3kqw6RY0V1ZIQ,提取码:pne8。2.查阅纸质报告书方式与途径:建设单位现场索取。

二、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。

三、公众提出意见的方式和途径:公众可通过信函、电子邮件或其他方式,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评价有关的意见和建议。

四、建设单位联系方式:单位名称:乌海中太氢能科技有限公司,联系人:赵工,联系方式:17647459557

五、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3个工作日内

乌海中太氢能科技有限公司 2023年04月10日

### 公告

鄂托克旗华济小额贷款有限责任公司,成立于2012年2月,注册资金3000万元,2015年至今公司只清收欠款,不放贷款,经营不善,现属于停业状态,经公司股东一致同意取消鄂托克旗华济小额贷款有限责任公司经营资格,待主管部门批复经营资格取消后,继续保留法人主体,承担应承担的债权债务及相关法律责任。变更名称和经营范围,不再从事小额贷款经营业务,特此公告。

鄂托克旗华济小额贷款有限责任公司2023年4月11日

### 遗失声明

●呼和浩特市豌豆家居有限公司(统一社会信用代码91150102MA13NGXG18)于2023年3月20日丢失财务章及法人(张敬)手章,特此声明。●乌海市鑫昇商贸有限公司(统一社会信用代码911503025888375996)的公章和财务专用章遗失,声明作废。●云燕平15010319800501254X,陈永军150102197612244616,遗失与呼和浩特市城发房地产开发有限公司(现更名呼和浩特市燃热房地产有限公司)签订的金桥开发区达尔登路以西乌尼尔东街以南金城小区5号楼3单元301号的商品房买卖合同一份,合同编号:YS(2013)00014480,房屋代码:1051147,及遗失开具的购房发票2张,发票代码:215001519004,发票号码:00007505,金额:299871.20元,发票号码:215001219050,发票号码:00029942,金额:132929.00元,特此声明。●内蒙古真正快餐管理有限公司第二十三分公司遗失食品经营许可证副本,证号JY21501051072898,声明作废。●呼和浩特市蓝鼎科技有限责任公司遗失营业执照正本,统一社会信用代码91150102MA0RQJ1D6C,声明作废

●本人高伟龙,身份证号640325198701150236,购买呼和浩特市回民区北二环路蒙利源经济适用房小区南区14号楼2单元601室,不慎将购房合同丢失,合同号:HY-A275,声明作废

●包头市青山区非格迪外贸服装精品店(注册号150204600049070)营业执照正本遗失,声明作废

●鄂尔多斯市城硕商贸有限公司(统一社会信用代码91150621MA13UNCW60)的公章遗失,声明作废

●鄂尔多斯市云业财税咨询服务服务有限公司(统一社会信用代码91150602MA0QNHMH1W)的公章、财务章、合同章、法定代表人焦云的手章丢失,声明作废

●不慎将鄂尔多斯市三禾建筑工程有限公司开户许可证丢失,核准号J2050000049602,账号0612082609200000309,开户行:中国工商银行股份有限公司鄂尔多斯东胜支行,声明作废

●不慎将鄂尔多斯市尊域建筑装饰有限公司的开户许可证丢失,核准号J2050005636101,账号05365101040025111,开户银行:中国农业银行股份有限公司鄂尔多斯东胜支行,声明作废

●东胜区拖羊通信工程服务部(统一社会信用代码92150602MA0QJ7H01A)的财务章丢失,声明作废

●不慎遗失罗斌,性别:女,出生证明,编号J150122822,声明作废

●本人孙富禄丢失内蒙古天地伟业房地产开发有限公司开具的万象天地一期1号楼2005室面积补差款收据1张,金额15318元,收据号0169444,声明作废

●呼和浩特市回民区路客电子产品经销部遗失营业执照正本,代码92150103MA0PWJ9B3D,声明作废

●东胜区乐动艾美美容中心(统一社会信用代码92150602MABRKR784)的公章、财务章丢失,声明作废

●本人吕来红丢失内蒙古天地伟业房地产开发有限公司开据的万象天地小区2号楼一单元504号房面积补差款收据一张,收据金额2438元,特此声明作废

●内蒙古盛远医药销售有限公司遗失药品经营许可证副本,许可证编号:蒙DA7101908,声明作废

●胡富荣,身份证号152621195310104115,不慎将土地确权证遗失,证号035283,地址:武川县西乌兰不浪镇西山村A15号,声明作废

●王若城,性别:男,丢失出生医学证明,编号Q150259037,声明作废

●李奇姝,身份证号150121199012158325,将购买内蒙古恒盛基房地产开发有限公司开发的回民区巴彦淖尔南路桃源水榭一区1号商业1024室公共维修基金收据及产权费收据原件丢失,公共维修基金收据号0023766,金额1809元,开具日期2007年7月22日,产权费收据号0023855,金额5916元,开具日期2007年7月22日,现声明作废

●尚士龙丢失华泰房地产集团(呼和浩特)有限公司呼和浩特泰城南二区住宅22号楼3-2102收据(收款单)一张,号码:001534,金额明细:他项权证登记费:100元,产权代办费:500元,产权登记费:90元,宗地图费:50元,声明作废

●李静,性别:女,丢失出生医学证明,编号Q150262406,声明作废

●孟家庆,性别:男,丢失出生医学证明,编号J150122822,声明作废

●本人孙富禄丢失内蒙古天地伟业房地产开发有限公司开具的万象天地一期1号楼2005室面积补差款收据1张,金额15318元,收据号0169444,声明作废

●呼和浩特市回民区路客电子产品经销部遗失营业执照正本,代码92150103MA0PWJ9B3D,声明作废

●东胜区乐动艾美美容中心(统一社会信用代码92150602MABRKR784)的公章、财务章丢失,声明作废

●苏欣,性别:女,丢失出生医学证明,在土左旗中蒙医院院出生,编号P150179919,声明作废

●内蒙古弘远建筑安装工程有限公司工会委员会将中国农业银行武川县支行开户许可证,核准号:J1910027140801,账号05543101040016669,声明作废

●本人韩爱平,身份证号150304197509104029,由于疏忽不慎将呼和浩特市恒大珺庭S1-B座1单元5层516号房收据丢失,(收据编号20318294,收据金额53885元;收据编号20318295,收据金额484964元),由此造成的一切后果与呼和浩特市鸿腾投资置业有限公司无关,特此声明作废

●内蒙古裕民食品有限公司遗失营业执照副本,统一社会信用代码91150104MA13NLGB6J,声明作废

●内蒙古文奇建筑材料有限公司遗失营业执照正本,统一社会信用代码91150105MACD4NX64G,声明作废

●内蒙古医科大学阿力且嘎日嘎(学号2021040315)遗失学生证,声明作废

●内蒙古恒典装饰设计工程有限责任公司(统一社会信用代码91150102MA13QWE345)遗失财务章及郭飞法人章各一枚,声明作废

●李伟阳(父:李世兵,母:刘艳美)丢失出生医学证明,出生证编号L150096160,声明作废

●和林格尔县贺花乔农业开发有限公司遗失开户许可证,核准号J1910018910301,账号050060122000000005596,开户行:和林格尔县农村信用合作联社必盛信用社,特此声明

●本人董华丢失内蒙古庆宇房地产开发有限公司开具蒙蒙烟厂小区9#-1-6西户房款收据1张,声明作废