

# 乱喝养生水

# 伤身莫后悔

生活中,很多人养成了每天用柠檬、黄芪等泡水喝的习惯。然而,在专家看来,这些看似健康的养生水,并非人人都能喝。以人们常喝的蜂蜜水为例,从中医角度讲,蜂蜜性平味甘,有补益脾胃、润肠通便的作用,能缓解口干、鼻

干、皮肤干燥及大便干结等问题。蜂蜜还能滋阴润燥,适合阴虚火旺(心烦失眠、口燥咽干、小便短黄)的病人。如因鼻敏感而有鼻干、红肿症状的人,可通过服蜂蜜来改善。但体质寒湿(常有畏冷、四肢发凉、关节疼痛等不适)者,

或身体常出现水肿的人,饮用蜂蜜水反而会加重体内湿气。此外,因为蜂蜜含有过敏原,肾炎患者服用后或许会产生免疫系统过敏反应,因此一定要慎用。而且蜂蜜含糖量高,不适合糖尿病患者和肥胖人群。

## 春季养生,这些知识要知道!

其次在起居方面,传统医学的经脉理论认为,凌晨前后为“肝经”当令时间,人体气血亦如自然界一样,需舒展畅达,这就要求我们夜卧早起,松缓衣带,舒展形体,如果不在晚间11时前入睡,就会皮肤粗糙、口苦咽干、容易疲劳、火气大。还应多参加室外活动,克服倦懒思眠状态,力求身心和谐,精力充沛。

再次要注重畅达情志,调理肝脏。中医认为人的精神心理活动与

肝脏的功能有关。如果肝气不疏,郁结不畅,就会经常生气发怒,情绪失控,其他脏器也会受到干扰而导致疾患发作。

春季养生还要注重防病保健。春季人体气血运行忽急忽缓,体质差、适应能力弱的人

就易得病,流感、流脑、麻疹、猩红热、肺炎多有发生和流行。为避免春季疾病的发

生,在预防措施中,首先要消灭传染源;二要常开窗,使室内空气流通,保持空气清新;三要加强锻炼,提高自身的防御能力。

(据《今晚报》)

春季养生保健,最核心的就是“生发”,春季天气慢慢转暖,人体的阳气也在慢慢生发。人们应该在饮食起居、情志等方面注重顺应春季生发的特性,如有违背便可能损伤肝脏,出现情绪的抑郁,人体就会生病。

首先春季气候变化较大,天气乍寒乍暖,人体对寒邪的抵抗能力有所减弱,所以此时不宜骤然减衣,年老体弱者换装尤宜审慎。

春季养生保健,最核心的就是“生发”,春季天气慢慢转暖,人体的阳气也在慢慢生发。人们应该在饮食起居、情志等方面注重顺应春季生发的特性,如有违背便可能损伤肝脏,出现情绪的抑郁,人体就会生病。

**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)

**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、55、56公交



官方微博

内蒙古自治区中医医院健康讲堂  
**中医说病**

官方微博

**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。

### 怀盛烟酒商行

内蒙古航天金岗重工有限公司  
 本店销售茅台、五粮液、国窖、剑南春、习酒、郎酒、水井坊、汾酒、洋河等名类烟酒,承接各种宴会酒席用酒,质量第一,价格合适,呼市免费送货,诚信合作单位企业,推荐有茶水免费  
 高价回收名酒老酒,专业鉴定,免费估价,绝对保密,现金交易。  
 联系电话:1843877911(微信同号)

### 公司吸收合并暨通知债权人公告

根据内蒙古保障性住房投资建设集团有限公司(下称“保障房公司”)股东会决议,决定吸收合并呼市仁源物业公司服务有限公司(下称“仁源物业公司”),本次吸收合并后,仁源物业公司予以注销,保障房公司将继承仁源物业公司的所有资产、负债、权利义务。基于保障房公司吸收合并仁源物业公司,特此通知各债权人,自公告之日起45日内,可以要求公司清偿债务或者提供相应的担保,凭有效债权文件及相关凭证向公司申领债权。各债权人应要求公司清偿债务或者提供担保的,应根据《公司法》等相关法律法规规定向公司提出书面要求,并随附有关证明文件。债权人未在规定期限内行使上述权利的,相关债务由保障房公司继承,公司合并将按照法定程序实施。

内蒙古保障性住房投资建设集团有限公司  
 呼和浩特市仁源物业公司服务有限责任公司  
 2023年4月24日

### 内蒙古联邦动保药品有限公司青霉素钠无菌原料药二期项目环境影响评价公众参与

一、环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质报告书方式和途径:1.环评报告书征求意见稿全文网络链接为:https://pan.baidu.com/s/1qKBe1mlH5zI7C7eHMGxFeQ?pwd=a7s8;2.纸质报告书查阅及联系方式:向建设单位查阅

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、法人和其他组织等,均可提出意见。

三、公众意见表的网络链接:https://pan.baidu.com/s/158DFY-CQXo0UU4CNe207g?pwd=d695,提取码:695

四、公众提出意见的方式和途径:任何单位或个人对本工程有意见和建议的,以公众意见表的方式,直接到建设单位提出意见。

五、公众提出意见的起止时间:自公告公示起,10个工作日内均可提出公众意见。

六、建设单位名称及联系方式:内蒙古联邦动保药品有限公司,联系人金工:15049123743

### 拍卖公告

我公司接受委托定于2023年5月5日上午10时在临河区五洲大酒店四楼会议室召开拍卖会对于下列车辆进行整体打包公开拍卖:

标的1.丰田牌CA6520G2E4小型普通客车,车架号为LFMGJK74XA3007695,发动机号:A049233,登记时间为2010年3月10日;车身颜色:白,表现里程271580公里,参考价23000元。

标的2.别克牌SGM6531ATA小型普通客车,车架号为LSGUA83B1EE001912,发动机号:132890222,登记时间为2014年2月8日;车身颜色:蓝,表现里程173607公里,参考价79000元。

一、报名时间:本公告发布之日起至2023年5月4日18时止。

二、竞买登记手续:1.拍卖保证金按拍卖起拍价10%由竞买人向拍卖人指定账户缴纳(户名:巴彦淖尔市光明拍卖有限责任公司;账号:15050167663700001266;开户行:中国建设银行巴彦淖尔分行;路今日尊府支行)。竞买不成的,由拍卖人于拍卖会后5个工作日内全额无息退还。2.保证金缴纳截止时间:2023年5月4日18时。

三、标的展示时间:2023年4月24日—5月4日(节假日除外)

标的展示地点:标的物所在地。

四、其他说明:①上述拍卖车辆设有保留价;②上述拍卖标的按现状拍卖;③竞买人应在展示期间内认真审核拍卖标的,本公司对拍卖标的瑕疵不承担任何担保责任;④买受人办理车辆过户手续,且涉及车辆过户所产生的税、费、保险等所有费用均由买受人自行承担;⑤拍卖车辆移交后因车辆违章、发生交通事故等所产生的责任均由买受人承担。

五、公司地址:内蒙古自治区巴彦淖尔市临河区北环路景辰花

园8号楼107门面

联系方式:18547849888 18104788099

巴彦淖尔市光明拍卖有限责任公司

2023年4月24日

### 注销公告

内蒙古古达销茶协会(代码:50270142-1,社证字第F0488号)股东会于2023年4月6日决议解散,并同日成立清算组,请债权人于本公告发布之日起45日内向本协会清算组申报债权。

### 通知

内蒙古凡创实业有限公司股

东王迎莹(股金认缴未到账500万)

元)因公司股权转让事宜不

到你,请你在我本通知见报之日起15天内与本公司联系,如不

视为自动弃权。

联系人:孙涛,电话:13238400011

### 公告

呼和浩特市荣盛房地产开发

有限公司开发建设位于呼和

特市玉泉区湿地公园北侧的荣盛·楠

湖郦舍小区中的1号商业楼不动产登

记已于2022年12月19日办理完

毕且下发表件,特此公告。

### 声明

本人:何玲(身份证

51302719750420\*\*\*\*)与四川饭

扫光食品销售有限公司订购方

便速食粉丝食品,对方公司要求

本人发营业执照、身份证、银行

卡,本人在2023年4月20日14:04

分已将原件发给对方食品公

司,本人立微立信,当时只

是为了做业务使用,如以后因本

人身份证、营业执照、银行卡发

生任何风险,本人不承担责任法

律责任。

声明人:何玲,2023年4月21日

### 减资公告

根据股东会决议内蒙古优

特(西部)新能源清洁能源投资有

限公司(统一社会信用代码

9115010567690582XQ)拟将注册

资本从人民币5000万元减少至

1000万元,现予以公告,债权可自

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

● 杨晓华遗失身份证,证号

152601199410093620,声明作废

### 公告

我公司现补办位于稀土高新区

东方希望大道13号,循环硫化床

鼓引风机项目竣工验收手续。

请包头市盈勤勘察设计有限责

任公司、包头市正林钢结构彩

板有限公司、包头市第四建筑有

限责任公司、内蒙古星元建设监

理有限公司、北京中建规划设计

研究院有限公司、内蒙古古清建设

设计有限公司、内蒙古索力得工

有限公司。内蒙古古和工程勘

察有限公司相关人到我公司办

理。如有异议,请在公告发布之

日起15日内以书面材料向包头

稀土高新区建设局反映,逾期本

公司将会根据有关文件精神办

理工程验收相关手续。

特此公告

包头市新爱科风机制造有限责

任公司,联系人:张健,联系电

话:0472-5255350 15540183159,包头市新爱科风机制造有限责

任公司,联系人:周少夫,联系电

话:13204722888,包头市新爱科

风机制造有限责任公司,联系人:

2023年4月24日

**●内蒙古鼎岳通能源有限公司**遗失基本存款账户信息表及财

务专用章(编号15022110005690),郭瑞强法人章(编

号15022110005691),开户行:中国农

业银行土默特右旗支行东门分

理处,账号0563930104000269,核准

号J1921001045101,声明作废●内蒙古

医科大学白圆圆(学号1501255732610212),声明作废

章(编号1501255732610212),声明作废

内蒙古医科大学白圆圆(学号1501255732610212),声明作废

章(编号1501255732610212),声明作废

内蒙古医科大学白圆圆(学号1501255732610212),声明作废