

中医保健食方帮你稳住血压



在中医看来,高血压有不同体质类型,饮食调理要对症效果才好。如果对自己的体质不了解,有一个简单的方法:看头部的感觉。

当人血压高时,容易感觉头晕头痛。不同类型的高血压,头部的感觉会有细微的差别,我们可以根据这一点来识别。

肝阳上亢型:这种人脸色发红,容易口干舌燥、嗓子疼,脾气比较急。

头部的感觉:头晕而且胀痛。

保健食方1. 香蕉皮煮水。

做法:一个香蕉的皮(只要皮)切碎,冷水下

锅,煮开后再煮5分钟。只喝水,不用吃皮。

保健食方2. 白菊降压饮。

做法:白菊花(干品)一斤用水泡一晚上,加水煮开,30分钟后滤出水;再次加水,再煮30分钟。把两次煮的水合并,放冰箱里,分10天喝完。这个方子的效果跟剂量很有关系,所以用量一定要够。

痰湿型:这种人很容易打瞌睡,有时感觉胸闷恶心。

头部的感觉:感觉头很重,脖子发僵。

保健食方:把老丝瓜1根切碎,川陈皮1个、杏仁6克,3种原料一起加水煮30分钟,代茶饮。

阴虚型:这种人眼睛容易提前老花,经常腰酸、膝盖酸,睡觉出汗。

头部的感觉:头部长时间隐隐作痛,有耳鸣。

保健食方:松花蛋1个、墨鱼干1只、大米2两,煮粥食用。

阴阳两虚型:长期高血压、常年依赖降压药的人,身体容易越来越虚,最终就是阴虚阳也虚。这种人怕寒又怕上火,容易疲劳,浑身无力,记忆力变差。



头部的感觉:眩晕。

保健食方:核桃仁8个(切碎)、糯米2两,煮粥食用。

常有人问:“调理高血压的食物,低血压的人可以吃吗?”饮食调理是针对血压升高的原因去调理,并不是吃下去就让血压下降。因此,上面食方的材料并不会让低血压的人吃了血压更低。食物的好处就在于此:它们往往是双向调节的,纠正身体的偏性,让我们的体质趋向于中正平和。(据《中国妇女报》)

沿黄高速大队召开“以案促改”执法突出问题专题学习会

为进一步强化队伍纪律作风建设,规范民辅警执勤执法活动,深刻汲取违纪违规案件的教训,沿黄高速大队组织全体在民辅警召开“以案促改”执法突出问题专题学习会。

会上,大队长李晓东组织中队全体民辅警学习了《公安机关人民警察纪律条令》、《查处

酒驾醉驾安全防护“八个一律”》、《交通事故现场安全防护“八个必须”》、《交通警察道路执勤执法工作规范》、《道路交通事故处理工作规范》、《鄂尔多斯市公安局交管支队交通管理支队执法记录仪使用规程》等内容,并且学习了近期的违法违纪典型案例,要求全体民辅警要深

入查摆剖析不规范执勤执法典型案例,深挖根源查原因,要把自己摆进去、把职责摆进去、把工作摆进去,举一反三抓整改,持续推进从严管党治警工作,要汲取深刻教训,以案为鉴,遵纪守法,严格规范公正文明执法。

文/王美丽

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
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

寻亲启事

我院住院患者无名女(侏儒),性别女,身份证号码不详,户籍地址不详。呼和浩特市救助站2008年11月27日将其送入我院。
住院多年未有家属探望,2023年5月24日因病去世,现登报寻亲!
联系方式:王女士,0471-6320913,13674717478,地址:呼和浩特市民政福利园内呼和浩特市精神康复医院。
2023年5月24日

公告

包头稀土高新区建设局,联系人:张健,联系电话:0472-5255350 15540183159。包头市东纸业有限公司,联系人:高涵,联系电话:18648645957
包头市东纸业有限公司 2023年5月25日

国家电投兴安盟突泉县445MW风电项目环境影响报告书征求意见稿公示

《国家电投兴安盟突泉县445MW风电项目》征求意见稿已编制完成,现征求公众意见。
一、环境影响报告书征求意见稿和公众意见网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1cW8KsZ5S1_CLaSC35WV1FQ(提取码:cb2a)
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:项目周边受影响公众,地理坐标E120°30'8"~121°53'48",N45°34'4"~45°26'17"。
四、公众提出意见的方式和途径:公示后10个工作日内可通过以下方式向建设单位反馈意见。
建设单位:兴安电投能源有限责任公司
通讯地址:内蒙古通辽市经济开发区电厂街
联系人:李宝鹏 0475-8292698
邮箱:906040800@qq.com

注销公告

呼和浩特市公路管理局武川公路管理工区(统一社会信用代码12150100MB1F67999L)因机构改革,申请注销本单位,所有债权债务均由呼和浩特市公路服务中心(呼和浩特市公路管理局)承接,现面向社会公示。

遗失声明

●赛罕区顶固全屋定制家具经销部遗失开户许可证及存款人查询密码,开户行:中国工商银行股份有限公司呼和浩特金色华府支行,账号0602002309200041977,开户许可证号J1910026717101,声明作废。
●呼和浩特市杰顺商贸有限公司遗失存款人查询密码,账号021000122000000008066,核准号J1910013005001,开户行:内蒙古呼和浩特市新城区欧曼橱柜经销部(统一社会信用代码92150102MA0NMYHBA1Q,声明作废)。
●呼和浩特市新城区欧曼橱柜经销部(统一社会信用代码92150102MA0NMYHBA1Q)遗失财务专用章一枚,声明作废。
●内蒙古爱游天下旅行社有限公司呼和浩特市五塔寺前街门市部遗失食品经营许可证副本,证号JY11501040633010,声明作废。
●内蒙古建普科技有限公司(统一社会信用代码91150104MA7E0HEM89)遗失贺文彬法人章,声明作废。
●内蒙古灼华房地产开发有限公司遗失呼和浩特市商品房预售资金监管公示表,项目名称:碧桂园江山悦,项目座落:新城赛马场北二路碧桂园江山悦住宅4号楼,监管协议号:202207060114,声明作废。
●呼和浩特市利天世纪商贸有限公司遗失营业执照副本(统一社会信用代码91150102MA09Y4T53T)及公章一枚,声明作废。

注销公告

呼和浩特市公路管理局第二公路管理工区(统一社会信用代码12150100098385987)因机构改革,申请注销本单位,所有债权债务均由呼和浩特市公路服务中心(呼和浩特市公路管理局)承接,现面向社会公示。
呼和浩特市公路管理局路网监测与应急处置中心(统一社会信用代码12150100MB1C30245R)因机构改革,申请注销本单位,所有债权债务均由呼和浩特市公路服务中心(呼和浩特市公路管理局)承接,现面向社会公示。
包头市九原区佳佳优能成长中心(登记证号:民证字第150207020102号,信用代码:52150207M/JY2551355)理事会研究决定,拟向登记机关申请注销登记,特成立清算组,请债权债务于公告发布之日起45日内,向本单位清算组申报债权。联系人:刘佳,电话:13848015582,特此公告。

公告

●张建军丢失由内蒙古韵博房地产开发有限公司开具的购买远鹏香林郡三区一号楼二单元901的面积差补充协议收据一张,开具日期:2021年1月27日,收据编号:9499560,金额:2846元,声明作废。
●陈守昌(身份证号150105196505011539)遗失呼和浩特市新城区代州营村改造指挥部签发的代州营村天赐良缘小区A区6号楼101号房屋迁证,面积128平米,声明作废。
●呼和浩特市新城区一平数码电子经销部遗失营业执照副本,统一社会信用代码:92150102MA0NYHBA1Q,声明作废。
●呼和浩特市新城区欧曼橱柜经销部(统一社会信用代码92150102MA0NMYHBA1Q)遗失财务专用章一枚,声明作废。
●内蒙古爱游天下旅行社有限公司呼和浩特市五塔寺前街门市部遗失食品经营许可证副本,证号JY11501040633010,声明作废。
●内蒙古建普科技有限公司(统一社会信用代码91150104MA7E0HEM89)遗失贺文彬法人章,声明作废。
●内蒙古灼华房地产开发有限公司遗失呼和浩特市商品房预售资金监管公示表,项目名称:碧桂园江山悦,项目座落:新城赛马场北二路碧桂园江山悦住宅4号楼,监管协议号:202207060114,声明作废。
●呼和浩特市利天世纪商贸有限公司遗失营业执照副本(统一社会信用代码91150102MA09Y4T53T)及公章一枚,声明作废。



官方微信