

冬天吃肉多,喝茶能“刮油”?

冬季进补养生,不少人喜欢涮火锅、吃烤肉,天冷了补些牛羊肉是不错的暖冬选择,但吃多了又感觉油腻,还担心发胖。最近,不少年轻人就迷上了喝茶“刮油”。但事实上,真是如此吗?

“如果想通过喝茶来减少脂肪的摄入或是加快脂肪的排出,这是不现实的。”东南大学附属中大医院临床营养科主任医师金晖告诉记者,茶当中的成分如茶碱,确实有抑制脂肪酶的作用,但作用非常有限;包括绿茶也有利尿的

作用,多上几次厕所后也可能出现排水掉秤的错觉。但总体来说,喝茶还达不到“刮油”甚至减脂的效果。

既然喝茶“刮油”并不现实,那喝茶后饿得很快,有种脂肪被带走的感觉,到底是怎么来的呢?

金晖介绍,茶叶中含有咖啡因、茶碱和可可碱等成分,能够刺激胃酸分泌,加快胃肠蠕动,这就有助于食物消化,从而产生消脂解腻或饿得更快的感觉。另外,茶多酚可刺激神经兴奋性,从内分泌角

度来说,交感兴奋后胃肠道蠕动也会增加。我们简单点理解就是,喝茶可以促进消化,但不能改变脂肪被吸收以及囤积在体内的结果。“从营养学角度上来说,想要多吃不胖,只能通过运动等方式消耗掉摄入的热量。一般来说,冬天人的运动量会减少,饮食上就更应该保持均衡。”

虽然单靠喝茶不足以实现减肥,但专家表示,日常饮茶相比于喝含糖、酒精等饮品,依旧是有助于控制体重的健康选择。茶水当中

含有维生素、矿物质等营养素,其中茶多酚,还具有抗氧化、抗炎症的效果。

需要提醒的是,茶的类型很多,如红茶、绿茶、黑茶等,作用各有区别,每个人对茶的敏感度不一样,因此不建议大家喝浓茶,尤其是儿童、孕妇、老年人以及有胃肠道基础疾病的人群;也更推荐大家饭后适量饮茶。另外,服药的人群饮茶需注意,比如服用铁剂,就可能和茶中的酸剂形成螯合物,从而影响药物吸收。(据《扬子晚报》)

多闻闻香味提高记忆力

于增强记忆和预防老年痴呆症。

研究人员选取了43名年龄在60~85岁之间的男女参与者,他们都没有记忆障碍。所有人都给一个香薰器和七个暗盒,每个暗盒都装有一种不同的天然精油。香味的参与者得到了装满精油的暗盒,对照组的参与者只给少量的精油。参与者每天晚上睡觉前在他们的扩

散器中放入一个不同的暗盒,并在睡觉时激活它2个小时。

实验结果显示,通过使用一种通常用于评估记忆力的单词列表测试来测量,与对照组相比,闻香味的参与者的认知表现提高了226%。大脑影像显示,前一组参与者被称为左钩束的大脑通路有更好的完整性。这条连接内侧颞叶和

负责决策的前额叶皮层的通路随着年龄的增长而变得不那么强劲。

此外,参与者还报告他们睡得更香了。

值得一提的是,研究团队决定将这一发现转化为一种简单的、非侵入性的对抗痴呆的工具。他们接下来将考察这项技术对认知功能丧失患者的影响。(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。

内蒙古高盛矿业有限公司技改扩建项目环境影响报告书征求意见稿第二次公示

根据《中华人民共和国环境保护法》、《中华人民共和国环境影响评价法》及生态环境部部令第4号《环境影响评价公众参与办法》的相关规定，现将内蒙古高盛矿业有限公司技改扩建项目的公众参与有关信息予以公告。公告内容如下：

一、环境影响报告书征求意见稿全文的查阅方式：1. 电子版全文查阅方式：内蒙古高盛矿业有限公司技改扩建项目环境影响报告书征求意见稿电子版全文网络链接：<https://pan.baidu.com/s/1rWUxylbeyay-Mso3wcvWTPg>（提取码：8888）；2. 纸质报告书查阅方式：名称：内蒙古高盛矿业有限公司技改扩建项目，地址：内蒙古自治区呼和浩特市武川县二份子乡太和村铁矿。联系人：刘飞，联系电话：18535176750，E-mail：315879959@qq.com。

二、征求意见的公众范围：听取项目环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织的意见，以及环境影响评价范围之外的公民、法人和其他组织的意见。

三、公众意见表的网络链接：内蒙古高盛矿业有限公司技改扩建项目环境影响评价公众意见表网络链接：https://pan.baidu.com/s/1D_naCS0RSILoxRFFOAd9XA（提取码：3cyn）

四、公众提出意见的方式和途径：自公示日期起十个工作日内，公众可通过向公示上述地址发送信函、传真、电子邮件等方式，发表对本工程建设及环评工作的意见看法。

五、公众提出意见的起止时间：2024年1月4日至2024年1月19日。

内蒙古高盛矿业有限公司

催告函

苏尼特左旗西平矿业有限公司：我公司与贵司签订的关于“内蒙古自治区苏尼特左旗白音乌拉煤田乌兰诺尔矿区勘探(保留)”之《协议书》，经唐山市中级人民法院一审及河北省高级人民法院终审判决认定，《协议书》有效，双方应继续履行合同。我公司于2023年12月22日向贵司以EMS方式发函，就我司继续履行与贵司签订的关于“内蒙古自治区苏尼特左旗白音乌拉煤田乌兰诺尔矿区勘探(保留)”之《协议书》一事，向贵司催告，该EMS封套注明文件内容为“国奥投资有限公司继续履行合同催告函”，但贵司于2024年1月3日明确拒收该EMS快件。我现特以登报公告方式再次就继续履行《协议书》及有关事项正式函告贵司（自本公告之日起满30日即视为送达）。一、我公司将严格按照《协议书》约定及有关生效判决内容向贵司履行付款义务，请贵司于公告期满之日（即送达之日）起7日内向我司提供贵司指定收款账号；若贵司逾期向我司提供账号或不提供账号的，我司将委托第三方代管有关合同款项，由此产生的有关责任及产生的相关费用由贵司承担。二、贵司应立即履行以下合同义务：1. 依照双方《协议书》约定，立即向锡林郭勒盟国有资产经营有限责任公司出具内容为“同意将探矿权权益和全部资源配置转移至国奥投资有限公司或国奥投资有限公司指定的公司”的承诺函，并依法为我司办理探矿权转让的全部报批、变更登记手续；2. 立即向苏尼特国有资产管理公司发函，解除与苏尼特国有资产管理公司所签订的违法协议，即《苏尼特左旗白音乌拉煤田乌兰诺尔矿区勘探(保留)收购协议书》；3. 立即向河北省唐山市中级人民法院提出(2023)冀02民初124号合同纠纷一案的撤出申请。请贵司在公告期满之日起7日内向我司作出答复；若贵司在公告期满之日起7日内仍未向我司作出答复或仍不纠正违约行为的，我司可通过诉讼程序依法维护自身权益。特此公告。附：我司的联系方式：地址：北京市朝阳区北辰东路汇宾大厦B座6层，联系人：周茹，联系电话：17600868950。国奥投资有限公司 2024年1月8日

工程项目债权债务清算公告

内蒙古第三建筑工程有限公司所新建的赛罕区中专路街道办事处2017年第二批老旧小区综合整治工程第一标段项目于2020年9月17日已全面竣工，现我公司成立项目清算组，负责处理该工程项目债权债务（农民工工资、材料款、机械租赁及其他款项）等后续事宜，请与本项目有债权债务关系的所有人或机构见报日起90天内持相关合同及证件向清算组申报，逾期未办本公司将不予处理，责任自负。

联系人：郑女士 联系电话：13394895272。

内蒙古第三建筑工程有限公司 2024年1月5日

声 明

包头市众泰运输有限责任公司，因下列车辆车主不来年审、年检，且联系不到车主，现公司解除挂靠关系，将下列普通货物车辆《道路运输证》注销，车牌号：蒙B74021；蒙B53087；蒙B73527；蒙B72889；蒙B72347；蒙B73581；蒙B72923；蒙BM515挂；蒙BY695挂；蒙BW352挂；蒙B76035；蒙BY951挂；蒙B72201；蒙BZ347挂；蒙B73717；蒙B73364；蒙BZ517挂；蒙B72814；蒙B73228；蒙B71831；蒙B71191；蒙B72452；蒙B73671；蒙B73895；蒙B80321；蒙B75593；蒙B6C06挂；蒙B81222；蒙BY916挂；蒙B71687；蒙B76327；蒙B72624；蒙BY632挂；蒙BZ643挂；蒙B73218；蒙BAA78挂；蒙B73462；蒙B72834；蒙B80801；蒙B76129；蒙BW012挂；蒙B81362；蒙BV152挂；蒙B3C05挂；蒙B80609；蒙B80553；蒙BV997挂；蒙BW068挂；蒙BW359挂；蒙BW016挂；蒙BW297挂；蒙B80281；蒙B80690；蒙BV962挂；蒙B75108；蒙BW186挂。特此声明。

包头市众泰运输有限责任公司

声 明

包头市连心物流有限责任公司，因下列车辆车主不来年审、年检，且联系不到车主，现公司解除挂靠关系，将下列普通货物车辆《道路运输证》注销，车牌号：蒙BF515挂；蒙BU497挂；蒙BM419挂；蒙BM827挂；蒙B64021；蒙BN232挂；蒙BN851挂；蒙B55328；蒙B63566；蒙BW868挂；蒙B66114；蒙BW910挂；蒙B74563；蒙B67483；蒙B67247；蒙B70428；蒙B68055；蒙BV701挂；蒙BM692挂；蒙B53270；蒙B69428；蒙B55043；蒙BN910挂；蒙B63465；蒙B64488；蒙BL442挂；蒙B73720；蒙B77578；蒙BV602挂；蒙BX979挂；蒙B70542；蒙B79526；蒙B80219；蒙B75877。特此声明。

包头市连心物流有限责任公司

声 明

包头市名驰运输有限公司，因下列车辆车主不来年审、年检，且联系不到车主，现公司解除挂靠关系，将下列普通货物车辆《道路运输证》注销，车牌号：蒙B93999；蒙B89753；蒙B98617；蒙B87243；蒙B93313；蒙B91841；蒙B85026。特此声明。

包头市名驰运输有限公司

我们结婚啦！

结婚启事

新郎闻凯勋与新娘刘亚欣于公历2024年1月7日正式举行婚礼结为夫妇。特此公告，敬告亲友，亦作留念。

通 知

呼市仁和堂药店定于2024年1月13-31日进行会员卡积分兑换活动，逾期不兑换的，于2024年2月1日会员卡内2023年度积分全部清零，特此通知。

减资公告

经股东会会议决定，鄂尔多斯市珉畅建设工程有限公司（统一社会信用代码 91150622MACCN1UQ1W）拟减少注册资本，注册资本由人民币伍佰万（500万）元整减至伍拾万（50万）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。

鄂尔多斯市珉畅建设工程有限公司 2024年1月8日

遗失声明

●乌日娜遗失二代身份证，证号15010520006140626，声明作废。●本人李文广，身份证号152629198007022592，因不慎将内蒙古青青房地产开发有限公司开具的呼和浩特市回民区攸攸板镇青云景观小区4号楼与6号楼之间的地下车库1套的收据及协议丢失，本人李文广于2024年1月5日特此声明上述收据及协议全部作废，特此声明。●内蒙古聚水源商贸有限责任公司遗失银行开户许可证及存款人查询密码，核准号J1910027534402，账号05515601040004924，开户银行：中国农业银行股份有限公司呼和浩特成吉思汗大街支行，声明作废。●新城区方铭电子产品经销部（统一社会信用代码 92150102MA0QTCJ961）遗失公章一枚，声明作废。●呼和浩特市永晨工贸有限公司（统一社会信用代码 91150121591955334M）遗失公章（编号1501070001607），财务专用章各一枚，声明作废。●新城区金诺精酿啤酒屋遗失食品经营许可证副本，编号：JY21501021139091，声明作废。

环境影响评价第二次公示

根据《环境影响评价公众参与暂行办法》规定《武川县宏达矿业业有限公司泉子沟铁矿开采项目》征求意见稿已完成，现向公众进一步征求意见。一、意见稿网络链接：链接：https://pan.baidu.com/s/1wFf-j_oPcKAcSMqvIZIV3g?pwd=d0bf，提取码：d0bf。二、公众可就近到建设单位办公地址查阅纸质。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、公众可通过信函、邮件等方式，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有关的意见和建议。五、联系方式：董国伟 18647844333。六、公众提出意见为本公告公布之日起10个工作日内。

武川县宏达矿业业有限公司

●内蒙古蒙展文化传媒有限公司

不慎将开户许可证遗失，核准号J1910013119001，账号-0602102609100002866，开户银行：中国工商银行股份有限公司呼和浩特体育场支行，声明作废。●回民区中兴家具厂不慎将存款人查询密码纸遗失，核准号J1910006707801，账号：0602003309024836590，开户银行：中国工商银行股份有限公司呼和浩特呼市唯地支行，声明作废。●奇瑞鄂尔多斯分公司遗失寻途追风合格证两份：1.合格证编号WEU02PE00911409，车架号LVTDB21B3P5911409，发动机号SQRF4J16DABPE00057；2.合格证编号WEU03PE00913688，车架号LVTDB21BXP913688，发动机号SQRE4T15CBLPE00504，特此声明作废。●内蒙古国风网络设立网络技术服务合同，编号000214，声明作废。●石翠平遗失购买内蒙古尖峰房地产开发有限公司有限责任分公司滨海阳光B区8号楼二单元30层3003号发票两张，编号02645468，金额449685元；编号621618XXXXXX026054，声明作废。●王小军中国人民武装警察部队军人保险卡（卡号91150102MA0PTL822Y）及公章一枚，声明作废。●呼和浩特市金元财税代理记账有限公司（统一社会信用代码 91150624MA0Q8RM165）的公章、财务专用章及杜美丽法人章遗失，声明作废。●太仆寺旗金创亿养殖专业合作社统一社会信用代码 93152527594615925K，遗失财务专用章一枚，声明作废。