

# 惊蛰时节乍暖还寒

3月5日是二十四节气中的第三个节气——惊蛰。惊蛰时节，春气萌动，大自然有了新的活力。在此时节，养生需要注意哪些方面？

“惊蛰后天气逐渐转暖，但冷空气活动仍较频繁，有时还会出现‘倒春寒’现象，要注意根据天气冷暖变化及时增减衣服。”江苏省中医院普内科副主任中医师曹晶解释，入春时人体阳气升发，皮肤腠理疏开，

若突然遭受“倒春寒”侵犯，会迅速致皮肤腠理密闭，忽开忽闭的调节功能一时来不及转变，易发生呼吸道疾病，如哮喘急性发作等。此外，春季肝气生发，肝火易过旺，从而导致心脑血管病等宿疾发作或是发生咯血、消化道出血等情况。

曹晶表示，惊蛰过后万物复苏，也是各种病毒和细菌活跃的季节。为减少病毒和细菌通过鼻腔进入人体，导致感冒等疾病，建议坚

近日电影《热辣滚烫》中关于减脂瘦身和运动的励志片段掀起了一股全民健身热，“一年时间减重100斤”能否实现？关于健康减脂有哪些误区？国家体育总局体育科学研究所研究员张漓表示，科学减重还是要更关注减重的“质”，体脂率、瘦体重等参数更具参考意义，“不要单纯关注减重总量，而忽略100斤里有多少脂肪、多少肌肉、多少水分，要关注是否达到真正减脂的目的，以及避免减脂的同时对健康带来伤害。”

如果单纯依靠极低热量饮食来消耗脂肪，会将身体的肌肉也一

同消耗掉，而且以后很难再长回来，造成体重的丢失，主要是肌肉蛋白质和内脏蛋白质的流失，不仅让身体变得虚弱，神经和内分泌系统也会产生紊乱，给身体带来损害。“因此，要提醒大家不要盲目地追求短时间内大幅度的体重减轻，而是监控好自己的体脂变化和瘦体重的变化，科学减脂。”

对于减肥而言，如果每日摄入的总热量小于消耗量，就能达到减脂效果，也称为“制造热量缺口”。但热量缺口并不是越大越好，过大的热量缺口可能会造成营养不良。对于超重及肥胖人群而言，《中国肥胖预防和控

# 注意保暖少食寒凉

持早晚进行鼻腔清洗。具体方法如下，用双手捧清水，鼻子轻轻将水吸入鼻腔，停留片刻后用力将水喷出，反复3至5次。

曹晶提示，饮食上不宜过多食用冷饮、寒凉水果、生冷海鲜等。宜多吃富含植物蛋白质、维生素的清淡食物，以顺肝之性，助益脾气，令五脏和平。在日常生活中可适当增加饮水量，或可多吃一些梨、牛奶、荸荠等养阴生津之品。“梨性凉味

甘，有润肺止咳，滋阴清热的功效。平时可生食梨，也可煮或将其榨汁。在煮梨时，可根据自身体质酌加枇杷、百合、莲子、银耳、冰糖等”。曹晶提示，梨性凉味甘，素体脾胃虚弱的人一次不可多食。

“春季人们易出现发怒、抑郁等情志疾病，肝脏喜调达而恶抑郁，故在此节气应畅情志，戒暴怒，保持愉悦的心情等，以保持身心健康。”曹晶说。

（据人民网）

## “热辣”减脂避开误区

制蓝皮书》推荐将每天的热量缺口控制在500~750千卡的范围内，这就要求通过调整饮食和科学运动两方面来控制。张漓做过多次科学减脂方面的实验，实验结果显示，合理饮食和科学运动两者如果搭配得当，1+1的效率可以大于2。

调整饮食一是要有合理的能量摄入，二是采用平衡的膳食结构，一定要吃主食，三是保持一日三餐，最好能做到少食多餐。这样的饮食模式可以保护自己在减脂时尽量减少营养不良问题的发生。对于科学运动，则涉及个性化的运动选择问题，减肥需要长期坚持，

首先要选择感兴趣的运动，否则很难坚持下去。

“可以通过低强度运动和高强度运动结合的方式达到减脂目的。”低强度运动包括慢跑、快走、骑行等，主要通过长时间持续运动来消耗脂肪，运动风险低，适合绝大多数人。低强度运动如果想达到减脂效果最大化，每次运动时间要在1~2个小时之间，一个半小时最佳；对于体质良好的健康人群，配合高强度间歇运动，通过对身体刺激提高代谢水平，强化瘦体重，可以收获更多的健康效益，达到事半功倍的效果。

（据《中国体育报》）

# 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。

## 广告位招租

新城区海拉尔东街丽苑阳光城小区居民楼47部电梯内广告位招租。

联系电话:13904718991

减资公告  
经股东会议决定，鄂尔多斯市万园市政工程建筑有限公司(统一社会信用代码911506240783715498)拟减少注册资本，注册资本由人民币1000万元整减至100万元整，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。

鄂尔多斯市万园市政工程建筑有限公司2024年3月7日

减资公告  
经股东会议决定，鄂尔多斯市百点商贸有限责任公司(统一社会信用代码91150624MA0MWRE124)拟减少注册资本，注册资本由人民币120万元整减至10万元整，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。

鄂尔多斯市百点商贸有限责任公司2024年3月7日

声明  
由于贵司发送告知函，通过贵司出纳转达，贵司决定另做聘请会计记账，我及我合伙人(以下简称“我司”)与贵司履行签约是以贵司所有股东及投资人以及历届进驻工作组角度认可下办理接收财务移交手续事宜，因此从即日起给予贵司一定有效时限“十个工作(截止至2024年3月20日)”办理所有费用质凭证，电子账、电脑主机等账务移交手续，同时我司将今日声明发送本届工作组成员予以告知。请贵司于2024年3月20日办理移交手续，届时我司委托摄影全程录制移交签收手续，逾期未办理移交手续我司今日告知贵司保管费以每日500元人民币计算。2024年3月5日我司再次登报予以公示告知贵司。特此声明

巴彦淖尔市欧雅会计服务有限公司 2024年3月5日

声明  
根据股东会决议，内蒙古陌客优品企业管理有限责任公司(统一社会信用代码91150102MA13N1K82X)拟将注册资本由300万元人民币减至30万元人民币，现予以公告，债权人可自公告之日起45日内要求本公司清偿债务或提供担保，特此公告。

巴彦淖尔市欧雅会计服务有限公司 2024年3月5日

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·结婚启事·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

●郭玉森(身份证号152621195404024715)不慎将武川县二份子乡麻忽西村17号土地确权证丢失，证号014527，特此声明●陆红伟遗失赛罕区巧报镇小台什村回迁证，编号0785，原房屋坐落:B-84,B85回迁地址:小台什颐和家园小区17号楼1单元21层B型东户，面积86.9平米，签订日期2011年11月4日，声明作废●鄂尔多斯市浩源铁金有限公司(统一社会信用代码91150602MA0N286P33)，声明作废●内蒙古财经大学付宇杰(学号222050832)遗失学生证，声明作废●赛罕区门瑞汽车配件经销部遗失营业执照正副本，统一社会信用代码91150105MA0P7743B，声明作废●张丽(身份证号150102197410281523)及二女代身份证(证号15012119840302715X)，声明作废●内蒙古荣耀传媒文化发展有限公司遗失王晶超法人章一枚，编号1502990013404，声明作废●内蒙古苍鸿文化传播有限公司遗失公司开户许可证和密码单，账号0602008909100007393，开户许可证号L1910018243502，开户行:中国工商银行呼和浩特如意西街支行，声明作废●内蒙古沃德代理记账有限公司(曾用名:内蒙古沃德会计代理记账有限公司)遗失原公章和原财务章，新名称公章和财务章的销毁证明，声明作废●内蒙古康巨建筑工程有限公司(代码91150104MA0N4F6761)遗失公章，财务章，法人章(郝建武)各一枚，声明作废

●鄂尔多斯市新途径教育咨询有限公司准格尔旗分公司(统一社会信用代码91150622MA13T47EX1)的公章丢失，声明作废●鄂尔多斯市玺建祥房地产开发集团有限责任公司准格尔项目部的公章丢失，声明作废●鄂尔多斯市可为网吧的营业执照正副本丢失，统一社会信用代码91150602MA0N286P33，声明作废●内蒙古建发房地产开发有限责任公司开具草原夏威夷小区7号楼1单元11楼02户房款收据3张，总金额366330元，声明作废●本人陈海燕不慎将内蒙古晟基置业有限公司开具的观山悦小区D8-1-1701房屋购房收据丢失，收据票号0001825，收据金额:人民币肆佰柒拾贰元整(472元)，特此声明上述票据作废●内蒙古古纳新能源科技有限公司遗失危险化学品经营许可证副本，编号:回应急管经(乙)字[2023]000028，声明作废●不慎将陈瞳予出生医学证明遗失，性别:女，出生证号U150123125，声明作废●内蒙古金润文化传媒有限责任公司遗失营业执照正副本，统一信用代码911501040690065134J，声明作废●莫力达瓦达斡尔族自治旗尼尔基镇金木子儿童服装店(统一社会信用代码92150722MA0PCGN3XL)遗失金税盘、税控设备，编号661015761222，声明作废●鄂尔多斯市鑫德龙环保装饰工程有限公司的开户许可证遗失，核准号J205200095601，账号15050168763700000547，开户行:中国建设银行股份有限公司达拉特旗德胜街支行，声明作废

●巴林左旗恒泰保安服务有限公司(统一信用代码91150602555460895U)遗失公章，丢失声明作废●侯学敏遗失医师资格证书，证书编号202215110150924199705151321，专业:麻醉学，类别:临床，声明作废●内蒙古润坤物业服务有限公司遗失开户许可证及存款人查询密码，账号15050170665500000783，核准号J1910022047401，开户行:中国银行内蒙古分行营业部车站西街支行，声明作废●不慎将龚旭出生证明遗失，性别:男，出生证号N150200327，古纳新能源科技有限公司遗失危化品经营许可证副本，编号:回应急管经(乙)字[2023]000028，声明作废●不慎将陈瞳予出生医学证明遗失，性别:女，出生证号U150123125，声明作废●内蒙古景林教育咨询有限公司遗失人力资源服务许可证正副本，本证号150100202011，声明作废●内蒙古惠普堂医药有限公司遗失食品经营许可证正副本，许可证编号JY15010120090041，声明作废●江涛(道路运输经营许可证)正本遗失，证号150824010711，声明作废