

来个爱的抱抱,超减压!

晨起口苦要留意

著名的心理治疗师萨提亚曾说过:“我们每天需要四个拥抱才能生存,需要八个拥抱让我们精力充沛,需要十二个拥抱才能成长。”

没错,拥抱的力量被我们大大低估了。现在,就来讲讲拥抱的作用。

拥抱、握手等身体接触行为都会促进个体体内催产素的释放。催产素又被称为拥抱激素、爱的荷尔蒙。催产素可以增加人与人之间的

情感连接。当一个人去爱和感受到被爱时,实际上就是体内分泌催产素的感觉。这种激素具有调节社交、让人愉悦的功效。它会让我们渴望亲密接触,引发同理心,并且更愿意关爱他人。

人与人之间,孩子与父母之间都是靠催产素这个爱的激素在连接彼此之间的亲密关系。

与此同时,拥抱还有利于释放身体中的血清素。血清素可以帮助我们“感觉良好”,让我们感受到更多的愉悦。

另外,拥抱时体内的皮质醇会马上降低。皮质



醇是人体内肾上腺皮质释放的一种糖皮质激素,又称为压力荷尔蒙。我们可以理解为皮质醇就是“鸡血”激素,是精神刺激、压力情绪背后的罪魁祸首。

著名的心理学家赫洛德·傅斯提出:拥抱可以消除沮丧——能使体内免疫系统的效能上升;拥抱能为倦怠的躯体注入新生命,使你变得更年轻,更有活力。在家庭中,每天的拥抱可以加强关系,大大减少摩擦。

科学研究表明,拥抱会促进双方的血液循环,可以缓解压力,增强免疫力。同时也可以使人获得放松和安全感;减轻孤独感,促进人与人之间的沟通和情感连接。

对于婴幼儿的心理发展来说,拥抱也发挥着无法取代的作用。心理学研究发现,那些经常被触摸和被拥抱的孩子,心理素质要比缺乏这些行为的孩子健康得多。在家庭中,每天的拥抱能使家庭成员之间的关系更加和睦,大大减少家庭矛盾。

(据《北京青年报》)

晨起口干口苦,洗漱或饮水后仍然无法缓解,多半是身体在发出预警,应注意是否患有肝、胆、胃方面的疾病。

肝胆火旺型:口干口苦是肝胆火旺的典型表现。中医认为“苦为火之味”,口干口苦与情绪和饮食关系密切,如果做事情急躁易怒,容易与人产生争执,因为小事发脾气,容易导致肝火旺盛出现口干口苦。常暴饮暴食,喜辛辣刺激、难消化的食物,长此以往也会刺激胃肠道,影响肝脏代谢,除了口干口苦还可能会出现两侧肋肋疼痛、晚上睡不着觉或小便颜色偏黄等症状。

胆热犯胃型:口干口苦的人还可能伴有口臭,刷牙也没办法减轻。如果同时还有打嗝频繁、口中反酸水及胃脘部灼热感等症状,多与胆囊、胃部的疾病关系密切,如胆囊炎、胃食管反流病、慢性胃炎等疾病。

胆热痰扰型:这类人除了口苦,还可能出现口中黏腻、舌苔厚、晚上难以入睡等情况,从中医角度看,这属于胆热痰扰型,多因饮食不当、情志忧郁引起。

建议日常生活心态放平和,不要发脾气或者生闷气。多吃清淡、易消化的食物,忌辛辣刺激之物,戒烟戒酒。

(据《健康时报》)

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

内蒙古宏泰天然气有限公司托克托县市政天然气输气管道项目第二次环境影响评价公示

一、环境影响评价报告编制单位:内蒙古宏泰天然气有限公司
二、征求意见稿的范围:本项目周边的住户、单位。
三、征求意见稿、报告书的网络链接方式:建设环评网
四、公众提出意见的方式和途径:可选择以下其中一种办法:1.发至邮箱:645351283@qq.com;2.填写纸质公众意见表并投递至意见箱;3.拨打热线电话:13789486089;4.向环评单位或建设单位反映意见和诉求。
五、公众提出意见的起止时间:自本公告发布之日起10个工作日内,通过邮件、电话、传真等形式向环评单位或建设单位反映意见和诉求。

债权转让公告

本公司于2024年04月24日持有的内蒙古金牛门窗工业(集团)有限公司债权转让给内蒙古大法律咨询有限公司,请债权人于见报之日起5日内联系处理相关事宜,逾期未联系视为未提出异议。按照相关规定进行债权转让,特此公告。联系人:牧骑德,联系电话:13674811337。内蒙古大法律咨询有限公司 2024年4月23日

注销公告

苏尼特右旗赛汉塔拉镇塔木其马文化协会,于2024年4月20日经理事会提出终止决议,会员大会表决通过,决定注销苏尼特右旗赛汉塔拉镇塔木其马文化协会,并于同日成立了清算组,请债权人于本公告发布之日起45日内向本清算组申报债权。联系人:阿斯根巴特,邮编012100,联系电话:13947928056,特此公告。苏尼特右旗赛汉塔拉镇塔木其马文化协会

减资公告

根据股东决议,西鸟珠穆沁旗瑞瑞建设工程有限公司(统一社会信用代码:91152526MA13Q0FL0U)拟将注册资本从人民币100万元减少至20万元,现予以公告,债权人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。
根据股东决议,内蒙古威利建筑安装工程有限责任公司(统一社会信用代码:91152526MACS2TNIY9A)拟将注册资本从人民币1000万元减少至50万元,现予以公告,债权人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

2021年3月25日与内蒙古鑫隆建设工程有限公司签订的(2020年)黄河流域重点地区生态保护修复治理项目(磴口三盛水利枢纽-临河段黄河北岸历史遗留废弃矿山修复治理EPC项目)中巴彦淖尔市临河段黄河北岸治理区第四标段劳务分包合同,合同金额400万元,一式五份,声明作废。
陈祥遗失律师执业证,证号:11501201510042456,声明作废。
内蒙古珂络信息科技有限公司(统一社会信用代码:91150105MADD18HK1A)遗失营业执照正本及公章、财务专用章、合同专用章,声明作废。
内蒙古伊茂生态环境科技有限责任公司(统一社会信用代码:91152526MA7EEK5G6Y)经本公司股东会决定,拟向登记机关申请减少注册资本,原注册资本从100万元减少至10万元,自公告之日起45日内向本公司提出清偿债务或提供担保的要求,逾期将依法减资,特此公告。2024年4月24日

遗失声明

●和兴和县鑫晨物业服务服务有限公司(统一社会信用代码:91150924353124201J)不慎遗失公章、财务专用章、法定代表人(段光耀)印章各一枚,声明作废。
●华榕建设集团有限公司呼和浩特市分公司工会委员会遗失开户许可证及存款人查询密码,账号:05550001040015382,开户行:中国农业银行股份有限公司呼和浩特市锡林支行,核准号:J1910029395101,声明作废。
●华榕建设集团有限公司呼和浩特市分公司工会委员会遗失工会法人资格证书,统一社会信用代码:81150104MCC8062744W,声明作废。
●苗雨萍遗失律师证,证号:11501202011274913,特此声明。
●伊金霍洛旗美美花都一分店(统一社会信用代码:92150627MA0NJC605)遗失公章(编号:1506270011019)一枚,声明作废。
●包阿斯翰,性别:男,遗失出生医学证明,编号:0150158318,声明作废。
●内蒙古科隆有机农业有限责任公司(统一社会信用代码:91150102MA0QY0FH01)遗失公章一枚,声明作废。
●新城区考可丽食品店遗失食品经营许可证副本,许可证编号:JY11501020102589,声明作废。
●不慎将东胜区众驰五金机电销售中心的开户许可证丢失,核准号:J2050006815301,账号:154069489047,开户行:中国银行股份有限公司鄂尔多斯市分行,声明作废。
●内蒙古保力康燕窝有限责任公司(统一社会信用代码:91150103MA0RTQQG78)遗失公章一枚,声明作废。

拍卖公告

接受委托,我将于2024年4月30日上午10点30分在中拍平台(www.paizha.com)对呼和浩特市赛罕区金桥开发区昭乌达路103号内蒙古天上人间餐饮娱乐城6号楼101-104号房产公开拍卖,标的的具体情况请登录“内蒙古司法拍卖网”公众号查询。
一、展示、报名时间及报名方式:自公告发布之日起至拍卖会开始前一天(2024年4月29日下午16时)止,预约看房及办理报名手续。
二、竞买保证金:有意竞买者需缴纳竞买保证金,将标的金额的20%汇入我单位账户,方可办理报名手续,逾期不交或交不成功的保证金不予退还(3个工作日内)。
三、保证金汇入账户信息:户名:内蒙古驰领拍卖有限公司,开户行:中国建设银行股份有限公司呼和浩特滨河路万豪美墅支行,账号:15050110956700000081。
四、展示地点:标的所在地。
五、咨询电话:13789486089
内蒙古驰领拍卖有限公司 2024年4月19日

声明

鉴于回民区国宏宏家具经销部、呼和浩特市回民区远生办公家具经销部已于2024年4月15日私自搬离金锐家具园东路口,现本公司声明与上述两经销部于2024年4月15日起解除租赁合同关系,其对外所作任何行为与本公司无关,本公司将依法追究其欠付租金的责任,其所遗留在本公司内所有货物,我们将依法行使留置权,特此声明。内蒙古金锐家具有限公司 2024年4月23日

通知

内蒙古普农农牧业有限公司定于2024年5月8日上午09:00时在呼和浩特市新城区车站街盛业城市广场第3幢1405号会议室召开股东大会,审议公司股东股权、法定代表人、经营范围变更事宜,请各位股东准时到场,没有到场的股东视为自动放弃权利,特此通知。

减资公告

根据股东决议,内蒙古融科消防设备销售有限责任公司(统一社会信用代码:91150102MACTF37P47)拟将注册资本从人民币1000万元减少至50万元,现予以公告,债权人自本公告发布之日起45日内有权要求本公司清偿债务或提供担保的要求,逾期不提出的,视为没有提出。
内蒙古伊茂生态环境科技有限责任公司(统一社会信用代码:91152526MA7EEK5G6Y)经本公司股东会决定,拟向登记机关申请减少注册资本,原注册资本从100万元减少至10万元,自公告之日起45日内向本公司提出清偿债务或提供担保的要求,逾期将依法减资,特此公告。2024年4月24日

减资公告

根据股东决议,西鸟珠穆沁旗瑞瑞建设工程有限公司(统一社会信用代码:91152526MA13Q0FL0U)拟将注册资本从人民币100万元减少至20万元,现予以公告,债权人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。
根据股东决议,内蒙古威利建筑安装工程有限责任公司(统一社会信用代码:91152526MACS2TNIY9A)拟将注册资本从人民币1000万元减少至50万元,现予以公告,债权人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。

减资公告

根据股东决议,西鸟珠穆沁旗瑞瑞建设工程有限公司(统一社会信用代码:91152526MA13Q0FL0U)拟将注册资本从人民币100万元减少至20万元,现予以公告,债权人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。
根据股东决议,内蒙古威利建筑安装工程有限责任公司(统一社会信用代码:91152526MACS2TNIY9A)拟将注册资本从人民币1000万元减少至50万元,现予以公告,债权人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。

锡西500千伏变电站改扩建工程环境影响评价信息第二次公示

根据《环境影响评价公众参与办法》,本次对锡西500千伏变电站主变扩建工程环评相关信息进行第二次公示。
一、建设项目情况:锡西500kV变电站位于锡林郭勒盟苏尼特右旗赛罕塔拉镇境内,建设单位为内蒙古电力(集团)有限公司锡林郭勒盟锡林浩特市宝力根街道办事处伊和勒特社区,联系人:付先生,电话:18698422688;环评单位:内蒙古电力勘测设计院有限责任公司,地址:内蒙古呼和浩特市赛罕区鄂尔多斯大街东段巨海城八区写字楼东楼,联系人:刘女士,电话:0471-5321123,邮箱:ldanhuai@nmdsy.com

注销公告

呼市回民区国宏宏家具经销部、呼和浩特市回民区远生办公家具经销部已于2024年4月15日私自搬离金锐家具园东路口,现本公司声明与上述两经销部于2024年4月15日起解除租赁合同关系,其对外所作任何行为与本公司无关,本公司将依法追究其欠付租金的责任,其所遗留在本公司内所有货物,我们将依法行使留置权,特此声明。内蒙古金锐家具有限公司 2024年4月23日

通知

内蒙古普农农牧业有限公司定于2024年5月8日上午09:00时在呼和浩特市新城区车站街盛业城市广场第3幢1405号会议室召开股东大会,审议公司股东股权、法定代表人、经营范围变更事宜,请各位股东准时到场,没有到场的股东视为自动放弃权利,特此通知。

减资公告

根据股东决议,西鸟珠穆沁旗瑞瑞建设工程有限公司(统一社会信用代码:91152526MA13Q0FL0U)拟将注册资本从人民币100万元减少至20万元,现予以公告,债权人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的要求,逾期不提出的,视为没有提出。
根据股东决议,内蒙古威利建筑安装工程有限责任公司(统一社会信用代码:91152526MACS2TNIY9A)拟将注册资本从人民币1000万元减少至50万元,现予以公告,债权人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。

减资公告

根据股东决议,西鸟珠穆沁旗瑞瑞建设工程有限公司(统一社会信用代码:91152526MA13Q0FL0U)拟将注册资本从人民币100万元减少至20万元,现予以公告,债权人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。
根据股东决议,内蒙古威利建筑安装工程有限责任公司(统一社会信用代码:91152526MACS2TNIY9A)拟将注册资本从人民币1000万元减少至50万元,现予以公告,债权人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。

减资公告

根据股东决议,西鸟珠穆沁旗瑞瑞建设工程有限公司(统一社会信用代码:91152526MA13Q0FL0U)拟将注册资本从人民币100万元减少至20万元,现予以公告,债权人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。
根据股东决议,内蒙古威利建筑安装工程有限责任公司(统一社会信用代码:91152526MACS2TNIY9A)拟将注册资本从人民币1000万元减少至50万元,现予以公告,债权人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。