立秋别忙贴秋膘 少辛多酸慎进补

8月7日立秋,珠海市中西医结合医院院长黄东晖提醒,初秋时天气尚热,体内感受的暑湿尚未散去,秋天的燥气又袭来,此时要提防形成内湿外燥。因此要注意健脾润肺,养生保健记住:少辛多酸慎进补,早睡早起要养"收"。

内湿外燥注意养肺健脾

所谓"春生夏长秋收冬藏",秋天如何养"收"?作为呼吸内科专家,黄东晖提醒,立秋过后,天气尚热,雨水减少。秋季气燥易伤肺,因此要加强调养肺。在润燥、养阴、润肺的同时,也要祛暑清热、健脾祛湿,提高机体抵抗力。

立秋之后,秋季燥气上升,易伤津液。因此,在饮食上,应在祛暑清热的基础上,多食用一些滋阴润肺的食物。例如可适当多食芝麻、粳米、蜂蜜、枇杷等柔润的食物,以益胃生津,少吃油腻厚味之物。秋天宜收不宜散,可多吃些酸味果蔬收敛肺气、以助养肝,少吃辛味防止肺气太盛。

"除了润肺,也不能忽视调理脾胃。"黄东晖提醒,"实际上,立秋后的很长一段时间,气温还比较高,空气湿度也较大。再经过苦夏的煎熬,有些人本就脾胃虚弱,在这样的气候条件下,调理脾胃应该侧重清热、利湿、健脾,使体内的湿热之邪尽量从小便排出,促进脾胃功能的恢复。"

穴位按摩可润肺润燥

穴位按摩也可润肺润燥,缓解肠胃不适。黄东晖表示,秋天气燥,容易伤肺,这段时间可以经常按摩肺俞穴、鱼际穴和中脘穴。

肺俞穴可以润肺润燥、止咳平喘,还可预防和缓解秋燥入侵人体。对于鼻炎患者,时常按摩肺俞穴也有所帮助。同时,中医认为,鱼际穴可化肺经水湿,散发脾土之热。所以在干燥的秋季,经常按摩鱼际穴可以帮助缓解一些呼吸系统相关疾病,例如感冒、肺炎、支气管炎等。

此外,一到秋季,很多人就会出现各种各样的肠胃问题,可以经常按摩中脘穴来缓解。例如出现消化不良,或有积食、胀气时,按摩中脘穴可以帮助促进消化。注意,按摩中脘穴位时,可用手掌顺时针方向按摩"摩腹",每次按摩5分钟左右即可。

【推荐汤饮】

白果莲子山药汤

功效:健脾益胃,助消化。

材料:山药200克、白果10颗、红枣15颗、枸杞子20颗、干莲子10颗、冰糖10克。

做法:先将白果、莲子、红枣武火煮开后,转文火煲20分钟,再加入山药、冰糖继续煲20分钟左右,最后加入枸杞子。**(据《羊城晚报》)**

养生牢记"一宽二严三不四乐"

如何在繁忙的工作中保持身心健康?

国医大师杨震认为,养生保健必须要从饮食调养、情志调摄、适量运动等多方面入手。做到"一宽、二严、三不、四乐"。

"一宽"即待人待己要宽容。

"二严"即严管心,不胡思乱想;严管行,不胡作非为。

"三不"即不攀比、不自卑、不怨天尤人(不后悔)。

"四乐"即知足常乐、助人为乐、学习生乐、随遇安乐。

杨震认为,必须打好健康五大基石"合理饮食、适量运动、戒烟限酒、心态平衡、劳逸适度",才能达到健康标准"健、寿、智、乐、美、德",每个人都要做好自身的健康管理。

作为中医肝病大家,杨震从"治未病"的角度,对肝病的未病先防作出指导。

一是增强体质,锻炼身体,增强正气。其中,太极拳是最好的方式,若能持之以恒习之,则强身健体的目的可达。

二是合理膳食,不嗜酒。《素问·生气通天论》云:"阴之所生,本在五味,阴之五宫,伤在五味"。正确的饮食,合理的膳食,有助于全身气血调和。过量的饮酒,引起酒精性肝炎,继而发展为肝硬化。

三是保持情志舒畅。精神的愉悦,良好的情绪及正确的人生观,对疾病的预防及恢复有非常积极的意义。

四是劳逸结合。劳欲过度伤及肝肾,致肝肾亏虚,引发疾病。故劳逸结合,生活、工作有规律,才能形体健壮,精神饱满。

五是顺应自然规律,平衡阴阳。《灵枢·本神》云:"智者之养生也,必顺四时而适寒暑,和喜怒而安居处,节阴阳而调刚柔。如是则僻邪不至,长生久视。"

(据《中国中医药报》)

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

注销公告

呼和浩特市花冠源中药材种植农民专业合作社(统一社会信用代码93150105089586457 6)股东(大)会于2023年5月29日决议解散合作社,并与同日成立清算组,请债权人于本公告发布之日起45日内向本合作社清算组申报债权。

撤销公告

圣源祥保险代理有限公司董事会于2024年7月23日决议撤销圣源祥保险代理有限公司阿拉善盟分公司(统一代码91152921MA0Q7Q261W),并于同日成立清算组,请债权人于本公告发布之日起45天内向清算组申报债权。

通 知

内蒙古吾老乡餐饮管理有限公司定于2024年8月22日上午9:00在呼和浩特市回民区呼钢东路瑞天隆写字楼3楼311会议室召开股东会,审议公司注销事宜,请各位股东准时到场,没有到场的股东按照公司法第四十四条规定视为自动弃权,特此通知。

遗失声明

●何玺春(身份证号150102198010044611)不慎将与绿地集团呼和浩特置业有限公司签订的绿地之窗六期建设项目F5号楼1601房屋购房合同遗失,特此声明●内蒙古洛桑信息技术服务有限公司遗失营业执照正副本,统一社会信用代码91150105MA0N13DQ7X,声明作废

●呼和浩特市如意工业园区晨骅烟酒店(统一社会信用代码92150100MA0Q4D3B71)遗失财务专用章及王二小法人章各一枚,声明作废●赛罕区弘云服务中心遗失开户许可证,核准号J1910014134401,账号06020270090000066690,开户行:中国工商银行股份有限公司呼和浩特金桥支行,声明作废●正耐电气股份有限公司(统一社会信用代码91150100MA0PTTNT0F)遗失陈益平法人章一枚,声明作废●内蒙古优家房地产经纪有限公司(统一社会信用代码91150105329008673N)遗失公章及财务章各一枚,声明作废●内蒙古飞达工贸有限责任公司(统一社会信用代码91150102603210 20XR)遗失财务专用章.刘维德法人章.U盾,声明作废●本人郭靖,身份证号152801198508152146,由于疏忽不慎将呼和浩特恒大翡翠华庭三号楼602号房收据丢失,(收据编号023017,收据金额104227元,收据日期2018年4月13日),由此造成的一切后果与呼和浩特市恒大宏泰房地产开发有限公司无关,特此声明作废●彭丽媛遗失残疾人证,证号110108198307252746 62,声明作废●新城区凡仔汉堡店遗失营业执照副本,统一社会信用代码92150102MA0QBX1A9H,声明作废●杭锦旗亿帆种养殖专业合作社(统一社会信用代码93150625MADNGHC281)遗失公章一枚,声明作废

●新城区缤晨酒类经销部遗失税务登记证正副本,纳税号211122197906050326,声明作废●内蒙古麦穗农业科技发展有限责任公司遗失营业执照正本,统一社会信用代码91150103MA13T7MD5G,声明作废●赤峰兴宇广告有限公司(统一社会信用代码91150402MA0QW2078Q)遗失财务章一枚,声明作废●任海燕遗失赛罕区阳光美居5-1-1405号公租房租赁合同,合同编号GSH20202428,声明作废●内蒙古鱼美人日化有限公司(统一社会信用代码91150602MA13PTC97W)的公章.财务章丢失,声明作废●不慎将鄂尔多斯市润东环保科技服务有限公司的开户许可证丢失,核准号J2052001971901,账号77003012200000000104323,开户银行:达旗联社营业部,声明作废●鄂尔多斯市达万建筑工程有限公司(统一社会信用代码91150621MACFDGMFX8)的公章.财务章.法人章丢失,声明作废●内蒙古青沐装饰装潢有限公司遗失营业执照副本(统一社会信用代码91150104328928515 3)及公章(编码1501040030117)一枚,声明作废●武川县阴山药材专业合作社(统一社会信用代码93150125581793909 1)遗失公章一枚,声明作废

●内蒙古于力苏建筑设计有限公司(统一社会信用代码91150207MACJMB4D89)遗失财务专用章一枚,声明作废●满洲里祥溢贸易有限公司遗失工会章(公章及张平法人名章各一枚)声明作废●内蒙古鹏涛新能源技术咨询有限公司(统一信用代码91150105MA0N8QGF7K)遗失公章一枚,声明作废●包头市慧联人力资源有限责任公司(注册号150208000004459)遗失公章一枚,编号1502000009324,声明作废●赛罕区久柒服饰经销部遗失开户许可证和存款人查询密码,账号:0602003509200090748;核准号:J1910034872901,开户银行:中国工商银行呼和浩特市呼哈路支行,特此声明●内蒙古自治区卫生健康医学教育考试中心(原内蒙古自治区卫生干部教育培训中心)开具的非税收入一般缴款书,票号9742421316(共5联,180,000.00元已作废);资金往来结算票据(票号00208232,已作废)遗失,特此声明●回民区车汇二手车信息服务部(统一社会信用代码92150103MA0PQMBP65)遗失公章一枚,声明作废●包头市顺捷会展有限公司(统一社会信用代码91150203050597562W)的公章(编号1502000104393).财务专用章(编号1502000104394)遗失,声明作废●卢晓颖遗失就业失业登记证,证号1502040111076258,声明作废

●内蒙古奥合农牧科技有限公司遗失食品经营许可证正副本,编号JY11501055200387,声明作废●土默特左旗风草湾小锅牛羊肉店(个体工商户)(统一信用代码92150121MABYH0GN08)遗失公章.财务章及王嘉祥法人章各一枚,声明作废●韩林旺遗失内蒙古峰宇房地产集团有限公司开具的购房合同收据1份,编号ZY357,金额459800元,声明作废●内蒙古弘通物流有限公司(内蒙古交运管许可呼字150102003592号,证件有效期至2026年05月03日)遗失蒙A82830(黄色)车辆营运证,证号150102002904,声明作废●中国广电内蒙古网络有限公司乌拉特中旗分公司遗失核发日期为2021年7月01日的营业执照正本,统一社会信用代码91150824767886011A,特此声明作废●内蒙古今朝笑明月音乐餐有限公司(统一社会信用代码91150105MAC5MM5C33)遗失公章一枚,声明作废●不慎遗失李嘉馨(母亲:孟根花,身份证号152325198310052549)出生医学证明,性别:女,编号:I150132583,出生时间2008年12月15日,声明作废

包头市贵鑫科技发展有限责任公司年产3050吨稀土金属和稀土合金项目环境影响评价信息公示(第二次)

我单位委托中冶西北工程技术有限公司编制环境影响报告书,目前已编制完成,现征求公众意见如下。

一、基本信息:项目名称:包头市贵鑫科技发展有限责任公司年产3050吨稀土金属和稀土合金项目,建设单位:包头市贵鑫科技发展有限责任公司,环评单位:中冶西北工程技术有限公司,地点:包头市稀土高新区稀土应用产业园,建设内容:本项目新建年产3050吨的稀土金属和稀土合金生产线,主要产品为镨钕金属、镧铈金属、钆铁合金、镝铁合金等。

二、公众意见征求的主要内容及提意见途径:征求意见稿全文及公众意见表的网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1iQk0jDLkofCGEF6XgQ9G3A,提取码:78e3

报告书查阅点:包头市稀土高新区稀土应用产业园。

联系电话:15034729177

包头市贵鑫科技发展有限责任公司

固阳县鑫之源矿冶有限责任公司采矿废石综合利用生产线技术改造项目环境影响报告书(二次)公示

我单位已编制完成了《固阳县鑫之源矿冶有限责任公司采矿废石综合利用生产线技术改造项目环境影响报告书》,现发布建设项目环境影响评价信息,征求公众意见。

一、征求意见的公众范围:为评价范围内公民、法人和其他组织等。

二、征求公众意见的环境影响报告书全文的网络链接:https://pan.baidu.com/s/1VkSzw4PVICfnHc22KR8_Mg?pwd=1qak

三、建设项目环境影响评价公众意见表的网络链接:http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/W020181024369122449069.docx。

四、公众提出意见时间:自本公示之日起10个工作日内。

五、公众提出意见的方式和途径:①下载并填写公众意见表并发送至邮箱1505035233@qq.com;②公众可以通过填写纸质公众意见表邮寄至以下地址;③向建设单位发送手机短信等方式发表对本项目建设及环评工作的意见和看法。建设单位联系人:党石柱;邮寄地址:包头市固阳县金山镇五份子村(固阳县鑫之源矿冶有限责任公司厂区范围内);联系电话:13848835757

固阳县鑫之源矿冶有限责任公司

和林格尔乳业开发区盛乐绿色食品加工产业园总体规划(2021-2035年)环境影响报告书第二次信息公示

(1)报告书征求意见稿纸质版查阅方式:查阅地址为内蒙古自治区呼和浩特市和林格尔乳业开发区管理委员会。**(2)报告书征求意见稿网络查阅地址以及调查表下载地址:**链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1a_QsO8mbKoN8tgwy2RKM1A,提取码:h1ge。**(3)征求公众意见的范围:**规划开发区范围周边的的村庄、居民区等敏感点。征求公众对规划实施和环境影响有关的建议、意见。**(4)公众提出意见的方式和途径:**填写公众意见调查表后可以通过电子邮件、邮寄等方式向建设单位反馈意见和建议。公众意见表的网络链接:http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html,**(5)公众提出意见的起止时间:**2024年7月29日至2024年8月9日。**(6)联系方式:**联系人:秦江帆;电话:13654886662;邮箱:1310846644@qq.com。

杭锦后旗清泉环保科技有限公司新建年处理20万吨钻井泥浆废弃物资源化利用项目环境影响报告书征求意见稿公众参与

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的方式和途径:1.查阅纸质报告书的方式和途径:向建设单位查阅;2.环境影响报告书全文的网络链接如下:链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1558bFSMKq0P9sHGjsj4TJQ,提取码:57j6

二、征求意见的公众范围:公众主要包括环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织,也可包括环境影响评价范围之外的公民、法人和其他组织。

三、公众意见表的网络链接:http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html(中华人民共和国环保部生态环境部网站)附件1

四、公众提出意见的方式和途径:1.在网络平台公开信息处留言,2.向建设单位提出,下载并填写公众意见表,发至邮箱:252180538@qq.com。

五、公众提出意见的起止时间:公众提出意见的起止时间为本信息公布的10个工作日之内

六、建设单位名称及联系方式:建设单位:杭锦后旗清泉环保科技有限公司杭锦后旗分公司,联系人:张总,联系方式:13384782007