

这些健脾养胃的方法快快收藏

为什么秋季脾胃容易出问题?

炎热的夏天,饮食多生冷寒凉,许多人存在不同程度脾胃虚弱的情况。脾喜温怕冷,秋天天气转凉后,累积的脾胃问题往往会显现出来。

秋天天气渐凉,人们的食欲变好,进食较多油腻食物会增加肠胃负担。

秋季瓜果上市,味道鲜美。但许多秋瓜性味偏寒凉,如果进食较多会损伤脾胃。

脾胃为后天之本,气血生化之源。如果脾胃出现问题,不仅会引发腹胀、腹泻、胃痛、便秘等胃肠道症状,还会使五脏失养,导致多种疾病。因此,脾胃虚弱不能大意,日常可辨证使用食养的方法进行调理。

秋天补脾果——大枣

大枣是甘温之品,归脾、胃经,具有健脾养胃、补中益气、养血安神的功效。鲜枣较硬,可能导致胃肠不适,不宜多食,补脾胃一般以干红枣为宜。

姜枣茶:生姜切丝,红枣适量,用开水冲泡代茶饮。

功效:生姜散寒解表,大枣甘温补中,大枣和生姜配伍,有辛甘化阳、促进脾胃运化的作用,多用于体质偏寒的人群。

双枣排骨藕汤:将排骨焯水后,与莲藕、红枣、黑枣一同放入锅中,加入热水煲汤。

功效:健脾养胃。

健脾良药——陈皮

陈皮归脾、肺经,有燥湿化痰、

健脾和中的作用。陈皮可以单独使用,也可和其他一些药材搭配,日常煮水饮用。

陈皮水:吃得过油过凉引起的腹胀,可以适当喝陈皮水调理。

陈皮生姜茶:有理气健脾的功效,可用于调养脾胃气滞所致的胃脘隐痛、脘腹胀满。

陈皮山楂茶:理气化痰、健脾消食。血脂高、爱吃油腻食物的人可以适当饮用。

陈皮茯苓桂圆茶:健脾安神,可用于调理湿气重导致的肥胖、睡眠不好等问题。

陈皮红枣黄芪茶:补气升阳、健脾益肺、养血安神,多用于气虚体质的人群。

陈皮麦芽玫瑰花茶:消食化积、健脾理气。紧张焦虑、压力大的

人群可适当饮用。

温中佳品——花椒

归脾、胃、肾经,有温中散寒的作用,可以散肺寒、温肾阳、温补脾胃。花椒不仅能内服,还可外用热敷。

大建中汤:由花椒、人参、干姜、饴糖组成,有温中止痛、补虚降逆、健脾养胃的作用。大建中汤温中散寒的力量较强,需在医生指导下使用。

花椒炖雪梨:不仅保护脾胃,也可缓解风寒咳嗽引起的干咳、发热、痰多等症状。

中药热敷包:花椒、吴茱萸、粗盐炒热装袋,放于腹部,可治疗食欲不振、腹胀、痛经等。

(据央视报道)

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

召开股东大会通知
内蒙古通达食品有限责任公司定于2024年9月20日上午10点在本公司召开股东大会,本次会议审议事项:公司注销事宜,请所有股东接到通知后按时参加股东大会,若未按时参加股东大会,根据公司章程有关规定,视同放弃表决权,特此通知。联系人:于先生,电话:17647301777,内蒙古通达食品有限责任公司2024年9月14日

通知
内蒙古蒙匠鞋业有限公司定于2024年10月8日上午9:00在呼和浩特市新城区海拉尔东街37号尚都商业综合楼三层C8公司会议室召开股东大会,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。

减资公告
根据2024年9月14日股东会决议,内蒙古妍冰科技有限公司(统一社会信用代码91150105MA7DMW6W94)拟将注册资本从人民币500万元减少至0.5万元,现予以公告,债权人可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2024年9月14日股东会决议,内蒙古仪冰科技有限公司(统一社会信用代码91150102MA0RTBCG7P)拟将注册资本从人民币500万元减少至0.2万元,现予以公告,债权人可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。

达茂旗鲁冀矿业有限责任公司查干哈达矿区15万吨/年黄金矿采选建设项目环境影响报告书征求意见稿公示
我公司已委托内蒙古绿之环保科技有限公司编制完成了《达茂旗鲁冀矿业有限责任公司查干哈达矿区15万吨/年黄金矿采选建设项目环境影响报告书(征求意见稿)》,根据《中华人民共和国环境影响评价法》、《环境影响评价公众参与办法》等法律法规文件要求,现将公示如下:

减资公告
根据2024年9月14日股东会决议,内蒙古妍冰科技有限公司(统一社会信用代码91150102MA0RTBCG7P)拟将注册资本从人民币500万元减少至0.2万元,现予以公告,债权人可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。

注销公告
赤峰市松山区时光职业技能培训学校(统一社会信用代码52150404MJ2383438C,统一社会信用代码非企业单位管理条例)规定拟向松山区民政局申请注销登记,请债权人于公告发布之日起45日内,向本单位清算组申报债权,特此公告。赤峰市松山区时光职业技能培训学校2024年9月18日

注销公告
赤峰市松山区时光职业技能培训学校(统一社会信用代码52150404MJ2383438C,统一社会信用代码非企业单位管理条例)规定拟向松山区民政局申请注销登记,请债权人于公告发布之日起45日内,向本单位清算组申报债权,特此公告。赤峰市松山区时光职业技能培训学校2024年9月18日

达茂旗鲁冀矿业有限责任公司查干哈达矿区15万吨/年黄金矿采选建设项目环境影响报告书征求意见稿公示
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)网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1YXz80CeucA437Ykxw7xmfz?提取码:2n2i;(2)查阅纸质报告书的方式和途径:通过邮寄或现场查阅纸质报告,联系电话:15734897878;地址:内蒙古自治区包头市达茂旗百灵庙镇凯帝苑宾馆307房间;
二、征求公众意见的范围:征求在本项目地区公民、法人或其他组织代表。
三、公众意见表的网络链接:建设项目环境影响评价公众意见表http://www.mee.gov.cn/xxgk/2018/xxgk/xxgk01/201810/W020181024369122449069.docx

减资公告
根据2024年9月14日股东会决议,内蒙古妍冰科技有限公司(统一社会信用代码91150102MA0RTBCG7P)拟将注册资本从人民币500万元减少至0.2万元,现予以公告,债权人可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。

注销公告
赤峰市松山区时光职业技能培训学校(统一社会信用代码52150404MJ2383438C,统一社会信用代码非企业单位管理条例)规定拟向松山区民政局申请注销登记,请债权人于公告发布之日起45日内,向本单位清算组申报债权,特此公告。赤峰市松山区时光职业技能培训学校2024年9月18日

注销公告
赤峰市松山区时光职业技能培训学校(统一社会信用代码52150404MJ2383438C,统一社会信用代码非企业单位管理条例)规定拟向松山区民政局申请注销登记,请债权人于公告发布之日起45日内,向本单位清算组申报债权,特此公告。赤峰市松山区时光职业技能培训学校2024年9月18日

遗失声明
1、不慎将巴彦淖尔市邮政局中邮通讯营业部(注册号1528011005268,统一社会信用代码:91150802MA0R2AY816)营业执照正本遗失,声明作废。
2、不慎将巴彦淖尔市邮政局电子商务局(注册号15280100001821,统一社会信用代码:91150802MA0QXU0C06)营业执照正本遗失,声明作废。
3、不慎将巴彦淖尔市邮政局胜利南路速递营业厅(注册号15280100004638,统一社会信用代码:91150802MA0R1LYM01)营业执照正本遗失,声明作废。
4、不慎将巴彦淖尔市邮政局物流配服务中心(注册号1528010000168,统一社会信用代码:91150802MA0QYX4A3A)营业执照正本遗失,声明作废。
5、不慎将巴彦淖尔市邮政局物流配服务中心(注册号1528010000151,统一社会信用代码:91150802MA0R1H7R9Q)营业执照正本遗失,声明作废。
6、不慎将巴彦淖尔市邮政局电子商务局(注册号15280100004620,统一社会信用代码:91150802MA0R09UA99)营业执照正本遗失,声明作废。
7、不慎将巴彦淖尔市邮政局图书音像批销中心(注册号1528011005260,统一社会信用代码:91150802MA0R288X5W)营业执照正本遗失,声明作废。
8、不慎将巴彦淖尔市邮政局礼仪服务中心(注册号1528011005255,统一社会信用代码:91150802MA0R1HKA2P)营业执照正本遗失,声明作废。
9、不慎将巴彦淖尔市邮政局金门音像销售中心(注册号1528010000131,统一社会信用代码:91150802MA0R042X5E)营业执照正本遗失,声明作废。
10、不慎将巴彦淖尔市邮政局广告服务中心(注册号1528011005269,统一社会信用代码:91150802MA0R273J61)营业执照正本遗失,声明作废。

减资公告
根据2024年9月14日股东会决议,内蒙古妍冰科技有限公司(统一社会信用代码91150102MA0RTBCG7P)拟将注册资本从人民币500万元减少至0.2万元,现予以公告,债权人可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。

注销公告
赤峰市松山区时光职业技能培训学校(统一社会信用代码52150404MJ2383438C,统一社会信用代码非企业单位管理条例)规定拟向松山区民政局申请注销登记,请债权人于公告发布之日起45日内,向本单位清算组申报债权,特此公告。赤峰市松山区时光职业技能培训学校2024年9月18日

注销公告
赤峰市松山区时光职业技能培训学校(统一社会信用代码52150404MJ2383438C,统一社会信用代码非企业单位管理条例)规定拟向松山区民政局申请注销登记,请债权人于公告发布之日起45日内,向本单位清算组申报债权,特此公告。赤峰市松山区时光职业技能培训学校2024年9月18日

遗失声明
1、不慎将巴彦淖尔市邮政局中邮通讯营业部(注册号1528011005268,统一社会信用代码:91150802MA0R2AY816)营业执照正本遗失,声明作废。
2、不慎将巴彦淖尔市邮政局电子商务局(注册号15280100001821,统一社会信用代码:91150802MA0QXU0C06)营业执照正本遗失,声明作废。
3、不慎将巴彦淖尔市邮政局胜利南路速递营业厅(注册号15280100004638,统一社会信用代码:91150802MA0R1LYM01)营业执照正本遗失,声明作废。
4、不慎将巴彦淖尔市邮政局物流配服务中心(注册号1528010000168,统一社会信用代码:91150802MA0QYX4A3A)营业执照正本遗失,声明作废。
5、不慎将巴彦淖尔市邮政局物流配服务中心(注册号1528010000151,统一社会信用代码:91150802MA0R1H7R9Q)营业执照正本遗失,声明作废。
6、不慎将巴彦淖尔市邮政局电子商务局(注册号15280100004620,统一社会信用代码:91150802MA0R09UA99)营业执照正本遗失,声明作废。
7、不慎将巴彦淖尔市邮政局图书音像批销中心(注册号1528011005260,统一社会信用代码:91150802MA0R288X5W)营业执照正本遗失,声明作废。
8、不慎将巴彦淖尔市邮政局礼仪服务中心(注册号1528011005255,统一社会信用代码:91150802MA0R1HKA2P)营业执照正本遗失,声明作废。
9、不慎将巴彦淖尔市邮政局金门音像销售中心(注册号1528010000131,统一社会信用代码:91150802MA0R042X5E)营业执照正本遗失,声明作废。
10、不慎将巴彦淖尔市邮政局广告服务中心(注册号1528011005269,统一社会信用代码:91150802MA0R273J61)营业执照正本遗失,声明作废。

减资公告
根据2024年9月14日股东会决议,内蒙古妍冰科技有限公司(统一社会信用代码91150102MA0RTBCG7P)拟将注册资本从人民币500万元减少至0.2万元,现予以公告,债权人可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。

注销公告
赤峰市松山区时光职业技能培训学校(统一社会信用代码52150404MJ2383438C,统一社会信用代码非企业单位管理条例)规定拟向松山区民政局申请注销登记,请债权人于公告发布之日起45日内,向本单位清算组申报债权,特此公告。赤峰市松山区时光职业技能培训学校2024年9月18日

注销公告
赤峰市松山区时光职业技能培训学校(统一社会信用代码52150404MJ2383438C,统一社会信用代码非企业单位管理条例)规定拟向松山区民政局申请注销登记,请债权人于公告发布之日起45日内,向本单位清算组申报债权,特此公告。赤峰市松山区时光职业技能培训学校2024年9月18日