“东方睡果”酸枣仁成助眠神器?

近期,被誉为“东方睡果”的酸枣仁火了。在社交平台,不少有经验的人“安利”酸枣仁,并大赞效果惊人。某网红品牌近日上新的“晚安酸奶”中也添加了酸枣仁的成分。号称比安眠药还好用的酸枣仁,真能“一用就困倒”?

酸酸甜甜的酸枣是北方常见水果,也是不少人童年的记忆。除了果肉好吃外,酸枣的果仁也有大用途。酸枣仁是一味经典中药,味甘、酸,性平,能起到养肝、宁心安神,敛汗的作用,也被称为“东方睡果”。

随着生活节奏的加快,越来越多的人遭遇失眠困扰。因此,各种助眠产品也争相涌现。市面上,加入酸枣仁的酸枣仁膏、酸枣仁茶以及晚安酸奶等产品推陈出新,多以“助眠”为卖点。可是,根据社交平台的网友反映来看,有人觉得可以有效改善睡眠,也有人跟风后表示“踩雷”了。

对此,西安市红会医院神经内科主任胡晓辉在接受记者采访时表示,按照中医说法,酸枣仁对于心肾阴虚、心肝阴虚的失眠患者可能有效,但对于焦虑型或气血瘀滞等失眠患者,单纯依靠酸枣仁来助眠,效果有限。而且,酸枣仁性质偏凉,长期大量服用可能会出现胃部不适。“如果大量服用,也可能有头晕等不良反应。”

面对大家跟风服用酸枣仁的现象,胡晓辉表示,不管是传统中药还是现代医药都应该辨证、对症服用,切勿盲目相信网络传言,应该在专业医生指导下合理用药。而且,如果对助眠药物产生依赖,长期服用后突然停药还可能会导致反跳性失眠。安全用药的原则永远是:在医生指导下选择合适的药物,使用适当的剂量,规范服用时间。只有这样,才能真正帮助远离失眠的困扰。

良好的睡眠质量是身心健康的基石。在胡晓辉看来,与其寄希望于药物,不如培养科学健康的生活方式,这才是改善睡眠的长久之计。 (据《西安晚报》)

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:本栏各类信息,如遇要求交付押金或预付款时,务必小心,敬请广大客户注意甄别假冒行为,谨防受骗,负责后果自负。

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

友情提示
新城区闻都广告设计服务部为《北方新报》分类广告独家代理方,其余任何自称《北方新报》或使用与《北方新报》近似名称的单位、网站及个人开展广告业务均与我单位无关,请广大客户注意甄别,避免带来不便和经济损失!
咨询电话:0471-6659562
《北方新报》编辑部

鄂尔多斯市广汇再生资源有限公司再生资源综合利用项目(变更)征求意见稿公示

1、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:环境影响报告书征求意见稿查阅请联系鄂尔多斯市广汇再生资源有限公司,自公示日起10个工作日内,公众可以通过信函、电子邮件或者建设单位提供的其他方式向建设单位函索纸质报告书。函索纸质报告书联系方式:联系人:芦总,联系方式:0477-7583739,通讯地址:苏里格经济开发区乌兰陶勒盖工业项目区鄂尔多斯市广汇再生资源有限公司

2、征求意见的公众范围:以项目厂址为中心,边长5km的矩形区域范围内公众。

3、公众意见表的网络链接:https://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/W020181024369122449069.docx

4、公众提出意见的方式和途径:自公示日起10个工作日内,公众可以通过信函、电子邮件或者建设单位提供的其他方式,在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。公众提交意见时,请尽量实名方式提交意见并提供常住地址,同时提供有效的联系方式。我单位在未经个人信息相关权利人允许下,不会对公众提交的相关个人信息公开,不会用于环境影响评价公众参与之外的用途。

5、公众提出意见的起止时间:2024年12月3日~2024年12月17日

鄂尔多斯市广汇再生资源有限公司

鄂尔多斯市中心城区生活垃圾焚烧发电综合利用项目一期环境影响评价征求意见稿公示

一、建设项目概况:1、项目名称:鄂尔多斯市中心城区生活垃圾焚烧发电综合利用项目一期。2、建设内容及规模:日处理垃圾1200吨(包括生活垃圾1000吨、餐厨垃圾100、污泥垃圾100吨),建设2×500吨/天机械炉排炉垃圾焚烧炉,配套余热锅炉和1×20MW抽汽凝汽式汽轮发电机组及相关配套设施。3、主要污染源及治理措施,(1)废气:垃圾池臭气、垃圾焚烧炉烟气经“SNCR炉内脱硝(尿素)+半干法(旋转喷雾)+干法脱酸(熟石灰)+活性炭吸附+袋式除尘器”处理后通过1根80m高的烟囱排放。(2)厂区废水经渗滤液处理站、工业废水处理站处理后回用于生产,不外排。(3)污泥等垃圾焚烧炉焚烧处置;炉渣外售综合处置;飞灰固化处理后去生活垃圾填埋场填埋处理;危废由有资质单位处置。(4)噪声采取减振、隔声等措施。

二、建设单位名称和联系方式:建设单位:鄂尔多斯市城市环境科技有限公司,联系人:郭文卓,联系方式:15661576052,电子邮箱:524193942@qq.com

三、环境影响报告书编制单位名称和联系方式:编制单位:内蒙古屿川工程技术有限公司,联系人:凌玲,联系方式:13789416134,通讯地址:内蒙古自治区呼和浩特市新城区兴泰建设大厦9楼

四、征求意见稿、公众意见表的网络链接:请通过以下链接下载“建设项目环境影响评价公众意见表”并填写相关意见。征求意见稿:链接:https://pan.baidu.com/s/1VldzykaJS0m2xO_LuInkPA 提取码:5ymq,公众意见表:链接:https://pan.baidu.com/s/1m0Pp7D_332Lcpf9oX7pR4w 提取码:qe9v

五、提交公众意见表的方式和途径:个人或单位可以于公示之日起十个工作日内通过信函、传真、电子邮件或者其它方式向建设单位和该项目环境影响评价单位提交书面意见。

欢迎公众积极参与本项目的环境影响评价工作,特此公告。

公 告

根据中国人民银行《人民币结算账户管理办法》第56条“银行对一年未发生收付活动且欠开户行债务的单位银行结算账户,应通知单位自发出通知之日起30日内办理销户手续,逾期视同自愿销户,未划转款项列入久悬未取专户管理”的要求,现对在中国工商银行呼和浩特明珠支行开户、且一年未发生资金收付活动的单位进行公告,从公告之日起30日内未到我行办理销户手续的,视为该客户自愿销户,未划转款项将转入久悬未取专户管理。

名单如下,客户名称,客户账号分别为:呼和浩特市龙牌天然气有限公司,0602000619200104455;内蒙古蒙筑商务服务有限公司,0602000619200106809;内蒙古绥祥商贸有限公司,0602000609200099348;内蒙古呼和浩特金谷农村商业银行股份有限公司,0602000629200078649;内蒙古鼎新融资担保有限责任公司,0602000619200109515;呼和浩特市傲鼎商贸有限公司,0602000619200075213;内蒙古雨林广告有限公司,0602000609200104647;呼和浩特市威利斯装饰有限公司,0602000619200092966;内蒙古全宇商贸有限公司,0602000609200069878;内蒙古泽纳森装饰工程有限公司,0602000619200118519;内蒙古新三二生态园林有限公司,0602000609200084781;新城区普隆迪服装经营部,0602000609200118312;赛罕区茸球宠物店,0602000609200112075;内蒙古长诚药业有限公司,0602000619200111779;呼和浩特市赛罕区旭日移动通讯店,0602000619200113211;内蒙古信和电子科技有限公司,0602000619200111655;回民区凯德服装店,0602000609200113527;赛罕区欧蒂妍美容纤体会所,0602000609200106052;和林格尔县大众热力有限责任公司,0602000619200088871;呼和浩特市回民区单粮米业食品店,0602000609200085559;赛罕区奈热时尚蒙餐馆,0602000609200100764;呼和浩特市匹特富尔商贸有限公司,0602000619200034385;开户行名称:中国工商银行股份有限公司呼和浩特明珠支行。

公 告

根据中国人民银行《人民币结算账户管理办法》第56条“银行对一年未发生收付活动且欠开户行债务的单位银行结算账户,应通知单位自发出通知之日起30日内办理销户手续,逾期视同自愿销户,未划转款项列入久悬未取专户管理”的要求,现对在中国工商银行呼和浩特明珠支行开户、且一年未发生资金收付活动的单位进行公告,从公告之日起30日内未到我行办理销户手续的,视为该客户自愿销户,未划转款项将转入久悬未取专户管理。

名单如下,客户名称,客户账号分别为:新城区荣鹏石材护理部,0602000619200031156;呼和浩特市翔云广告有限责任公司,0602000619200010566;新城区时尚澜顿服装店,0602000609200001355;回民区高永在电器经销部,0602000619200108214;内蒙古运鑫志业商贸有限公司,0602000619200070951;中汇智达教育科技(北京)有限公司和林格尔分公司,0602003709200020906;赛罕区德戈吉奶食品经销部,0602003709200012777;赛罕区蕴茗茶行,0602000619200110629;内蒙古欣深智能科技股份有限公司,0602000619200099280;内蒙古丰蒂妮羊绒制品有限公司,0602003719200023145;内蒙古戴纳姆机电设备有限公司,0602000619200097228;开户行名称:中国工商银行股份有限公司呼和浩特明珠支行。

呼和浩特市金堡供应链集团有限公司铂金精炼项目环境影响评价二次公示

一、环境影响报告书征求意见稿查阅纸质报告书的方式和途径:联系地址:内蒙古自治区呼和浩特市综合保税区园区内保税物流中心厂房

二、征求意见的公众范围:本项目周边的住户、单位。

三、公众意见表、报告书的网络链接方式:建设项目环评公众意见表、报告书下载网址:https://www.eiacloud.com/gs/detail/3?id=41202w8Bdv

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意见箱:内蒙古自治区呼和浩特市综合保税区园区内保税物流中心厂房

五、公众提出意见的起止时间:公众可在本公告发布后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建议。

呼和浩特市金堡供应链集团有限公司 2024年12月2日

(奈曼)经安有色金属材料有限公司源网荷储一体化项目风电部分环境影响评价公众参与第二次公示

根据《环境影响评价公众参与办法》相关规定,现将(奈曼)经安有色金属材料有限公司源网荷储一体化项目风电部分环境影响评价公众参与有关信息予以公开:

一、环境影响报告书征求意见稿全文查阅方式:(1)网络链接地址:https://www.js-eia.cn/project/detail?type=2&proid=24aab7d96061e320cdb2e770cffd014a,(2)纸质报告书查阅方式:通过现场查阅纸质报告。建设单位:内蒙古新蒙新能源科技有限公司,联系人:赵志岩,联系电话:15144993866,地址:内蒙古自治区通辽市奈曼旗工业园区A区

二、征求意见的公众范围:本项目风场范围内的居民以及周边可能受到影响的群众。

三、公众意见表的网络链接:https://share.weiyun.com/LGHbjJA3

四、公众提出意见的方式和途径:自本公告发布之日起,10日内来函、来电、传真均可。

内蒙古(奈曼)经安有色金属材料有限公司

布乌500千伏变电站主变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》,本次对布乌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、建设项目情况简述:布乌500千伏变电站主变扩建工程位于内蒙古鄂尔多斯市杭锦旗锡尼镇境内,建设单位为内蒙古电力(集团)有限责任公司鄂尔多斯供电分公司。本期扩建2台1200MVA主变压器(3、4号),本期扩建工程不新征占地。

二、公众查阅环境影响报告书的方式和途径:公众可通过链接:https://pan.baidu.com/s/1QUT4v4DrtVM1a0bdnbryAw,提取码:jzqw下载环境影响评价报告书和公众意见表。

三、征求意见的公众范围:征求公众意见的范围为本工程评价范围内或工程影响的公众。

四、公众提出意见的方式和途径:公众填写完公众意见表后,可通过信函、电子邮件等方式向建设单位实名反馈意见,并请留下联系方式以便必要时回访。

五、公众提出意见的起止时间:公众以信函、电子邮件的形式提出意见的起止时间为本公示发布日期起10个工作日内。

六、联系方式:建设单位:内蒙古电力(集团)有限责任公司鄂尔多斯供电分公司;地址:内蒙古自治区鄂尔多斯市康巴什区团结南路3号;联系人:王先生;电话:18647735968;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:周女士;电话:0471-5321121;邮箱:zyihua@nmdsy.com

化德县旭亿新型建材有限公司公告

因原化德县欣阳新型建材有限公司股权及公司名称发生变动,现更名为化德县旭亿新型建材有限公司债务,为清理原欣阳建材有限公司债务,现发布公告,原化德县欣阳新型有限公司债权人自公告之日起六十日内向化德县旭亿新型建材有限公司申报债权,逾期视为放弃债权。

化德县旭亿新型建材有限公司,法定代表人:崔世杰,电话:13633395333,18847193435。

注销公告

根据《中华人民共和国律师法》和《律师事务所管理办法》的相关规定,内蒙古瀛可赛恩律师事务所(统一社会信用代码31150000MD0217223L)与内蒙古东日律师事务所吸收合并后依法向登记主管机关申请注销登记,现已成立清算组,请债权人自见报之日起45日内向本单位清算组申报债权,特此公告。

内蒙古瀛可赛恩律师事务所
2024年12月2日

减资公告

卓资县领航电子有限责任公司(统一社会信用代码:91150921MA0N011A9R)经股东决定拟将公司注册资本从人民币捌佰玖拾万元减少至伍拾万元整,现予以公告,请公司债权人自见报之日起45日内,向本公司提出债权债务或提供相应担保请求,特此公告。

减资公告

根据股东成员(大)会决议,内蒙古奥利果蔬种植专业合作社(统一社会信用代码:93150193MA0MYH7X30)拟将出资额从人民币1000万元减少至30万元,现予以公告,债权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。

内蒙古一机集团北方实业有限公司废乳化液减量化处理及综合利用项目环境影响评价公众参与二次公示

一、全文链接及查询方式:(1)https://pan.baidu.com/s/1sIuNCyTbXyDox9l3uZvhfA?pwd=cbyt,(2)联系建设单位查阅查阅纸质报告。

二、征求公众意见的范围:受建设项目直接影响或间接影响的单位和个人。

三、公众意见表网络链接https://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html

四、公众提出意见的方式和途径:填写意见表后发建设单位

五、提出意见起止时间:自公示起10个工作日内。

六、联系方式:建设单位:王万光15247222870

拍卖公告

受委托,我公司定于2024年12月11日上午9:00-10:00(延时除外),在中拍平台(https://paimai.caa123.org.cn)举行拍卖活动,公告如下:

一、拍卖标的:内蒙古煤矿废旧设备和杂铁等物资一批,(详见《标的清单》);

二、展示时间、地点:自公告之日起至拍卖日前,在标的物所在地展示。

三、竞买手续办理:1、竞买保证金缴纳及竞拍文件提交截止时间:2024年12月10日下午5点;2、竞买人按标的清单要求将规定数额的保证金缴入以下账户(以实际到账为准),户名:金诺国际拍卖集团有限公司安徽分公司;开户行:徽商银行股份有限公司合肥潜山路支行,账号:225006787421000002;保证金应注明“内蒙古煤矿*标的”。

四、联系人:李经理 13215693242 0551-65596462

金诺国际拍卖集团有限公司
2024年12月4日

遗失声明

●崔苗苗遗失护士执业证,证书编号:202115000436,单位名称:丰镇市医院,声明作废●内蒙古芮芮网络科技有限公司(统一社会信用代码91150203MACEDHH584)公章丢失,章号15020310082606,声明作废●(父亲:蔡长鑫,母亲:张冬冬)蔡若婉(女)遗失出生医学证明,证件编号:U150004145,出生日期2020年12月07日,现声明作废●本人王国栋遗失绿地集团呼和浩特置业有限公司开具的绿地中央广场7号楼地下车位款的收据1张,车位号202,收据号0063413291,金额100000元,声明作废●新城区袁记串串香赛马场北路店遗失食品经营许可证副本,编号JY21501022045875,声明作废●盛乐经济园区鑫亿达五金店(统一社会信用代码92150194MA0PUU216P)遗失公章一枚,声明作废●内蒙古铭霆汽车销售有限责任公司(统一社会信用代码91150103MAC7K63931)遗失公章一枚,编号15010310032366,声明作废●本人王燕军(身份证号150125198803151411)不慎将内蒙古跃达房地产开发有限公司开具的呼和浩特市土默特左旗易购城小区D9号楼二单元402室贷款收据(200000元)和领钥匙收据原件丢失,声明作废●内蒙古乐芒文化传媒有限责任公司(统一社会信用代码91150102MA0PTUJJ67)不慎遗失财务专用章.发票专用章及李永立法人章各一枚,声明作废●九原区顺达安货运信息部的公章遗失,公章编号1502070023445,声明作废●张二俊遗失保安证,证号:15012019000419,声明作废

●本人曹翠玲因个人原因遗失洪兴金融广场B座公寓1318室房款收据(编号8481615)和817室房款收据(编号8481616),现声明全部作废●内蒙古龙畅汽车服务有限公司(统一社会信用代码91150103MA13P4HT47)遗失公章一枚,声明作废●包头市琳琳物流有限责任公司遗失蒙B8F89挂的道路运输证,证号150203173638,声明作废●本人杨彬,身份证号150204198902170611;朱晖,身份证号142401198702080621,由于疏忽不慎丢失呼和浩特市恒大绿洲15号楼2单元1502房收据,收据编号141088,收据金额328793元,由此产生的一切后果与呼和浩特市恒大远鹏房地产开发有限公司无关,特此登报声明作废●内蒙古清林律师事务所遗失律师事务所执业许可证正副本,统一社会信用代码:31150000353137723K,声明作废●王元不慎遗失由内蒙古星烨商业运营管理有限公司开具的闻都家居建材城A馆一楼1022摊位质量保证金收据一张,金额为10000元,收据编号为0070387,声明原收据作废●内蒙古医科大学吴海珍(学号2023040098)潘虹(学号2023050048)郭宗霖(学号2021041781)刘星宇(学号2022041947)遗失学生证,声明作废●闫秀荣遗失残疾人证,证号150103195604142027 44,声明作废●内蒙古东泽综合门诊部有限公司遗失营业执照正副本,统一社会信用代码91150102MA7MJBQU41,声明作废●内蒙古北科信息技术开发有限公司(统一社会信用代码91150191772202497H)遗失财务专用章及白莎日娜法人章各一枚,声明作废●谷超遗失保安证,证号:15012019000440,声明作废●内蒙古蒙歌俪娅艺术传媒有限公司(统一社会信用代码91150105MA0PYLX7X9)遗失财务专用章及海腾高乐法人章各一枚,声明作废●内蒙古鼎鸿道路运输有限公司遗失蒙A88423(黄色)道路运输证,证号150106005103,声明作废●刘芳铭,身份证号150426200902111768,,性别:女,遗失出生医学证明,原出生证编号I150127227,声明作废