

冬至时节贵“养藏” 温补肝肾正当时

12月21日迎来“冬至”节气,这一时节日照时间短,天气更加寒冷,寒潮频繁。中医专家提示,冬至养生防病重在温补肝肾、健脾养胃、疏肝养肝,需注意预防寒冷天气引发的肝胆脾胃相关的消化系统疾病。

中国中医科学院西苑医院肝病科主治医师陈艳介绍,冬至时节寒邪渐盛,人体阳气随自然界收藏,血管收缩,易致血压波动、关节僵硬疼痛,呼吸道受冷刺激容易诱发感冒、咳嗽等。秋冬之际肝肾阴亏,人体易出现肝区隐痛、腰膝酸软、乏力等症状;加之脾胃因寒而运化无力,还易出现食欲不振、腹胀等情况。

“冬至时节气温较之前更低,养生防病要更加注重温补和保暖。”中国中医科学院西苑医院肝病科主任医师张引强说,可以牛羊



肉等温性食物进补,多吃山药、薏米等健脾食物及核桃、芋头、枸杞、

海参等补益肝肾食物,尽量避免食用生冷、寒凉、辛辣、煎炸食物;宜

早睡晚起以养阳气;做好保暖尤其是护好脖颈、腰腹、脚踝等部位;避免在户外进行剧烈运动。

“需要注意的是,有高血脂的老年人不宜过度进补,以免导致饮食不化,聚湿生痰。”湖南省中西医结合医院副院长肖长江提醒,老年人宜多吃蔬菜水果,在适度进补肉类等食物的同时,也可食用一些补充津液的食物,如银耳、藕、萝卜、梨等。

此外,这一时期还可选用一些中医药适宜技术来调养身体。专家介绍,艾灸神阙、肾俞等穴位能温补肾阳、健脾养胃,增强人体免疫力和抗病能力。坚持晚间泡脚能帮助驱寒保暖,促进全身血液循环,缓解疲劳,改善睡眠质量。部分人群冬至开始贴敷“三九贴”,也有利于激发阳气。

(据新华社报道)

分类广告

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

股东失权公告通知

郑玉龙先生(身份证号:342725196412036038):

鉴于贵方对内蒙古虹安交通研究院有限公司(以下简称“公司”)缴的400万元出资额逾期未予实缴,根据《中华人民共和国公司法》及公司章程的规定,2024年10月10日,公司执行董事以公司名义依法向贵方发出出资催缴通知书,但贵方未在60日宽限期内进行实缴行为。基于上述情况,依据《中华人民共和国公司法》第52条之规定,公司现向贵方发出股东失权的书面通知,自本通知出具之日起,贵方丧失在本公司的全部股权。

内蒙古虹安交通研究院有限公司执行董事:王彩虹
2024年12月20日

公 告

姓名:李强(公民身份证号码:1502031979XXXX105X)

姓名:刘兴华(公民身份证号码:1501021963XXXX3018)

你方应向呼和浩特市国防动员办公室(呼和浩特市人民防空办公室)退还2013-2014年不合法所得资金11664.8元(李强3724.8元、刘兴华7940元),限你方于本公告发布之日起30日内与呼和浩特市国防动员办公室取得联系并退还,否则呼和浩特市国防动员办公室将采取法律措施依法追回资金。

联系地址:呼和浩特市赛罕区双拥街5号

联系人:人事财务科

联系电话:0471-3386284

呼和浩特市国防动员办公室 2024年12月19日

内蒙古科锐化工有限公司30000吨/年两种新型专用农药产品建设项目环境影响评价第二次公示信息

根据《中华人民共和国环境影响评价法》及《环境影响评价公众参与办法》等相关规定,现将环境影响评价事项公告如下:

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方式及途径:(1)环评报告书征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质报告书方式和途径:登录“内蒙古科锐化工有限公司30000吨/年两种新型专用农药产品建设项目环境影响评价第二次公示信息”

根据《中华人民共和国环境影响评价法》及《环境影响评价公众参与办法》等相关规定,现将环境影响评价事项公告如下:

二、征求公众意见的公众范围:环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织均可提出意见。

三、公众意见表的网络链接:https://www.mee.gov.cn/xxgk/2018/xxgk/xsgk/201810/t20181024_665329.html

四、公众提出意见的方式和途径:任何单位或个人若对本工程有意见和建议的,以公众意见表的方式,根据以上联系方式直接到建设单位或评价单位提出意见。电子邮件:1581746237@qq.com

五、公众提出意见的起止时间:公示时间2024年12月13日~2024年12月26日,共10个工作日,期间均可提出公众意见。

内蒙古科锐化工有限公司

富裕至嫩江至加格达奇铁路改造工程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查阅方式和途径:报告书征求意见稿及链接:https://pan.baidu.com/s/1rLzMBfpl-gdAsPH40cKfEeQ?pwd=n9k1.查阅纸质报告书的方式和途径:可按照第四条的信息向建设单位查阅纸质环境影响报告书。

二、征求公众意见的公众范围:评价范围内的公民、法人和其他组织。

三、公众意见表网络链接:https://www.mee.gov.cn/xxgk/2018/xxgk/201810/W02018102436912244969.doc

四、公众提出意见的方式和途径:公众可点击公众意见表网络链接填写公众意见表,填写后可通过信函、电子邮件等方式向建设单位反映与本项目环境影响有关的意见和建议。公众提交意见时,应当提供有效的姓名、常住地址和联系方式,以便根据需要反馈。

建设单位的名称和联系方式如下:建设单位名称:中国铁路哈尔滨局集团有限公司富裕至加格达奇铁路改造工程建设指挥部,地址:哈尔滨市南岗区邮政街275号,邮编:150011,联系人:韩工,联系电话:0451-8643632,电子信箱:609895512@qq.com。

五、公众提出意见的起止时间:2024年12月19日~2025年1月2日(10个工作日)

中国铁路哈尔滨局集团有限公司

富裕至加格达奇铁路改造工程建设指挥部

2024年12月19日

寻人启事

张凯峰(男,33岁,身份证号:150121199204016815)现有呼和浩特市玉泉区昭君路街道鄂尔多斯馨苑小区回迁房D区22号楼3单元5楼西户一套房屋,该房屋的面积为88.55平方米。张凯峰于2014年4月16日购得此房。现需寻原房主王香梅(身份证号:150105194507149022)配合办理房屋过户手续,特登报寻找此人,三天内有效,如不联系原房主王香梅,出现任何法律纠纷现业主王香梅不承担任何法律责任。联系电话18847172486。2024年12月23日

寻亲公告

王秀花于2019年12月5日在呼和浩特市塔卡村拾到一名(用薄被包裹,现用名:刘浩博,请孩子的亲生父母,其他监护人或知情人员持有效证件与王秀花联系,并请广大居民予以监督,公告之日起60天内联系生父或其他监护人认领的,公安机关将依法登记户口,联系电话18004873971。

公 告

王秀花于2019年12月5日在呼和浩特市塔卡村拾到一名(用薄被包裹,现用名:刘浩博,请孩子的亲生父母,其他监护人或知情人员持有效证件与王秀花联系,并请广大居民予以监督,公告之日起60天内联系生父或其他监护人认领的,公安机关将依法登记户口,联系电话18004873971。

公