吃黑芝麻能使白发变黑?

市场上琳琅满目的黑芝麻类食品,已成为不少人眼中的养生必备。特别是“吃黑芝麻养发”的说法,更让人们对其产生了“逆转白发”的期盼。然而,吃黑芝麻并不能拯救白发。

毛发颜色是由毛囊中的黑色素细胞决定的。正常情况下,毛囊中的黑素细胞分泌黑色素(真黑色素、褐黑色素)会使头发呈现黑色、棕色等不同颜色。这种分泌功能受遗传、压力、年龄增长、疾病、营养状况等因素影响,不同个体毛发颜色的深浅不同。

在上述因素的影响下,黑色素细胞功能会不同程度受损、衰退或死亡,进而出现毛发变白,一旦毛囊停止生成黑色素,毛发变白便不可逆转。由此看出,毛发黑色素生成的关键是毛囊功能。如果毛囊的黑色素细胞只是受损没有死亡,通过补充营养,毛发颜色可以恢复;一旦毛囊中的黑色素细胞死亡,就不会再产生黑色素。

芝麻的营养价值丰富,尤其是黑芝麻,富含蛋白质、不饱和脂肪酸、维生素E、B族维生素,以及钙、铁、锌、铜等矿物质。其中维生素E具有抗氧化作用,可延缓毛囊老化;铜、铁在其他营养素协同下参与黑色素合成;不饱和脂肪酸和蛋白质为头发提供营养,改善干枯、脆弱等问题。

因此,适量进食黑芝麻可辅助改善头发光泽和韧性。

虽说吃黑芝麻能养发,但其并不能让已衰退死亡的黑色素细胞再生,也就不能逆转白发。白发成因复杂,单一食物无法解决遗传、衰老等根本问题。

为避免过早出现白发,要保持膳食均衡,尤其注意蛋白质、维生素及矿物质的均衡摄入。同时要减少毛发损伤,避免频繁染烫、暴晒、过度拉扯,也要注意减少熬夜、缓解压力。必要时,可咨询专业医生。

(据《北京青年报》)

脂肪肝患者要防肌少症

由于吃多动少,越来越多的人患上脂肪肝,尤其是非酒精性脂肪肝。

轻度脂肪肝可通过控制饮食、少吃含脂肪丰富的食物,再配合运动来改善,部分患者减肥后轻度脂肪肝会逐渐消失。而中重度脂肪肝单纯依靠饮食调整及运动减肥,可能并不能使脂肪肝消失,可在医生指导下使用中西药治疗。

很多中老年脂肪肝患者存在“肌肉减少性肥胖”,即肌少症和肥胖并存。这种状况在老年女性中尤为常见,她们肚子上“游泳圈”明显,脂肪常堆积在肝脏。

一般来说,40岁以上的中年人每年肌肉丢失量约为0.5%~1%;60岁以上老年人,30%以上均有不同程度肌少症。女性进入绝经期后,由于雌激素水平下降,肌肉量会迅速减少。

脂肪肝与“肌肉减少性肥胖”都是与年龄相关的代谢性疾病,互为危险因素,协同增加老人肢体功能障碍(如步履缓慢、易跌倒、骨折)、心血管病、认知障碍及死亡等风险。

中老年脂肪肝患者应进行肌肉质量、力量和功能等方面的评估,早期干预。生活方式干预需兼顾脂肪肝和防治肌少症。在饮食方面,应降低碳水化合物和脂类摄入,注意补充蛋白质。在运动方面,有氧运动和抗阻运动相结合,减脂的同时增加肌肉力量。抗阻运动包括俯卧撑、哑铃、杠铃、坐位抬腿、静力靠墙蹲、拉弹力带等。

(据《燕赵老年报》)

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

诚招土地农产品合作种植方

内蒙古正益中丰工贸有限责任公司所属二块土地,面积共约为100亩,位置在赛罕区呼和浩特市消防特勤大队二中队北侧、赛罕区大黑河机动车公园南侧,土地周边交通便利,附属水电设施齐全,适合种植粮食、蔬菜等农产品,现急需寻找有意愿合作者,合作条件面商。欢迎有意者前来实地考察、洽商,联系电话:5298076。

清算债权债务公告

土默特左旗京晶育儿学校(统一社会信用代码52150121057834709)依据《民办非企业单位登记管理暂行条例》规定,经法定代表人和理事会决议,拟向土默特左旗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。

公 告

因注册会计师个人原因,从2025年4月1日开始内蒙古路成会计师事务所不再对外出具审计报告,如有出具皆为虚假报告,望广大用户周知,特此公告。内蒙古路成会计师事务所(普通合伙)。

公 告

朱 健 152630199508276216,高伟 152629199805152513以上人员因你们严重违反用工单位规章制度,用工单位已把你们退回我公司,我公司与你们签订的劳动合同已解除。内蒙古赛雅人力资源服务有限公司

通 知 书

李春校:

我公司对股东出资情况进行核查,发现你作为公司的股东,未按期缴纳公司章程所确定的2%的出资额,因此我公司向你发出书面的催缴通知,限你在法定期限内向公司缴纳出资款,否则视为你放弃在我公司的股东权利。收款开户行:中国工商银行巴彦淖尔新区支行,收款账户为:0613141729100027383,收款人:内蒙古中麟工贸有限责任公司,特此告知。

工业废弃物资源综合利用项目环境影响报告书征求公众意见的登报公示

一、依据:我单位拟建设工业废弃物资源综合利用项目,已编制完成了该项目环境影响报告书,根据《中华人民共和国环境保护法》、《中华人民共和国环境影响评价法》、《建设项目环境保护管理条例》、《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令第4号)等法律法规规定,现发布建设项目环境影响评价信息,征求公众意见。

二、建设项目基本信息:1.建设项目名称:工业废弃物资源综合利用项目,2.建设单位名称:内蒙古工企环保有限公司,3.环评文件编制单位名称:内蒙古华泰瀚光环境科技有限公司,4.项目建设地点:内蒙古包头铝业产业园区,5.项目建设内容:内蒙古工企环保有限公司拟投资18700万元建设工业废弃物资源综合利用项目,年资源综合利用15万吨工业废弃物,利用铝厂电解废渣作为原料,通过破碎、球磨、湿法浸出、萃取、除杂等工艺回收工业级碳酸锂、冰晶石、再生电解质、微晶石墨、炭粉及硫酸钠等。主要建设内容为:破碎球磨车间、铝渣资源化车间、萃取车间、机修车间、综合水泵房、空压机房、锅炉房、循环水池等。6.征求意见的公众范围:项目周边及可能受到影响的区域。

三、公众意见征求的主要内容:1.公众提出意见的起止时间:2025年3月28日至2025年4月11日止,2.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/1dvebUwArj1QSgj0Fx7w0Sw提取码prmd,3.建设项目环境影响评价公众意见表的网络链接:https://pan.baidu.com/s/1V-Iw44CAUEyfaY7dRnJPyw提取码:2nr1,4.征求公众意见的环境影响报告书纸质查阅点:铝业产业园区办公楼110室

四、公众提出意见的方式和途径:联系人:李总,邮寄地址:包头市东河区铝业产业园区办公楼110室,联系电话:13750928112,电子邮箱:946025820@qq.com,传真:

五、其他:对公众提交的相关个人信息,建设单位不会用于环境影响评价公众参与之外的用途,未经个人信息相关权利人允许不得公开。法律法规另有规定的除外。

建设单位:内蒙古工企环保有限公司 日期:2025年3月28日

遗失声明

●朔州市企丰博达贸易有限公司(统一代码91140600MA0KDL3960)遗失徐阳法人章一枚,声明作废●新城区八月亮装建筑材料经销部(统一信用代码92150102MA0Q9MP92E)遗失公章.财务章及杨八月法人章各一枚,声明作废

●回民区公园东路全统永和豆浆店遗失公章一枚,编号15010310026518,声明作废●达拉特旗第六中学工会委员会(统一社会信用代码81150621MC4905994G)遗失法人章(李海英)一枚,声明作废●呼和浩特市回民区蒙旺调味品店遗失营业执照副本,统一社会信用代码:,92150103MA0PTEBJ1D,声明作废●回民区蒙旺调味品店遗失食品经营许可证副本,许可证编号:JY11501031034465,声明作废●土默特左旗胡掌柜饭店遗失食品经营许可证副本,编号JY2150121103290,声明作废●包头稀土开发区洁丽美口腔门诊部的公章遗失,公章编号15029110000507,声明作废

定远营-海南500千伏线路工程和乌海抽蓄500千伏送出工程环境影响报告书征求意见稿形成后征求意见的公开信息

为保障公众环境保护知情权、参与权、表达权和监督权,依据《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令第4号),现公开下列信息,征求与该建设项目环境影响有关的意见。**一、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:**网络链接:定远营-海南500千伏线路工程链接:https://pan.baidu.com/s/1hjB7B5lxHOmkQqHGSpupgA;提取码:eyjv,乌海抽蓄500千伏送出工程链接:https://pan.baidu.com/s/1SG4fOUP8_eGcf-g0kAqEjQ;提取码:1kvm,查阅纸质报告书的方式和途径:内蒙古电力(集团)有限责任公司乌海超高压供电分公司:(地址:内蒙古自治区乌海市海勃湾区林荫大街南、车站路东;联系电话:0476-6130011)内蒙古华强环境科技有限公司:(地址:呼和浩特市赛罕区汇商广场C座;联系电话:18548104750)**二、征求意见的公众范围:**公众为公民的,为500kV变电站周边及500kV输电线路沿线的居民;公众为法人或其他组织的,可为企业填写。**三、公众意见表的网络链接:**网络链接:http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html。**四、公众提出意见的方式和途径:**方式:通过QQ邮箱发送或将公众意见表递交到建设单位,途径:网络及其他,联系人:张工;QQ邮箱:zxy900115@163.com;地址:内蒙古自治区乌海市海勃湾区林荫大街南、车站路东。**五、公众提出意见的起止时间:**建设单位征求公众意见的期限不得少于10个工作日。

内蒙古电力(集团)有限责任公司乌海超高压供电分公司
2025年4月2日

●赛罕区创业路魏卤鸭鲜滋食品销售店遗失营业执照副本,统一社会信用代码:92150105MABM8JL65X,声明作废●不慎将死者白音(身份证号150103450926101)骨灰寄存证(架号7-7-4)丢失,原骨灰寄存证作废,特此声明●内蒙古环兴电力建设工程有限公司(代码91150104MA13TTUH9T)电力承装(修、试)设施许可证,编码:1-5-00045-2021,等级:承装类四级、承修类四级、承试类四证书正副本丢失,特此声明●呼和浩特市赛罕区沃森食品原料部遗失食品经营许可证副本,编号:JY11501055121468,声明作废●内蒙古民族商场有限责任公司遗失工商银行呼和浩特民族商场支行密码纸,账号06020012090225293 05,声明作废●康利军遗失残疾人证,证号150104196001100 3X43,声明作废●赤峰钛润佳禾医疗器械有限公司的开户许可证正本遗失,核准号J1940003316302,账号:1500164663705250225 1,开户银行:中国建设银行股份有限公司赤峰宁澜路支行,声明作废●乌海市华飞商贸有限公司的公章(编号15030210029378).财务专用章(编号15030210029379)遗失,声明作废●土默特左旗胡掌柜饭店遗失食品经营许可证副本,编号JY2150121103290,声明作废●张景峰(身份证号:152628198307140607)不慎将呼和浩特市赛罕区绿地中央广场腾飞大厦地下二层A265号车位采购协议原件及车位交款收据一张丢失,金额:30000元整,声明作废

●张玉英遗失呼市新城区聚隆长街3号院12排85号户口本,与户下康利军系母子关系,声明作废●张玉英遗失二代身份证,证号150102193206210025,声明作废●内蒙古广播电视台记者马紫君遗失编号为G32050066661310的记者证,特此声明作废●内蒙古广播电视台记者赛夫遗失编号为G32050066661460的记者证,特此声明作废●内蒙古广播电视台记者高颖遗失编号为G32050066661420的记者证,特此声明作废●内蒙古广播电视台记者韩高霞遗失编号为G32050066661421的记者证,特此声明作废●内蒙古广播电视台记者王雅洁遗失编号为G32050066661435的记者证,特此声明作废●内蒙古广播电视台记者田瑶瑶遗失编号为G32050066661425的记者证,特此声明作废●内蒙古广播电视台记者李淼遗失编号为G32050066661473的记者证,特此声明作废●赤峰钛润佳禾医疗器械有限公司的开户许可证正本遗失,核准号J1940003316302,账号:1500164663705250225 1,开户银行:中国建设银行股份有限公司赤峰宁澜路支行,声明作废●乌海市华飞商贸有限公司的公章(编号15030210029378).财务专用章(编号15030210029379)遗失,声明作废

●内蒙古北鸿体育文化发展有限公司,账号0602001009200088812,开户行:中国工商银行股份有限公司呼和浩特大北街支行,不慎将原法人(张景威)章遗失,声明作废,由此引发的经济纠纷由本公司自行承担●新城区鑫佳龙磊石材经销部(统一社会信用代码92150102MA0PWCRC7U)遗失财务章一枚,声明作废●内蒙古集思互联信息技术有限公司的开户许可证及存款人查询密码遗失,核准号J1910010858801,账号505201040004776,开户银行:中国农业银行股份有限公司呼和浩特东库街分理处,声明作废●云伊诺,性别:女,不慎遗失出生医学证明,编号W150059078声明作废●高飞(身份证号150122196311301016)遗失《农村土地承包经营权证》,合同代码150122400202030029J,声明作废●武千岁(身份证号150122195701241034)遗失《农村土地承包经营权证》,合同代码150122400202030034J,声明作废●张玉英(证号150102193206210025)遗失清和家园4号楼东单元202号廉租房合同,声明作废●呼和浩特市通泰阀门有限责任公司遗失开户许可证.存款人查询密码及公章.财务章各一枚,账号102101201020159293,核准号J1910005132803,开户行:内蒙古银行呼和浩特新华东街支行,声明作废●包头稀土开发区洁丽美口腔门诊部的公章遗失,公章编号15029110000507,声明作废

●包头市丽萍物流有限公司遗失蒙B83268的道路运输证,证号150203018249,声明作废●包头市安泰宇运输有限公司遗失蒙B92050道路运输证,证号150204164112,声明作废●陈云峰、潘宇遗失与内蒙古中城飞祥房地产开发有限公司签订的位于内蒙古呼和浩特市新城区车站东街8号维多利时尚广场3层17号《商品房购房合同》原件,特此声明●内蒙古舵鑫陆商贸有限公司(统一代码9150100MA0N4AYQ6W)遗失公章一枚,声明作废●巴彦淖尔市公安局贺玺遗失辅警证,证号:FJ110033,声明作废●内蒙古红骏马化工有限责任公司遗失开户许可证,账号001212930500039,核准号J1920003401302,开户行:包商银行股份有限公司向阳支行,声明作废●玉泉区迎春巷老绥元家常菜饭店遗失食品经营许可证副本,编号JY21501040009767,声明作废●内蒙古正谷现代农牧业有限责任公司不慎遗失以下3台轮式拖拉机机动车登记证书:(1)车牌号为:蒙01·52949,发动机号6P19KQ49521;(2)车牌号为:蒙01·57412,发动机号6P19A002077;(3)车牌号为:蒙01·57451,发动机号6P181066247,特此声明作废●包文图遗失机动车驾驶本,证号:632801197808152412,声明作废