

小满时节湿热盛 养生别太“满”

5月21日为小满节气,此时江河渐满,万物生长。小满时节如何养生?中医专家建议,养生“小得盈满”即可,运动、饮食、睡眠等应讲究“有度”,不宜太“满”。

宁夏医科大学中医学院教授郭斌指出,随着小满节气的到来,气温逐渐升高,雨水增多,湿热气候明显。在运动方面,适当出汗有降低体温、排出湿气的作用,但汗出过度会使气随汗泄,耗损人体元气。因此,夏季运动须把握好尺度,不宜在高温闷热的环境下锻炼,运动强度也不宜过大,以运动后身体

不感明显疲乏为度。

“入夏后,人的体力消耗大,进食量增多,易导致积食,饮食宜七分饱。”郭斌认为,此时应主要选择清淡易消化的食物,尽量避免吃甜、凉、油腻的食物,同时推荐喝一些健脾祛湿茶,如荷叶、冬瓜、茯苓、泽泻、陈皮、白术一起包成茶包煮水。“进补方面,夏天应以温通为主,而非温补。”郭斌指出,此时气温渐高,人体阳气随之隆盛,应不吃或少吃性温性热的食物,如鸽肉、鹿肉、鳝鱼、榴莲、荔枝等。

睡眠方面,小满节气白昼增长,人的睡眠也要适当减少。《黄帝内经》中记载:“夏三月……夜卧早起。”因此,要及时调整作息。稍迟入睡,即晚上10点半到11点半间入睡,春夏养阳,晚上9点前入睡不利于阳气的滋养;较早起床,即早晨5点半到6点半间起床,与日出同步。成年人每天保证7小时高质量睡眠即可,午饭后半小时可以进行短时间的午休。

专家指出,小满时期湿热之气交结,易导致脾胃之气不足,即脾胃运化功能减弱。中医认为“诸湿

肿满,皆属脾”,脾主运化,脾胃功能好,才能把体内多余的湿气运化出去。郭斌建议,可通过中药、针灸、代茶饮、耳穴疗法、穴位贴敷疗法来祛湿健脾。

专家建议,还可按揉这些穴位,如主治宁心、安神、除烦等的神门穴(位于腕部,腕掌侧横纹尺侧端);健脾化浊利湿的阴陵泉穴(在小腿内侧,胫骨内侧髁下缘与胫骨内侧缘之间的凹陷中);强化脾阳、通调气血的中脘穴(位于脐上四寸)等,以健脾祛湿、宁心安神。

(据新华社报道)

专家教你4招缩小颈动脉斑块

在我国,40岁以上人群颈动脉斑块检出率为40%,60岁以上人群颈动脉斑块检出率几乎高达100%。

专家表示,颈动脉斑块是一种常见疾病。当血液中的血脂颗粒未及时排出体外,沉积在血管壁上的瘀滞物通过血管内的一些免疫反应后,就形成了血管斑块。当斑块位于颈动脉处,就称为颈动脉斑块。

通过有效降脂治疗和改变不良生活方式,控制好低密度脂蛋白胆固醇,斑块有可能会逆转。既往研究

显示,斑块逆转时间大概需要1~2年,这个过程还需要去观察。

高血压、高血脂、高血糖、吸烟、酗酒、运动少、饮食上偏咸偏油等,都是颈动脉斑块形成的危险因素。此外,随着年龄增长,血管自然老化,出现颈动脉斑块概率也会增加。缩小颈动脉斑块要做好这4件事:

1. 饮食做到“3多1少”。多吃新鲜蔬菜水果:每天吃够500克蔬菜、250克水果,注意水果要选含糖量相对较低的。

多吃粗粮:控制碳水化合物摄入,尽量多吃粗粮。全谷物、燕麦、豆类等中富含可溶性膳食纤维,能帮助减少血液中胆固醇吸收。

多吃深海鱼:沙丁鱼、三文鱼、金枪鱼等深海鱼类及其鱼油中富含EPA和DHA,每周食用2~3次为宜,最好清蒸。

少吃高脂食物:如肥肉、动物内脏、动物油等,少吃盐和糖,严格控制总热量,避免超重和肥胖。

2. 合理运动。选择适合自己的

运动,规律、适量、循序渐进地进行。一般以中等强度的有氧运动为宜,每次约30~50分钟,每周3~5次。

3. 戒烟戒酒。吸烟、酗酒是斑块形成的危险因素,生活中要尽量做到不吸烟、不喝酒,远离二手烟。

4. 控制好血压。如果病人有颈动脉斑块合并高血压,血压应低于140/90mmHg,保持在正常范围内,这样才有可能避免一些更严重的后果。(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:本栏各类信息,如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。

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

<div>西乌珠穆沁旗道伦达坝二道沟铜多金属矿尾库技术改造项目第二次环境影响评价公示</div> <div>一、环境影响评价征求意见稿查阅纸质报告书的方式和途径</div> <div>联系地址:内蒙古自治区锡林郭勒盟西乌珠穆沁旗道伦达坝二道沟铜多金属矿</div> <div>二、征求意见的公众范围:本项目周边的住户、单位。</div> <div>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=50521Dn4Nb</div> <div>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</div> <div>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。</div> <div>锡林郭勒盟银鑫矿业有限责任公司 2025年5月21日</div> <div>中国石油天然气股份有限公司华北油田巴彦淖尔开发分公司巴彦油田兴华11区块开发先导试验调整方案项目环境影响评价信息第二次公示(征求意见稿)</div> <div>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》(部令第4号)、《河北省环境保护公众参与条例》等有关规定,现将“中国石油天然气股份有限公司华北油田巴彦淖尔开发分公司巴彦油田兴华11区块开发先导试验调整方案项目”环境影响评价第二次公示内容的有关事项向公众公告如下:</div> <div>一、项目名称和工程概要:项目名称:巴彦油田兴华11区块开发先导试验调整方案项目,建设单位:中国石油天然气股份有限公司华北油田巴彦淖尔开发分公司,工程概要:本项目建设21口开发井,其中中采油井17口,注气井4口,新增产能10.2×104t/a;同时建设拉油站、集油管线、CO2注入站、气液分离设施等配套工程。</div> <div>二、查阅环境影响评价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.网下载:环境影响评价征求意见稿全文的网络链接: https://pan.baidu.com/s/19_91xcp2d2KZWKOq9mo4pQ?pwd=754,提取码:754;2.向建设单位索要纸质版环境影响评价征求意见稿,索要方式见建设单位及联系方式。</div> <div>三、征求意见稿的公众范围及主要事项:征求意见稿的范围:环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织以及关注项目建设的单位和个人;征求公众对本项目环境保护措施有关的建议和意见,接受公众的监督,以便完善环保治理措施。</div> <div>四、公众提出意见的主要方式和途径:公众可通过打电话、写信、发邮件、填写公众意见表的方式向建设单位提出意见。链接:https://pan.baidu.com/s/1iBB1KJxYtKEIvPqFpG2agg?pwd=xpdt</div> <div>五、建设单位名称和联系方式:建设单位:中国石油天然气股份有限公司华北油田巴彦淖尔开发分公司,联系人:宋工,联系电话:17531718767</div> <div>六、公示起止时间:公示起止时间:2025年5月19日~2025年5月30日,公示时间为10个工作日。</div>	<div>公告</div> <div>近期我公司发现社会上有人非法持有未经我公司办理的兴安家园小区网签商品房买卖合同,现我公司声明如下:凡未经我公司办理的兴安家园网签商品房买卖合同均属无效合同,所产生的一切后果由侵权方全部承担,我公司不承担任何责任,并保留依法追究其民事及刑事责任的权利。特此公告!</div> <div>呼和浩特市华能时代房地产开发有限公司2025年5月22日</div> <div>注销公告</div> <div>敖汉机动车驾驶员培训行业协会、统一社会信用代码5115043033290514524,拟向社会团体法人登记管理机构申请注销,并于同日成立清算组织进行资产清算,请债权人自公告之日起45日内向本协会申报债权!特此公告。</div> <div>内蒙古千合再生资源回收利用有限公司新型精细化学品延链补链配套系统提升改造项目环境影响评价征求意见稿公示</div> <div>(一)建设项目名称及概要:项目名称:内蒙古千合再生资源回收利用有限公司新型精细化学品延链补链配套系统提升改造项目;项目概要:内蒙古托克托工业园区内蒙古久泰新材料有限公司“区内、项目总投资4967.51万元,建设内容包括:依托原有建设基础,提升原污水处理能力、中水回用处理能力、脱盐水处理能力,其中,污水处理负荷将提升至1300m³/h,回用水处理负荷将提升至1900m³/h,脱盐水处理负荷将提升至4100m³/h,并配套相关水处理设施、公用工程以及辅助设施。</div> <div>(二)建设单位名称和联系方式:内蒙古千合再生资源回收利用有限公司,王斌:18048353509</div> <div>(三)环评机构名称和联系方式:内蒙古晓山青环保科技有限公司,吕工:15947115975</div> <div>(四)公众提出意见的主要方式:本次公示主要采取公告的形式,公众可以通过电话、电子邮件等方式,发表对该建设项目及环评工作的意见看法。环境影响评价征求意见稿及公众意见表链接: https://pan.baidu.com/s/1v22kiR0a61WHLCrsE7kx-g,提取码:uepu</div> <div>(五)征求意见稿的公众范围:受建设项目影响范围内的公民、法人或者其他组织的代表。</div> <div>(六)提交公众意见表的方式和途径:731745166@qq.com。</div> <div>(七)公示期限:本次公示时间为自公示之日起5个工作日内。涉及征地拆迁、财产、就业等与本项目环境影响评价无关的意见及诉求不属于项目环评参与内容。</div>	<div>债权债务清算公告</div> <div>内蒙古高等级公路建设开发有限责任公司服务区分公司,清算到期债权公示,请江苏江海机床集团有限公司于2025年5月27日前清算到期债权,携带签约合同及收据,逾期将按我公司规定处理。</div> <div>联系人:杨女士3122598(工作日上午9:00-12:00,下午2:30-5:30)</div> <div>减资公告</div> <div>根据股东决定,呼和浩特市望月食品有限公司(统一社会信用代码911501045641778054)拟将注册资本由500万元整减少至3万元整,现予以公告,债权人可自公告之日起45日内要求本公司清偿债务或提供担保。</div> <div>遗失声明</div> <div>●不慎将包头市奇桐运输有限责任公司蒙B71677车的道路运输证(证号150203173265)遗失,声明作废</div> <div>●徐玉青不慎将本人车辆合格证原件丢失,车辆识别代码为:LVGEF4A45SG042880,发动机号:LK08239,合格证编号:YE8046000052696,编码:YE80120001725209,声明作废</div> <div>●乌鲁木齐市盛予园林绿化有限公司的公章遗失,公章编号15030210041643,声明作废</div> <div>●乌鲁木齐市盛予园林绿化有限公司的公章遗失,公章编号15062110041143,声明作废</div> <div>●阿荣旗查巴奇鄂温克族乡卫生院工会委员会遗失开户许可证,核准号J1965000639401,账号861073101421001595,开户行:内蒙古银行股份有限公司呼伦贝尔阿荣旗支行,声明作废</div> <div>●达拉特旗普拓农业机械服务部(个体工商户)的公章遗失,公章编号15062110041143,声明作废</div> <div>●锡林郭勒盟苏尼特左旗洪格尔苏木乌日尼勒图嘎查集体股份经济合作社遗失内蒙古苏尼特左旗农村商业银行股份有限公司查干敖包支行开户许可证,核准号J2014000244901,账号5901501220000000000491,声明作废</div> <div>●内蒙古交通职业培训学校(统一社会信用代码52150000575657441W)遗失公章及财务专用章各一枚,声明作废</div>	<div>●丁建国遗失新城区塔利公租房16号楼3单元1002公租房合同,合同编号GXC20200609,声明作废</div> <div>●父亲:田占利)田家硕,性别,男,2016年12月7日出生于呼和浩特市第一医院,原出生医学证明遗失,出生证编号Q150259671,现声明作废</div> <div>●泰康之家蒙园(呼和浩特)养老服务有限公司泰康之家收据(收据号码0178028)丢失,声明作废</div> <div>●内蒙古医科大学董倩延(学号2024041544)遗失学生证,声明作废</div> <div>●扎鲁特旗都市果枫园山杏核加工厂不慎遗失扎鲁特旗农村信用合作联社鲁北镇信用社开户许可证,核准号J1998000460901,账号3901101220000000027380,声明作废</div> <div>●内蒙古自治区锡林郭勒盟东乌珠穆沁旗呼热图淖尔苏木查干淖尔嘎查股份经济合作社遗失开户许可证,开户行:中国农业银行股份有限公司东乌珠穆沁旗支行,账号:05304101040012964,核准号J2016000471001,声明作废</div> <div>●王亦欣,性别:女,遗失出生医学证明,编号V150098265,声明作废</div> <div>●王巧玲、郝继华遗失内蒙古奈伦集团股份有限公司开具的奈伦国际公馆5-302#房地产开发预收款凭据两张,票号:00417904,金额:820000元,开票日期:2012.2.22;票号:00417829,金额:364700元,开票日期:2011.11.24,特此声明</div> <div>●满洲里宏德运输有限公司遗失蒙EA1536(蓝色)道路运输证,证号:呼伦贝尔交运管扎贵诺尔150703000532号,声明作废</div>	<div>●内蒙古启祥供应链管理有限公司遗失以下两台车辆道路运输证,蒙BA7398,证号150203176798;蒙BA5595,证号150203177017,声明作废</div> <div>●内蒙古阿乐建材有限公司遗失公章(编号15012110009053),财务专用章(编号15012110009052),发票专用章(编号15112110009051)及韩燕法人章各一枚,声明作废</div> <div>●赛罕区东影南路摩尔城阿尔卑斯比萨自助餐厅(统一社会信用代码92150105MA0NJGUKXT)遗失财务章一枚,声明作废</div> <div>●包头市富得工贸有限责任公司(注册号1502031002208,统一社会信用代码91150203MA0R11EK2G)遗失营业执照正本,遗失公章一枚,声明作废</div> <div>●李杰(身份证号15010519861007782X),杨扬(身份证号150103198611043012)不慎将内蒙古尖峰房地产开发有限公司开发的滨海阳光一期海西名筑3号楼一单元1105号房的网签商品房买卖合同丢失,合同编号:YS(2016)00008515,房屋代码:1520072,特此声明</div>
---	--	--	---	--