

冬季进补有哪些“宜”与“忌”?

慢阻肺病早诊早治是关键

俗话说,“冬令进补,来春打虎”,冬季通过饮食调理身体是我国传统的养生方式。小雪节气将近,气温将越来越低,如何正确进补以增强体质?

“中医提倡‘冬令进补’,其理论源于中医‘天人相应’的整体观。”11月18日,北京中医药大学东直门医院国际部主任于国泳介绍,冬季万物闭藏,人体阳气内藏,消化系统功能会偏旺盛,此时调养能更好地将营养物质转化为精华之气在体内储存,来年春天精力便会更加旺盛。

冬季进补应该从立冬开始吗?对此,江苏省中医药发展研究中心主任医师黄亚博表示,其实,从立冬开始直至立春前夕都适宜进补,北方寒冷地区可适当提前,南方温暖地区可稍作延后,“关键是要在身体状况最佳的时刻开始进补”。

冬令进补并非人人适宜。杭州市中医院老年病科主任医师何迎春说,气虚者和血虚者适宜进补,产后、大病后或手术后体虚者也可通过中医调理调气血、补虚劳,但呼吸道感染、咳嗽、高热处于急性期的人及湿热体质舌苔黄腻者不宜进补。

专家提醒,中医强调辨证施治,进补前应请专业中医师进行体质辨识、综合评判,给出合理进补方案。

对于老年人和部分女性群体而言,进补也有

一些“宜”与“忌”。

“与年轻人相比,老年人往往多个脏腑功能减退,伴有多种慢性病,导致他们更容易出现‘虚不受补’的现象。”于国泳说,因此,老年人应“平补”“缓补”,循序渐进,切忌“峻补”“猛补”。

专家介绍,老年人冬令进补应以健脾益气为首要任务,可选用茯苓、山药等平和之品增强脾胃功能,以核桃、枸杞等食材来补益肾精,同时注意气血双补;推荐食用食疗粥,如温补肾阳的核桃粥、益气补虚的羊肉粥,既有营养又易于消化。

此外,部分女性冬天手脚冰凉、面色苍白,何迎春说,这种情况与中医所说的“血虚寒凝”“阳气不足”有关,可食用当归生姜羊肉汤,同时注意腹部、腰部、下肢保暖,每日用40℃左右的水泡脚15~20分钟以温经通络。

除了食补,服用膏方也是冬季进补的一个传统方法。国家中医药管理局中西医结合与少数民族医药司副司长欧阳波介绍,膏方在我国应用已有千余年历史,具有因人制宜、处方灵活、服用方便、兼具治疗与预防功能等特点。黄亚博说,膏方适合需要长期调理的慢性病患者和亚健康人群,但必须由经验丰富的中医师进行全面诊察后开具,且遵循动态调整的原则,不可一方连用多年。

(据新华社报道)

11月19日是第24个“世界慢阻肺日”,主题是“呼吸不畅,当心慢阻肺病”。专家提醒,慢阻肺病号称“沉默的杀手”,尤其是在冬季,气温下降容易诱发病情急性加重,早诊早治很关键。

兰州大学第一医院呼吸与危重症医学科主任医师包海荣说,慢阻肺病的全称是慢性阻塞性肺疾病,是一种以持续性气流受限为特征的慢性呼吸系统疾病。冬季是慢阻肺病防控的关键期。

慢阻肺病的典型症状包括慢性咳嗽、咳痰、气短或呼吸困难,尤其在活动后更为明显。这些症状在初期往往不明显,许多患者常误认为是“老烟枪的正常反应”或“年纪大了”,错过了最佳治疗时机。

专家提醒,慢阻肺病气流受限不可逆,当出现明显的呼吸困难时,说明肺功能已经严重减退。所以早期发现是预防和治疗慢阻肺病的关键。有职业或粉尘接触史、反复呼吸道感染史、慢阻肺病家族史;长期吸烟者;慢性咳嗽或咳痰症状超过两年、每年发作时间超过3个月的人群,应尽早到医院进行肺功能检查。通过早期发现、规范治疗和积极管理,慢阻肺病患者可以实现病情的长期稳定。

(据新华社报道)

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,如遇要求交付押金或预付款时,请务必小心,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

准格尔旗卓正煤矿有限责任公司煤矿改扩建项目(扩大开采范围)环境影响评价第二次公众参与公告

一、项目概况:在原有矿区范围、产能不变的情况下扩大开采范围,新增开采面积32.88hm²,服务年限0.61a。二、污染防治措施:(1)大气污染防治措施:洒水抑尘。(2)废水污染防治措施:生产生活污水均处理后全部回用,不外排。(3)噪声:采用低噪声设备,合理安排施工时间,避免夜间作业。(4)固废:剥离物全部堆存,生活垃圾有环卫部门收集处理;危废暂存于危废库内交由有资质单位处置。(5)生态:加强管理,及时进行植被恢复。三、项目环评网络及查阅纸质报告书的方式和途径:①网络链接:网址:https://pan.baidu.com/s/1-DH0waq2N8VaucQcQCDnK6提取码:wsh8。②其他方式:以来电、邮件方式向环评单位、建设单位索要查阅全本。四、征求公众意见范围:项目周边社会团体和个人。五、公众意见表:由中华人民共和国生态环境部统一制定,下载网址:http://www.mee.gov.cn/xxgk/2018/xxgk/xxgk01/201810/W020181024369122449069.docx。六、公众提出意见方式和时间:自本信息公布之日起10个工作日,可通过电话、邮寄等方式在规定时间内向建设或环评单位反馈意见。七、建设单位:建设单位:准格尔旗卓正煤矿有限责任公司,联系人:孙凯,联系电话:15947739876。八、环评机构:单位名称:内蒙古兴亿项目管理咨询有限公司,联系人:梁斌,电话:17747198222

抚顺市新抚区人民法院公告

本院于2025年12月13日10时-2025年12月14日10时在京东拍卖平台对张铁军名下的位于呼和浩特市玉泉区石羊桥南路富丽城A区7号楼1017、201号(房产产权证证书号:蒙(2019)呼和浩特市不动产第0086855号,建筑面积总计:1579.02平方米)。进行第一次公开拍卖。此房产评估价为16297321元,起拍价为13037857元,参与竞买者需交纳保证金为2000000元,房产展示时间为2025年11月13日至12月13日。

注:详细信息见京东司法拍卖网络平台公告,操作步骤:京东APP-京东拍卖-司法拍卖-法院-辽宁-抚顺市-抚顺市新抚区人民法院。请意向竞买人于公告之日起登录京东司法拍卖网络平台办理竞买手续并交纳保证金。

联系方式:王法官;法院监督电话:024-57568019
二〇二五年十一月十八日

寻亲启事

养父:云飞,养母:张舒雅,于2025年8月26日上午8点在托克托县燕山营村卫生院后脸到一名女婴,包裹内有一纸条写有出生日期:2025年8月26日,该女婴现用名:云嘉慧,请女婴亲生父母持有有效证件来认领,自登报之日起60日内如无人认领,本人将依法收养,特此声明。

联系电话:18748159050

撤销公告

内蒙古恒业保险代理有限责任公司乌拉特前旗大土镇营销服务部(统一社会信用代码91150823MA0QGT461B),现已完成全部撤销工作,特此公告。内蒙古恒业保险代理有限责任公司乌拉特前旗大土镇营销服务部2025年11月20日

遗失声明

●张艳辉、赖成林将内蒙古恒悦旅游开发有限公司开具的恒大文旅城楼盘地块2-2号楼-1004室购房收据(收据号AA9325974,金额121821元)遗失,声明作废。●王海英2025年11月7日丢失身份证,证号372924197907111815,声明作废。●新城区文字电子产品经销部(统一社会信用代码92150102MA7EKANB5K)遗失财务专用章一枚,声明作废。●刘开胜将和林格尔县新店子镇石门子行政村石头天村不动产产权证遗失,产权证号:蒙(2018)和林格尔县不动产第0000647号,特此声明。●王超(身份证号150207199411031039)遗失保安证,证号15022021000626,声明作废。●孟德娟遗失警官证,证号000962,声明作废。●李楠楠(身份证号:150103198809110129)在内蒙古金鹿房地产开发有限公司签署的金融鹿乐城A8-4-502号房款收据丢失,金额129466元,声明作废。●华氢现代能源科技有限公司遗失存款人查询密码,核准号:J1910019750101, 账号150861071014,开户银行:中国银行股份有限公司呼和浩特市桥西街分理处,声明作废。●阿拉善盟升佰源商贸有限公司(统一社会信用代码911502921MA0MYRYM20)的公章遗失,声明作废。

内蒙古自治区养老产业园(原金河综合社会福利中心)建设用地征收公示

内蒙古自治区党委维护稳定工作领导小组、中共内蒙古自治区委员会政法委员会印发《内蒙古自治区重大项目建设社会稳定风险评估工作操作规程(试行)》等四个规范性文件的通知(内发改[2016]1号),及有关法律法规的规定,现对内蒙古自治区养老产业园(原金河综合社会福利中心)建设用地征收进行公示,收集和征求公众关于社会稳定风险评估方面的意见和建议。

一、项目概况:因内蒙古自治区养老产业园(原金河综合社会福利中心)建设用地征收需要,根据《中华人民共和国土地管理法》,拟征收农用地、建设用地1.9108公顷。

二、征求公众意见的主要事项、具体形式及期限:征求公众意见的主要事项:1.对项目建设的态度;2.项目建设可能产生哪些社会稳定风险;3.对项目建设的其他意见和建议;4.对公示项目社会稳定风险评估工作的意见和建议;5.公示发布之日起十五日内,通过以下方式向项目建设单位或环评单位反馈。

三、公众参与联系方式:建设单位:呼和浩特市赛罕区城市发展投资有限公司,联系人:马聪,联系电话:15754849678,单位地址:内蒙古自治区呼和浩特市赛罕区银河北街商业街106号,评价单位:内蒙古蒙戈利置业集团有限公司,联系人:韩小峰,联系电话:13294718666
公示时间:2025年11月10日

包头市苏嘉,身份证号码:150102195606295012,2001年从内蒙古隆辰房地产开发有限公司购买了一套房屋,坐落于新城区人民路红波公寓中单元5楼东户,面积152.65平方米,单价510.29元/平米,总价77896元,于2001年4月18日付清全部购房款,购房手续有《销售商品房买卖合同》,以及由开发商开具的房款收据(金额77896元人民币)。 本人保证以上所述内容真实有效,如有虚假,本人愿意承担一切法律责任,特此公告。 本人联系电话15248054732,锡林郭勒北路街道办事处电话0471-3694300,新城区遗留办电话:0471-6213559

内蒙古浩禹建筑有限公司于2020年在古城旗什力木村实施了秋冬季土地整理项目,或因施工单位更换负责人等原因,我单位留存联系方式无法联系到负责人,现急需该施工单位负责人联系我单位联系人,苗先生,电话15598205333,特此声明。 通知 内蒙古巡查消防应用有限公司于2025年12月5日上午9:00在公司办公室召开全体股东大会,审议《公司章程》修订案,请全体股东届时参加,逾期将无法行使表决权,特此公告。 撤销公告 内蒙古恒业保险代理有限责任公司托克托县营业部(统一社会信用代码91150102MA0MY9T04B),现已完成全部撤销工作,特此公告。内蒙古恒业保险代理有限责任公司托克托县营业部2025年11月20日

撤销公告

内蒙古恒业保险代理有限责任公司托克托县营业部(统一社会信用代码91150102MA0MY9T04B),现已完成全部撤销工作,特此公告。内蒙古恒业保险代理有限责任公司托克托县营业部2025年11月20日

公告

苏嘉,身份证号码:150102195606295012,2001年从内蒙古隆辰房地产开发有限公司购买了一套房屋,坐落于新城区人民路红波公寓中单元5楼东户,面积152.65平方米,单价510.29元/平米,总价77896元,于2001年4月18日付清全部购房款,购房手续有《销售商品房买卖合同》,以及由开发商开具的房款收据(金额77896元人民币)。

本人保证以上所述内容真实有效,如有虚假,本人愿意承担一切法律责任,特此公告。

本人联系电话15248054732,锡林郭勒北路街道办事处电话0471-3694300,新城区遗留办电话:0471-6213559

察哈尔右翼前旗博海矿业李清地银铅锌多金属矿30万t/a扩建工程环境影响评价公众参与公告

按照《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》(生态环境部令第4号)等法律法规及有关规定,建设单位编制环境影响评价的过程中,应当公开有关环境影响评价的信息,征求公众意见。建设单位对前次公示的信息内容负责并承担法律责任。现对察哈尔右翼前旗博海矿业李清地银铅锌多金属矿30万t/a扩建工程环境影响评价进行征求意见公示,征求与建设项目环境影响评价有关的信息。公示内容如下:一、环境影响评价报告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)环境影响评价征求意见稿全文的网络链接:https://pan.baidu.com/s/1-oM-ySGGUXjsi24dHhOng,提取码:mj5d。(2)查阅纸质报告书的方式和途径:察哈尔右翼前旗博海矿业李清地银铅锌多金属矿30万t/a扩建工程环境影响评价征求意见稿全文,项目周边公众、法人和其他组织关于本环境影响评价报告书环境影响评价方面的意见和建议。涉及征地拆迁、财产、就业等与建设项目环境影响评价无关的意见或诉求,不属于建设项目环境影响评价公众参与的范围,公众可以依法另行向其他有关主管部门反映。环境影响评价报告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:https://pan.baidu.com/s/1-oM-ySGGUXjsi24dHhOng,提取码:mj5d。二、征求公众意见的范围:项目周边5km范围内的相关受影响公众。项目厂址中心坐标:北纬40°06'08.91",东经106°51'42.60"。三、公众提出意见的方式和途径:公示后10个工作日内可通过以下方式向建设单位反馈意见。建设单位:察哈尔右翼前旗博海矿业李清地银铅锌多金属矿30万t/a扩建工程环境影响评价单位,联系人:王总,电话:15774733888,环评单位:内蒙古乾众环保产业发展有限公司,联系人:马工,电话:15661193324,邮箱:980230883@qq.com,通讯地址:内蒙古自治区鄂尔多斯市康巴什区

鄂托克旗圣牧欣农牧场改扩建项目环境影响评价报告征求意见稿公示

【鄂托克旗圣牧欣农牧场改扩建项目环境影响评价报告征求意见稿已编制完成,现征求公众意见。一、环境影响评价报告征求意见稿和公众意见网络链接:环境影响评价报告征求意见稿:链接:https://pan.baidu.com/s/1C1bydEHraYfoEsCuPpDqQ,提取码:wj1E;公众意见表:链接:https://pan.baidu.com/s/1QNP_dSBostXXNt6bTNAw,提取码:ktav二、公众可到建设单位或环评单位查阅纸质报告书三、征求公众意见的范围:项目周边5km范围内的相关受影响公众。项目厂址中心坐标:北纬40°06'08.91",东经106°51'42.60"。四、公众提出意见的方式和途径:公示后10个工作日内可通过以下方式向建设单位反馈意见。建设单位:鄂托克旗圣牧欣农牧场,联系人:王总,电话:15774733888,环评单位:内蒙古乾众环保产业发展有限公司,联系人:马工,电话:15661193324,邮箱:980230883@qq.com,通讯地址:内蒙古自治区鄂尔多斯市康巴什区

撤销公告

内蒙古恒业保险代理有限责任公司包头市青山区营业部(统一社会信用代码91150204MA7YQLK583),现已完成全部撤销工作,特此公告。内蒙古恒业保险代理有限责任公司包头市青山区营业部2025年11月20日

公告

苏嘉,身份证号码:150102195606295012,2001年从内蒙古隆辰房地产开发有限公司购买了一套房屋,坐落于新城区人民路红波公寓中单元5楼东户,面积152.65平方米,单价510.29元/平米,总价77896元,于2001年4月18日付清全部购房款,购房手续有《销售商品房买卖合同》,以及由开发商开具的房款收据(金额77896元人民币)。

本人保证以上所述内容真实有效,如有虚假,本人愿意承担一切法律责任,特此公告。

本人联系电话15248054732,锡林郭勒北路街道办事处电话0471-3694300,新城区遗留办电话:0471-6213559

公告

苏嘉,身份证号码:150102195606295012,2001年从内蒙古隆辰房地产开发有限公司购买了一套房屋,坐落于新城区人民路红波公寓中单元5楼东户,面积152.65平方米,单价510.29元/平米,总价77896元,于2001年4月18日付清全部购房款,购房手续有《销售商品房买卖合同》,以及由开发商开具的房款收据(金额77896元人民币)。

本人保证以上所述内容真实有效,如有虚假,本人愿意承担一切法律责任,特此公告。

本人联系电话15248054732,锡林郭勒北路街道办事处电话0471-3694300,新城区遗留办电话:0471-6213559