碱性食物是“万能灵药”?小心被忽悠

近几年,随着人们对健康饮食的重视,“碱性食物”常常被提起,在网络上还流传着这样一种说法:碱性食物不仅可以减肥、还可以调节体质,改变酸碱性,有助于备孕。那么,这些所谓的“碱性食物”真的有那么神吗?

专家介绍,人体pH值通常来说较为平衡,只有在酸中毒、碱中毒等患有疾病的状态下才会偏离正常范围,此外,改变体液的pH值对备孕也没有任何帮助。

那么,所谓的碱性食物到底是什么?市面上热销的碱性食品就是碱性食物吗?吃碱性食物对我们的身体究竟有没有好处?

专家介绍,人们常说的“碱性食物”,在营养学中其实叫作“呈碱性食物”。它指的是食物经过消化、吸收、代谢后,对体液产生的最终影响,但不意味着能够通过吃某种食物快速改变人体pH值。食物酸碱性和人体酸碱平衡不能混为一谈。

北京协和医院临床营养科主任医师陈伟:在食物中,它的酸碱度是偏碱的,但是它未必吃进去就能够改变体液的平衡,我们只可以说它确实是一个呈碱性的食品,但是未必带来碱性的健康。人体有非常强的自我调节能力,酸碱平衡很难通过食物去影响。喝碱性水、吃碱性食物只是在口腔或胃部产生局部、短时的变化,对人体内的酸碱度影响微乎其微,更谈不上有什么神奇功效。想通过吃碱性食物、喝碱性水来调整身体状态的说法并不科学。

专家提醒,吃碱性食物减重也是比较常见的概念,说吃点呈碱的,就能消除体内酸的产生,这样的逻辑在科学实验中是不成立的。内源代谢产生的酸并不是靠外源性的去喝碱就能实现酸碱中和,谈不上靠它来减重。

在日常生活中,我们应该如何科学、有效均衡膳食呢?专家建议了解一下“食物多样性评分”(DDS),一天中摄入的食物在12种以上就叫多样,每周不低于25种食物就叫多样,这是最简单的一个方式。如果想把饮食做得更科学、更精细,还可以参考《中国居民膳食指南》给出的“五大类食物”结构。

第一层就是主食和根茎类的薯类食物,第二层就是新鲜的蔬菜和水果;第三层就是我们所吃的肉蛋类。再往上就是奶类和大豆类制品,最上面是油脂类。想把饮食做得更精细、更平衡,五层全要吃,按照指南的要求就能达到平衡营养的作用。 **(据央视报道)**

学会温柔地与自己相处

现代社会中,几乎每个人都与压力相伴。适度的压力可以激发潜能、助人成长,但若超出心理承受阈值,则会引发焦虑、抑郁等身心问题,降低生活的幸福感。通过科学方式,从情绪调节、认知调整、自我提升等方面来化解压力、舒缓心情,十分必要。

情绪调节是关键一步。深呼吸是简单有效的方式之一。先缓缓吸气,数到4,屏息4秒,再慢慢呼出,反复几次,有助于降低心率、缓和情绪。也可以尝试渐进式肌肉放松,从脚趾开始,依次收紧、放松每一块肌肉,帮助舒展紧绷的身体。正念冥想同样是一剂良方。找一个安静的地方,闭上眼睛,专注呼吸,每天练习10到15分钟,能够显著缓解焦虑、提升专注力。

认知调整也很重要。面对压力,消极思维常让人陷入困境,积极的认知则能照亮前路。试着每天记录3件让自己感恩的事,培养发现生活中美好的能力;设定一些小目标,完成后为自己送上小小的奖励,在不断积累的成就感中重拾信心。

自我提升能培养从容应对压力的底气。学会管理时间和精力,梳理优先事务,避免无谓的焦虑与杂念;了解自己的优势和局限,不与他人进行无谓的比较,珍视自身的独特之处;保持学习和成长的状态,提升专业技能和解决问题的能力,从而增强自信心。

尝试了这些方法后,若仍感到情绪起伏较大、出现持续的焦虑和恐惧,或出现头疼、失眠等身体不适,应及时就医。此外,注意力和记忆力明显减退、对日常活动失去兴趣、出现自我伤害和自杀念头,都是需要专业帮助的信号。求助不是软弱,而是一种勇敢。

学会科学减压,温柔地与自己相处,在繁忙中找到从容,在压力中体味幸福。 **(据《人民日报》)**

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

债权转让通知书

内蒙古蒙高力牧业股份有限公司:债权人王永强,身份证号152801197512164719,与债务人内蒙古蒙高力牧业有限公司的债权债务,现债权人王永强将债务权转让给内蒙古国宾工程建设有限公司,债权金额为人民币壹佰捌拾万元(小写:180万元),自通知之日起债权人为内蒙古国宾工程建设有限公司,现通知内蒙古蒙高力牧业有限公司应对新的债权人履行支付义务,特此通知。

通知人:王永强 2025年12月3日

通 知

内蒙古青穗草业有限公司定于2025年12月30日上午九点在公司会议室召开股东会,审议公司注销事宜,请各位股东准时到场,没到场的股东视为自动弃权,特此通知。

注销公告

呼和浩特市利波电子技术有限公司(统一社会信用代码91150103MA0QYW9R13)经2025年12月3日股东决定解散公司,并于同日成立清算组,请债权人于本公告发布之日起45日内,向本公司清算组申报债权,特此公告

抚顺市新抚区人民法院公告

本院定于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(房产产权证书号:蒙(2019)呼和浩特市不动产权第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

内蒙古拓鸿冶金炉料有限公司年产22.8万吨铁合金绿色转型高质量发展项目环境影响报告书征求公众意见的登报公示

一、依据:我单位拟建设内蒙古拓鸿冶金炉料有限公司年产22.8万吨铁合金绿色转型高质量发展项目,已编制完成了《内蒙古拓鸿冶金炉料有限公司年产22.8万吨铁合金绿色转型高质量发展项目》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:内蒙古拓鸿冶金炉料有限公司年产22.8万吨铁合金绿色转型高质量发展项目;2.建设单位名称:内蒙古拓鸿冶金炉料有限公司;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:包头达茂巴润工业园区新型工业园;5.项目建设内容:项目建成后预计年产15.6万吨硅铁合金,年产7.2万吨硅铝合金。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12月1日至2025年12月12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/156ElnUe329rPNbbcydUvig 提取码:6666。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/156ElnUe329rPNbbcydUvig 提取码:6666。4.征求公众意见的环境影响报告书纸质查阅点:内蒙古拓鸿冶金炉料有限公司。

四、公众提出意见的方式和途径:联系人:赵总,邮寄地址:内蒙古拓鸿冶金炉料有限公司,联系电话:13847392110

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。

内蒙古拓鸿冶金炉料有限公司 2025年12月1日

乌拉特中旗闽辉矿业有限公司与内蒙古亿仓仓储物流有限公司债权转让通知公告

乌拉特中旗闽辉矿业有限公司(以下简称“闽辉公司”)已将《流动资金借款合同》【编号:2015100315BEXD01LJ0001】合同项下对内蒙古黄河铬盐股份有限公司所享有的部分主债权及相应抵押担保权益依法转让给内蒙古亿仓仓储物流有限公司(以下简称“亿仓公司”)。闽辉公司与亿仓公司联合公告通知各债权人、债务人及其他相关各方。

一、债权转让通知:自公告之日起,闽辉公司依法将上述债权转让的事实通知各债权人、债务人和其他义务人。

二、债务催收公告:亿仓公司作为上述债权的合法受让人,已依法取得相应债权,现依法向各债权人、债务人和其他义务人进行催收,请各债权人、债务人和其他义务人,或债权人、债务人和其他义务人的权利义务承继人,自公告刊发之日起,向亿仓公司履行债权合同约定的偿付义务或相应的抵押担保责任或法院裁判文书所确定的义务。

特此公告

附件:公告债权转让清单

转让方:乌拉特中旗闽辉矿业有限公司

地址:内蒙古自治区巴彦淖尔市乌拉特中旗奇石城1号厅

受让方:内蒙古亿仓仓储物流有限公司

地址:内蒙古自治区巴彦淖尔市磴口县巴彦高勒镇金穗花园6号楼3单元202

2025年12月3日

债权转让清单

1.债权本金:人民币40,000,000.00元(大写:肆仟万元);利息:人民币21236666.67元(大写:贰仟壹佰贰拾叁万陆仟陆佰陆拾陆元陆角柒分);罚息:人民币10369166.67元(大写:壹仟零叁拾陆万玖仟壹陆拾陆元陆角柒分);复利:10618333.32元(大写:壹仟零陆拾壹万捌仟叁佰叁拾叁元叁角贰分);债权总额:人民币82224166.66元(大写:捌仟贰佰贰拾贰万肆仟壹佰陆拾陆元陆角陆分)。

2.与债权对应的(1)以内蒙古黄河铬盐股份有限公司拥有的:蒙房权证磴口县字第104030900483号、房权证磴房字第9284号、房权证磴房字第12085号、房权证字第12086号、房权证磴房字第9087号、房权证磴房字第14167号、房权证磴房字第14171号、房权证磴房字第14174号等八宗房屋;(2)内蒙古黄河铬盐股份有限公司拥有的:磴国用(2004)字第08302号、磴国用(2004)字第08303号、磴国用(2004)字第08304号、磴国用(2004)字第08305号、磴国用(2004)字第08306号、磴国用(2004)字第08307号、磴国用(2004)字第08308号、磴国用(2009)第09856号等八宗国有土地使用权;(3)内蒙古黄河铬盐股份有限公司拥有机械设备,提供最高额抵押担保。(4)构筑物(未办理产权证)及黄河铬盐公司自备铁路专用线等其他担保权益。

包头市九原区海柳树大场新露天煤矿有限责任公司一般工业固体废物渣场项目环评公示

1.环境影响报告书全本公示链接:http://donghe.gov.cn/ywdt/tzgg/202511/t20251127_715355.html;查阅纸质报告方式和途径:按照建设单位或环境影响评价机构联系方式联系查阅纸质报告。2.范围:受建设项目直接或间接影响的单位和个人,及关注本项目建设的单位和个人。3.公众意见表的网络链接:http://www.donghe.gov.cn/ywdt/tzgg/202510/t20251029_709723.html。4.方式和途径:电话、邮件、网上留言等。5.起止时间:2025.11.27-2025.12.10。6.联系人:周怀今,13848243803,邮箱:375482962@qq.com。包头市九原区海柳树大场新露天煤矿有限责任公司2025年12月4日

遗失声明

本人蔡来平,不慎遗失内蒙古金石蒙荣房地产开发有限公司2016年4月18日开具的青城世嘉二期项目拆迁房屋补偿安置补充协议,拆迁人(甲方):内蒙古金石蒙荣房地产开发有限公司,被拆迁人:蔡来平,委托代理人:周玲,特此声明

声 明

实践杂志社机关党委不慎丢失公章一枚,声明作废,另新公章名称变更为“实践杂志社党群工作部”,公章编号1501051007073 4,特此声明。

内蒙古广联合创再生资源科技有限公司50万吨再生资源综合利用项目环境影响评价第二次信息公示

一、公众索取补充信息的方式和期限:公众通过以下网址下载本项目环境影响报告书征求意见稿全文附件,如需查阅纸质版报告书,可与建设单位或评价单位联系索取。本项目公示期限为公告发布之日起10个工作日。https://pan.baidu.com/s/1Qxu19wYkpPiQITdQpjF86A?pwd=d9i2,提取码:d9i2

二、征求公众意见主要事项:公众参与范围为项目建设范围内可能受到项目环境影响的有关单位、专家和公众。本项目的公众意见表通过以下网址进行下载。https://pan.baidu.com/s/1IazcEbHlqylGpsspFYmufA?pwd=buir,提取码:buir

三、建设单位及联系方式:建设单位:戴杰,电话:13948884009 邮箱:sxm2830@163.com

四、环评单位及联系方式:单位名称:内蒙古和合生态环保技术咨询有限公司,通讯地址:内蒙古自治区呼和浩特市新城区鸿盛工业园大学生创业园1号楼5层,联系人:李彪,联系电话/传真:18686068544,邮政编码:010010

内蒙古广联合创再生资源科技有限公司

●内蒙古引导者教育培训有限公司(统一社会信用代码91150204099051843 06)遗失营业执照正副本;遗失公章、财务专用章、合同专用章、法人章(卢志龙),各一枚,声明作废●内蒙古百瑞众赢农业科技发展有限公司(统一社会信用代码91150204MA0PWG1K80)遗失公章一枚,声明作废●内蒙古特邦人力资源有限公司(代码91150105MA13NHNBXL)遗失营业执照正副本及公章、财务章,法人章(王宏业)各一枚,声明作废●本人王永梅不慎遗失内蒙古金石蒙荣房地产开发有限公司2014年10月4日开具的青城世嘉二期项目收据壹张,收据金额11766元,收据号0048579,声明作废●本人王永梅不慎遗失内蒙古金石蒙荣房地产开发有限公司2014年11月12日开具的青城世嘉二期项目收据壹张,收据金额26706元,收据号0048934,声明作废●内蒙古盾安机电设备有限公司遗失公开户许可证、公章、财务章、法人章(肖彤),密码纸,账号:055101010400192 41,开户行:中国农业银行股份有限公司呼和浩特鼓楼支行,账户编号J191002792250 1,声明作废●北京泡泡玛特文化创意有限公司内蒙古分公司(统一信用代码91150100MA0QL4PJ02)遗失公章一枚,声明作废

●不慎将呼和浩特市回民区果园西路马占光牛肉干店食品经营许可证正本丢失,编号JY11501031073989,特此声明●不慎将呼和浩特市回民区马占光酱牛肉熏鸡店食品经营许可证正副本编号JY11501031035843,特此声明●内蒙古债权服务中心(统一社会信用代码52150000MJ22137461)遗失财务财务专用章一枚,声明作废●赵建峰遗失元和家具建材馆于2020年4月26日开具的《质保金收据》1张,收据号:0125543,金额10000元,特声明作废●赵开遗失新城区塔利公租房合同,合同编号GXC20221327,声明作废●丛有墉身份证号:150404195303268016,遗失呼和浩特市赛罕区秋实第一城西区4号楼16商铺购房收据,编号0008992,金额475530元,声明作废●内蒙古领宏煤业有限责任公司(统一社会信用代码91150302MA0NNQ2D31)2019年至2025年10月记账凭证和账簿因遗失,声明作废●鄂托克旗螺旋藻行业协会(统一社会信用代码:51150624MJ2499692D)遗失李新华原法人章一枚,声明作废●武川县西乌兰不浪镇人民政府遗失密码纸,核准号J191000879707,账号402191060102000 1,开户行:武川县农村信用合作联社乌兰不浪信用社,声明作废●上海中韩社科泵业制造有限公司遗失内蒙古财经大学管网输配水设备及配套工程(项目号DK/XSB-10-190806000641)的履约保证金收据,金额286028.3元,声明作废●玉泉区鹏程肉类经销店遗失食品经营许可证副本,许可证编号JY11501040643226,声明作废●呼和浩特市利波电子技术有限公司遗失营业执照正副本(统一社会信用代码91150103MA0QYW9R13)及公章一枚,声明作废●内蒙古森杰商务服务有限责任公司(统一社会信用代码91150102MA0NFXR52U)遗失公章及乃日木达拉法人章各一枚,声明作废●内蒙古远丰新能源有限公司(统一信用代码91150122MABR3N932A)遗失税务UKey,编号667212623871,声明作废

●乌兰察布市浩坤汽车科技有限公司遗失公章一枚,印章编码15090210014667,声明作废●内蒙古凯富建设有限责任公司遗失公章一枚,印章编码1527010079762,声明作废●于强遗失与内蒙古金鹿房地产有限责任公司签订的赛罕区罗家营金鹿泊乐城A10号楼二单元102号房商品房买卖合同原件(面积98.76平米,编号GF-2000-0171)及房款收据一张,收据号0044723,金额181287元,声明作废●鄂尔多斯市荣建农业专业合作社(统一社会信用代码93150602MA0Q38F55G)的公章遗失,声明作废●巴彦淖尔市临河区新华镇古城村村民委员会的公章遗失,备案编码1508020016600,声明作废●呼和浩特市赛罕区馍王小吃部遗失食品经营许可证副本,编号JY21501055134224,声明作废●呼和浩特市联盈谷种养殖专业合作社遗失存款人查询密码,核准号:J191001033720 1,账号021300122000000009843,开户行:内蒙古农村商业银行股份有限公司呼和浩特河西支行,声明作废●太仆寺旗丽景苗木种植专业合作社(统一社会信用代码93152527390324548B)的公章和财务专用章遗失,声明作废●内蒙古永腾启商贸有限公司的开户许可证遗失,核准号J192001985160 1,账号0603011809200296011,开户银行:中国工商银行股份有限公司包头银河广场支行,声明作废●呼和浩特市如意工业园区华莱士炸鸡汉堡讨号板店遗失食品经营许可证副本,编号:JY21501721008064,声明作废●戴春遗失内蒙古万正房地产开发有限公司开具的万正尚都12号楼一单元1202号房款收据一张,收据编号0023185,金额550000元,声明作废●吴美全遗失内蒙古众森房地产开发有限公司开具的和林格尔县御景花园5号楼2单元101室的首付款票据1张,收据编号:7320748,金额67175元,开具日期:2018年9月23日,声明作废