什么是正食症?

正食症不是暴饮暴食,也不是厌食。而是用一种非常苛刻的饮食结构,来让自己降低体重。这是一种对健康饮食过度执着的进食障碍,表现为过度关注食物的健康属性而影响正常生活。

核心特征:患者过度关注食物的"纯净度""健康性",只吃自认为"健康"的食物,且对食物的选择标准非常严格。

行为表现:会花费大量时间研究食物成分、营养价值,制定严格的饮食计划,若无法按计划进食会产生强烈的焦虑、内疚等负面情绪。

危害:可能导致营养不均衡,出现体重下降、贫血、免疫力降低等问题,还会影响社交、工作和生活。

(据《工人日报》)

喝酒吃辣能暖身?都是御寒"损招"

寒冬已至,民间常说"冬天喝点酒、吃点辣可以祛寒御冷"。其实,所谓的喝酒吃辣能暖身都是假象。中国中医科学院望京医院主任医师高峰介绍冬天让身体暖起来的正确饮食方法。

喝酒后更易受寒感冒

所谓的喝酒暖身不过是个假象。高峰介绍,饮酒后皮下毛细血管扩张,血液加速流向体表,短时间会感到面部和身体发热、出汗,但热量会更快地从体表消散,反而容易受寒、感冒。

另外,特别提示那些正在服用药物的人群,服药期间更不建议饮酒。因为许多药物会与酒产生不良反应,比如大家常用的头孢类抗菌药物,镇静安眠药如艾司唑仑,解热镇痛药物如对乙酰氨基酚、布洛芬、阿司匹林等等。尤其是头孢类药物,饮酒后的3天内是不宜服用的,用药后7天内不能饮酒,否则可能会出现双硫仑样反应,表现为心悸、头痛、呕吐等严重不适,甚至可以危及生命。

服药期间要仔细阅读说明书,如果就诊应该及时告知医生近期的饮酒史。

吃辣御寒伤津液

吃辣"祛寒御冷"也不靠谱。高峰解释说,适当吃点辣可以增进食欲、促进发汗。但是吃辣也要因人而异。中医认为,辛辣的食物容易耗伤津液,可能引起口干咽燥、口腔溃疡、便秘等不适,对于有慢性消化系统疾病如慢性胃炎、消化性溃疡的人,还可能诱导病情发作或者加重。

冬季养生要注意合理搭配、营养均衡,食补主打"温阳"和"滋阴"。其中,"温阳"更适合阳虚体质,就是平素畏寒怕冷、手脚发凉的人群。这些人可以多食一些羊肉、牛肉、核桃、板栗等食物。如果是阴虚体质,平素经常出现口干咽燥、手足心热的,则需要滋阴。这些人可以多食木耳、银耳、莲藕等食物,且建议采用炖、煮、煲汤的烹饪方式。

高峰同时强调,进补前建议咨询医生,根据年龄、个人体质以及地域,选择最适合自己的食疗"处方",避免盲目进补带来反作用。

(据《北京青年报》)

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

声 明

张俊宝将抵押给李军,金花,夏安英的金鹿泊乐城D3-4-1106,D3-1-1107,D3-2-1102房屋已收回,已还清欠款,上述三套房后续与李军,金花,夏安英三人无任何关系,现购房认购书及合同作废,特此声明,联系电话18511523456

注销公告

敖汉民族历史文化研究会,统一社会信用代码51150430MJ0094632P,拟向社会团体法人登记管理机关申请注销,并于同日成立清算组织进行资产清算,请债权人自公告之起45日内向本单位申报债权,特此公告。

办学许可证废止公告

呼和浩特市新城区黄河文化艺术学校办学许可证号:15010220230015根据《中华人民共和国行政许可法》第七十条和《中华人民共和国民办教育促进法实施条例》第五十条规定,其办学许可证废止后,本机构不再具备办学资格,所执办学许可证不具备法律效力,从事任何活动产生的后果均由举办者自负,特此公告。

寻亲公告

邢海亮于2025年8月21日在呼和浩特市回民区攸攸板镇卫生院附近捡到一名女婴。请孩子的亲生父母,其他监护人或知情人员持有效证件与邢海亮联系,并请广大居民予以监督,公告之日起六十日无亲生父母及其他监护人认领的,公安机关将依法登记户口,联系电话:19904712200

寻亲公告

贺敬2025年3月8日下午5点多在瓦房院后大滩村林检到女孩弃婴一名(当时用黑色羽绒服外包里面包着红色毛毯放在纸箱里),取名:贺熙涵,请孩子的亲生父母,其他监护人或知情人员持有效证件与邢海亮联系,并请广大居民予以监督,公告之日起六十日无亲生父母及其他监护人认领的,公安机关将依法登记户口,联系电话:13015220009

寻亲公告

李海军,杨利清于2024年4月24日在托县汽车站附近捡到一名男婴(用黄色小毯包裹),孩子现用名:李佳洋,请孩子的亲生父母,其他监护人或知情人员持有效证件与李海军和杨利清联系,并请广大居民予以监督,公告之日起60日无亲生父母及其他监护人认领的,公安机关将依法登记户口。联系人李海军,杨利清联系电话:18147128281,18147125582

撤销公告

内蒙古厚大保险公估有限公司巴彦淖尔市分公司(统一社会信用代码:91150802MA0QGRT575)现已完成全部撤销工作,特此公告。

内蒙古厚大保险公估有限公司巴彦淖尔市分公司 2025年12月26日

抚顺市新抚区人民法院公告

本院定于2025年12月31日10时—2026年1月1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12月23日至12月31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

二〇二五年十二月二十三日

声 明

内蒙古明悦胜物流有限公司所挂靠车辆蒙BB0248,蒙BB2798,蒙BA8633三辆车存在严重超载,超限,运输的违法行为,给公司带来重大安全隐患,限7日内到我公司配合处理违法行为,如限期内未到,我公司将解除服务合同清退车辆道路运输证及相关手续,因此造成的后果自行负责,此车辆发生的一切事故都与公司无关,特此声明。

遗失声明

不慎把[2]蒙鄂尔市鸿业广告设计有限公司(统一信用代码91150802053923722E)的合同专用章遗失编号1528010031500,声明作废

遗失声明

●内蒙古通济商贸有限公司(统一社会信用代码91150102MA13NACD7U)遗失财务章及杜俊原法人章各一枚,声明作废

●内蒙古合宏元科技有限公司的公章(编号1502990047578).财务专用章(编号1502990047579).法人章(法人:秦岭,编号1502990047580)遗失,声明作废

●内蒙古瑞德工贸有限公司遗失旧财务专用章一枚,声明作废

内蒙古华新蒙正固体废弃物处置有限公司3万t/年焚烧处置项目(二次变更)环境影响报告书(征求意见稿)公示

我单位拟建设3万t/年焚烧处置项目,已编制完成了《内蒙古华新蒙正固体废弃物处置有限公司3万t/年焚烧处置项目(二次变更)环境影响报告书(征求意见稿)》,现发布建设项目环境影响评价信息,征求公众意见。

征求意见的公众范围为评价范围内公民、法人和其他组织等。

征求公众意见的环境影响报告书征求意见稿的网络链接:https://pan.baidu.com/s/1LKkaLqT_BE0e9Rfxz9rejw 提取码:n5c8

建设项目环境影响评价公众意见表的网络链接:http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/W020181024369122449069.docx

建设单位联系人:国先生;联系电话:15750600277;电子邮箱:576230761@qq.com

内蒙古华新蒙正固体废弃物处置有限公司

销 账 声 明

兹有呼和浩特市润家酒店用品有限责任公司、呼和浩特市创晨清洁用品有限公司等2家企业长时间未与我单位进行账务的对接且无法联系到实际债权人,现声明予以销账,如有疑问请在见报7日内与我单位对接相关事宜,如逾期不与我们联系,视为放弃债权。

联系电话:0471-6601389

联系地址:内蒙古呼和浩特市满都海西巷17号

特此声明

兴安盟行政公署驻呼和浩特联络处

2025年12月26日

公 告

由我司承建的内蒙古能源发电投资集团有限公司金山第二热电分公司精密材料库和警卫传达室施工工程已完工并结算完成,凡该工程项目遗留的一切债权债务,见报之日起十五日内持相关手续来我司进行审核登记、并办理结账手续,过期概不负责。

联系人:张洋洋

联系电话:15560944445

联系人:吴雪萍

联系电话:13848150334

内蒙古托克托泰隆建筑安装有限责任公司(现更名为:内蒙古中泰裕隆建设有限公司)

2025年12月26日

内蒙古能源集团包头喜桂图二期1×60万千瓦煤电项目环境影响评价信息第二次公示

根据《环境影响评价公众参与办法》,本次对内蒙古能源集团包头喜桂图二期1×60万千瓦煤电项目环评相关信息进行第二次公示。

一、建设项目情况简述:(1)建设项目名称:内蒙古能源集团包头喜桂图二期1×60万千瓦煤电项目。(2)地理位置:厂址位于位于内蒙古自治区包头市石拐区大德恒街道鸡毛窑子村,西侧紧邻包石铁路和省道S506。(3)建设内容:项目本期建设1×600MW超超临界、一次中间再热、间接空冷凝汽式汽轮发电机组,同步建设石灰石—石膏湿法烟气脱硫系统和SCR烟气脱硝系统。本期工程新建1×600MW燃煤发电机组,采用1×1860t/h超超临界直流锅炉和1×600MW超超临界间接空冷凝汽式汽轮机。本工程废污水经处理后回用,不外排。本工程同步建设脱硫、脱硝、除尘等烟气污染物防治措施,满足《火电厂污染防治可行技术指南》超低排放技术路线要求,烟气污染物排放浓度满足《火电厂大气污染物排放标准》(GB13223-2011)中燃气轮机组排放标准限值。本工程产生的灰渣综合利用,不能及时综合利用时暂存至贮灰场。

二、公众查阅环境影响报告书的方式和途径:公众可通过链接:链 接:https://pan.baidu.com/s/1QfUss- AxVeQJLJYaXibTXg?pwd=u7Io,提取码:u7Io,下载环境影响评价报告书和公众意见表。

三、征求意见的公众范围:征求公众意见的范围为本工程评价范围内或工程影响的公众。

四、公众提出意见的方式和途径:公众填写完公众意见表后,可通过信函、电子邮件等方式向建设单位实名反馈意见,并请留下联系方式以便必要时回访。

五、公众提出意见的起止时间:公众以信函、电子邮件的形式提出意见的起止时间为本公示发布日期起10个工作日内。

六、联系方式:建设单位:内蒙古能源集团包头喜桂图发电有限公司,地址:内蒙古自治区包头市青山区稀土路街道,联系人:仝先生,电话:18647283567,邮箱:350035676@qq.com,环评单位:内蒙古电力勘测设计院有限责任公司;地址:内蒙古呼和浩特市赛罕区鄂尔多斯大街东段巨海城八区写字楼东楼;联系人:高女士;电话:0471-5321119;邮箱:gjie@nmdsy.com。

认定工伤决定书

编号:西乌人社工伤认字(2025)第091号

公告事由:因通过直接送达、邮寄送达等方式均无法向北京永隆兴业物流有限公司有效送达《认定工伤决定书》(西乌人社工伤认定字(2025)第091号),现依法采用公告方式送达。

申请人:杨树琦

职工姓名:杨树琦,性别:男,身份证号码:152502197407220918,用人单位:北京永隆兴业物流有限公司,职业/工种/工作岗位:司机,事故时间:2025年02月14日,事故地点:S211线61公里+200米处,受伤害部位/职业病名称:1.左肱骨近端骨折。2.右侧第二肋骨骨折。3.左侧额骨骨折。4.头部皮肤裂伤。5.左手中指皮肤裂伤,诊断时间:2025年02月14日。

受伤害经过,医疗救治的基本情况和诊断结论:申请人于2025年09月09日向我局申请工伤认定,我局于2025年09月24日受理杨树琦的工伤认定申请后,根据提交的材料调查核实情况如下:2025年09月09日受理杨树琦工伤认定申请后。根据提交的材料调查核实情况如下:2025年2月14日12时45分许,杨树琦驾驶蒙L88296(蒙L738挂)号牌解放重型半挂牵引车组,在S211线61公里+200米处应急车道内由北向南逆向停驶后下车,因操作不当导致蒙L88296(蒙LV738挂)号解放牌重型半挂牵引车组由北向南溜车与驾驶员杨树琦相撞后再与前方崔永利驾驶的蒙L37541(蒙LL422挂)号解放牌重型半挂牵引车组相撞,造成杨树琦受伤,双方车辆受损的交通事故,后被送往医院救治。经锡林郭勒盟中心医院诊断为:1.左肱骨近端骨折。2.右侧第二肋骨骨折。3.左侧额骨骨折.4.头部皮肤裂伤。5.左手中指皮肤裂伤。

杨树琦同志受到的事故伤害,符合《工伤保险条例》第十四条第一项之规定,属于工伤认定范围,现予以认定为工伤。如对本工伤认定决定不服的,可自接到本决定书之日起60日内向当地人民政府申请行政复议。也可六个月内依法向人民法院提起行政诉讼。

受送达人:北京永隆兴业物流有限公司。公告期限:自本公告发布之日起,经过三十日,即视为送达。

西乌珠穆沁旗人力资源和社会保障局 2025年12月25日

内蒙古保险颁(换)发保险许可证公告

泰康人寿保险有限责任公司内蒙古乌海乌达支公司(地址变更)

业务范围:开展各类人民币的人身保险业务,其中包括各类人身保险、健康保险(不包括团体长期健康保险)、意外伤害保险等保险业务;开展上述业务的共保业务;开展为境内外的保险机构代理保险、检验、理赔等业务;在国家金融监督管理总局批准的范围内,代理泰康在线财产保险股份有限公司的保险业务;开展保险咨询业务;证券投资基金销售业务;开展经国家金融监督管理总局批准的其他业务。

机构住所:内蒙古自治区乌海市乌达区爱民街北五街坊维邦佳园小区2号商业楼3层

机构编码:000020150304 **批准日期**:2009年01月21日

许可证编号:00172706 **发证日期**:2025年12月08日

联系电话:0473-6157532

发证机关:国家金融监督管理总局乌海监管分局

债权转让通知书

艾强:

你与我公司民间借贷纠纷,呼和浩特市赛罕区人民法院于2022年7月6日作出(2025)内0105民初443号民事判决书,判决你偿还我公司本金534500元,利息317777元,案件受理费12000元,共计864277元。

依据《中华人民共和国民法典》,我公司将上述债权进行转让,特向你书面通知如下:1.我公司将(2025)内0105民初443号民事判决书确定的你偿还我公司本金534500元、利息317777元、案件受理费12000元,共计864277元,以及你方需按照《中华人民共和国民事诉讼法》支付迟延履行期间的债务利息之全部债权及其从权利依法转让给受让方内蒙古小二金服商务服务有限公司;2.今后你方应向债权受让方内蒙古小二金服商务服务有限公司履行偿还义务。特此通知!

债权人:内蒙古锦城金融科技有限责任公司

债权受让方:内蒙古小二金服商务服务有限公司

2025年12月26日

●内蒙古绿陌良彩商贸有限公司遗失食品经营许可证副本,许可证编号:91150103MABQG253X8,声明作废●秦笑笑,性别:女,不慎遗失出生医学证明,编号Z150002655,声明作废●赛罕区四季鲜水果超市遗失食品经营许可证正本,编号:JY11501055219776,声明作废

●内蒙古鼎月轩餐饮管理有限公司遗失开户许可证,核准号J19100299770501,开户行:中国农业银行股份有限公司呼和浩特新华西街支行,账号05515901040007244,声明作废●临河区陈鹏龙农副产品收购中心的公章遗失,备案编码15080210042439,声明作废

●内蒙古医科大学附属医院职工食堂,账号01110120111012491,核准号J1910011587801,开户行:内蒙古银行呼和浩特锡林北路支行,不慎将存款人查询密码丢失,声明作废●鄂尔多斯市金峯房地产测绘有限责任公司遗失乙级测绘资质证书正副本,证书编号:乙测资字15504497,声明作废●内蒙古医科大学附属医院,账号05515101040014189,开户行:中国农业银行股份有限公司呼和浩特新华桥支行,不慎将存款人查询密码遗失,特此声明●内蒙古药品监督管理局综合保障中心(原单位内蒙古自治区食品药品监督信息中心)遗失非税收入一般缴款书一份,票据号9809927312,上述票据号一旦流入社会,产生的一切后果由本单位自行负责,声明作废●青山区泽建设计咨询营销服务部(个体工商户)的公章遗失,公章编号15020410062373,声明作废●乌审旗誉馨物业服务有限公司(统一社会信用代码91150626MA0MYCXY3Q)的公章遗失,声明作废●鄂尔多斯市富帮商贸有限公司工会委员会(统一社会信用代码81150626MC314701XD)的公章遗失,公章编号1506260011983,声明作废●阿荣旗德诚工程劳务有限责任公司,统一代码91150721690084933H,遗失公章、财务章、马风艳原法人章各一枚,声明作废

●内蒙古东鸿宇电子商务有限公司遗失鄂尔多斯银行银恒支行开户许可证,账号04774301200016558,核准号J2050003156601,声明作废●内蒙古大胡子餐饮有限公司遗失食品经营许可证正副本,编号:JY21501055237146,声明作废●王永志(刘瑞强),身份证号150121197712301031,遗失内蒙古恒盛基房地产开发有限公司开具的桃源水榭二期叠翠2号楼1209室交房款收据2张,开具时间2017年6月23日,收据号2705220,金额24025元整;收据号8926286,金额1000元整,声明以上原件作废●内蒙古全都友商贸有限公司遗失财务章(编号15060210123756)及朱光权法人章(编号15060210123757)各一枚,声明作废●包头市瑞隆物流有限公司遗失蒙BB8619道路运输证,证号150205045953,声明作废●王浩楠,性别:女,不慎遗失出生医学证明,编号J150027321,声明作废●鄂尔多斯市融信典当有限责任公司遗失典当经营许可证副本,证号:15059A10006,发证日期为2019年12月30日,声明作废●不慎将包头市路荣鼎工程机械运输有限公司蒙B3E82挂营运证丢失,证号:15020205190,声明作废●回民区万嘉安电控门业经销部(统一代码92150103MA0PGAR481D)印章销毁证明原件丢失,声明作废●本人耿俊生,王俊英不慎将呼和浩特万达广场投资有限公司开具的东万达小区3-2-2401号房内蒙古自治区呼和浩特市房地产开发销售预收款凭据4张遗失,发票号码:00016341,金额133550元;发票号码:00028042,金额6万元整;发票号码:00035756,金额43万元整;发票号码:00392182,金额575元,声明作废●鄂尔多斯建材商会的财务专用章不慎遗失,法人:倪文光,特此声明●张利娟遗失护士执业证,证号202115009563声明作废●巴彦淖尔市锦诚运输有限公司旗下车辆:蒙L87832(黄)的道路运输证遗失,证号:150824054421,声明作废。