

冬日进补注意点啥?

中风的预防及治疗

天气日趋寒凉,不少人加入秋冬进补的行列,牛羊肉涮起,老母鸡汤炖好,膏方开始服用……那么,人冬进补要注意些什么呢?

药补要注意啥?

提到秋冬药补,多数人会想到膏方。膏方除了具有补虚强身作用外,还有防病治病功能,但并非所有人都适合膏方。慢性病急性发作期或活动期患者,感冒发热、胃痛、腹泻、胆囊炎、胆石症发作者,慢性肝炎、转氨酶高者均不适合膏方进补。

哪些人宜进补?

第一类,亚健康人群。此类人群平时工作压力大、易疲劳,免疫力较弱,最直接的表现就是没有“精气神”、频繁感冒且不易康复、胃肠功能差、口腔常生溃疡等。

此外,药补时忌生冷、油腻、辛辣、不易消化的食物,不宜饮浓茶,服用含有人参等补气中药时忌食生萝卜。

中医有“虚不受补”的说法,越是体弱多病者,越不能在进补时急于求成,而且不要疏忽情志调理和锻炼等综合调理,想仅仅通过进补就强壮起来,可能会事与愿违。

推荐一则调补食疗方,以供选用。

薯蓣粥:山药200克洗净,去皮,切片,或用干山药100克,浸泡后去皮切片;大枣10枚洗净;山药、大枣与淘洗干净的大米50克一起放入锅中,加适量水煮粥,煮熟后加蜂蜜调味即可。每天早晨空腹服1~2小碗。

第二类,慢性疾病人群。如慢性支气管炎、肺气肿、慢性腹泻、慢性肾炎、风湿病、心功能不全、月经不调等患者,以及肿瘤术后、放化疗后的康复人群。

第三类,身体虚弱需调理人群。

建议上述人群一定要在医生的指导下明确自己的身体状况后再进补。

食补要注意啥?

进食养阴润燥、温阳散寒之品,有益于补养身体、预防疾病。养阴润燥的食物如甘蔗、柚子、葡萄、梨、石榴等水果,白菜、莲藕、菠菜、木耳等蔬菜,以及鸭肉、兔肉等肉类。温阳散寒的食物如核桃、桂圆、洋葱、韭菜、大葱、茴香、生姜等。

此方源自张锡纯《医学衷中参西录》中的名方“薯蓣饮”,原由山药一味组成。山药古称薯蓣,性平味甘,归肺、脾、肾经,有补脾益胃、补肺生津、补肾固精的功效,既能滋阴又能利湿,既能滑润又能收涩。现代研究发现,山药含有多种氨基酸、维生素等人体必需营养成分。

此粥中,山药与大枣、大米、蜂蜜配伍,对调理虚劳乏力、慢性咳嗽气喘、脾虚便溏等有较好效果。(据《中国中医药报》)

中风,又称为“脑卒中”,是由于阴阳失调,气血逆乱,上犯于脑所导致的以突然昏仆,不省人事,半身不遂,口舌喎斜,或不经昏仆,仅以半身不遂、口舌喎斜、言语不利、偏身麻木为主要临床表现的一种病证。当各种疾病导致脑血管的堵塞或者脑实质内血管破裂所引起的血液循环障碍,相应的神经细胞死亡,受神经细胞支配的身体机能失用,即为脑卒中。

中医认为阴阳失衡、气血瘀滞、痰湿阻络以及脾虚生湿等因素会导致脑血管疾病的发生。阴阳失衡意味着身体内部的协调失调,使气血运行受阻。气血瘀滞可能导致血管堵塞,痰湿阻络则影响血管通畅,脾虚生湿则会产生痰湿,进而影响血管健康。

中风的一级预防主要在于病因预防,通过将中风的危险因素降到最低,从而降低发病率或延迟发病的年龄,这对减轻社会和家庭的心理压力和经济负担,提高人的生存质量都具有重大意义。随着人们生活水平的提高,大家越来越重视中医养生。预防中风,也可以通过养生来实现,主要有以下几个方面:

1. 起居养生,提高正气。应顺应节律,勿劳累,规律作息,保证睡眠质量。
2. 饮食养生,调养脾胃。忌过饥过饱,尽量少吃辛辣生冷的食物,不吸烟,少饮酒或不饮酒。
3. 运动养生,锻炼心肺。适当的体育锻炼可提高机体的免疫力,增强抗病能力。
4. 情志养生,畅调气机。保持乐观心态,良好的社交关系,学会自我情绪调节,适当释放压力,有助于血管健康,减少中风的发生。

(内蒙古自治区中医医院脑病科 白亚峰)



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:本版各类信息,如遇要求交付押金或预付款时,务必小心,谨防受骗!否则后果自负。

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

遗失声明

呼和浩特祥博房地产开发有限公司开发建设的祥生·云湖越一期项目因送检报告丢失特此登报,丢失涉及项目工程编号:20200268、20200451、20200456、20200452、20200455、20200566、20200567、20210456、20200454、20220260、20220261、20220262、20220276、20220277、20220568、20220569、20220570、20230477、SF-ST-2022-000073、SF-ST-2022-000074、SF-ST-2022-000075、SF-ST-2022-000076、SF-ST-2022-000077、SF-ST-2021-000443、SF-ST-2021-000444、SF-ST-2021-000445、SF-ST-2021-000446、SF-ST-2021-000447、SF-ST-2021-000448、SF-LB-2022-000162、SF-LB-2022-000163、SF-LB-2022-000164、SF-LB-2021-000409、SF-LB-2021-000410、SF-LB-2021-000411、SF-LB-2021-000412、SF-LB-2021-000413、SF-LB-2021-000414、SF-ZX-2023-000008、SF-ZX-2023-000009、SF-ZX-2023-000010、SF-ZX-2023-000011、SF-ZX-2023-000012、SF-ZX-2023-000013、SF-ZX-2023-000014、SF-ZX-2023-000015、SF-MS-2023-000008、SF-MS-2023-000009、SF-MS-2023-000010、SF-MS-2023-000011、SF-MS-2023-000012、SF-MS-2023-000013、SF-MS-2023-000014、SF-MS-2023-000015、共计报告2325份

建设单位:呼和浩特祥博房地产开发有限公司
施工单位:浙江祥生建设工程有限公司

房屋区桃李文苑小区办理分户人启事的公告

房屋买受人张彩霞称其向呼和浩特市金业房地产开发有限公司购买了位于呼和浩特市玉泉区昭君路与创业街交汇处以东、桃李文苑住宅6号楼1单元202的房屋。

现相关部门拟依据呼和浩特市人民政府关于加快房地产遗留项目不动产登记的相关文件精神,依据房屋买受人提供的证明材料,将上述房屋的不动产权证书办理到房屋买受人名下。

任何自然人、法人如对上述房屋的归属或房屋买受人有争议,均可自本公告发布之日起5个工作日内将书面异议提交到呼和浩特市玉泉区昭君路街道办事处桃李社区居委会。

联系地址:鼎盛国际东门南侧商业楼二楼桃李社区
联系电话:王永祥 15661210328
公告人:张彩霞 2023年11月15日

房屋区桃李文苑小区办理分户人启事的公告

房屋买受人张立艳称其向呼和浩特市金业房地产开发有限公司购买了位于玉泉区规划路金业苑住宅小区C区5号住宅楼2单元601的房屋。

现相关部门拟依据呼和浩特市人民政府关于加快房地产遗留项目不动产登记的相关文件精神,依据房屋买受人提供的证明材料,将上述房屋的不动产权证书办理到房屋买受人名下。

任何自然人、法人如对上述房屋的归属或房屋买受人有争议,均可自本公告发布之日起5个工作日内将书面异议提交到呼和浩特市玉泉区昭君路街道办事处桃李社区居委会。

联系地址:鼎盛国际东门南侧商业楼二楼桃李社区
联系电话:王永祥 15661210328
公告人:张立艳 2023年11月16日

内蒙古涌鑫新材料有限公司年产3000吨高纯稀土金属和稀土合金产业化项目环境影响评价报告第二次环境影响评价信息公开内容

一、建设项目基本信息:1.建设项目名称:内蒙古涌鑫新材料有限公司年产3000吨高纯稀土金属和稀土合金产业化项目;2.建设地点:巴彦淖尔市乌拉特前旗工业园区内蒙古涌鑫新材料有限公司院内;3.征求公众意见的范围:项目周边及可能受到影响的区域。

二、公众意见征求的主要内容:1.公众提出意见的起止时间:本公告发布后10个工作日内。2.征求公众意见的环境影响报告书全文链接: <http://www.eiafans.com/thread-1426971-1-1.html>; 3.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>; 4.征求公众意见的环境影响报告书纸质查阅点:内蒙古赛里凯新材料有限公司。

三、公众提出意见的方式和途径:公众可通过电话、电子邮件、传真、信函等方式向建设单位反馈意见。公众提交意见时,应当提供有效的联系方式。联系人:王新,邮寄地址:巴彦淖尔市乌拉特前旗工业园区内蒙古涌鑫新材料有限公司,联系电话:15247245814
建设单位:内蒙古涌鑫新材料有限公司
日期:2023年11月16日

二手物品转卖

我公司现低价处理一批二手铁皮柜、酒店用餐桌椅、台布、隔断、玻璃转盘、台灯、电视机、消毒柜、不锈钢货架、厨房操作台等有需要者可电话联系。

联系电话:18347936898,15047862073

寻人启事

姓名:孙娜,现年不足50岁,在凉城宣德街综合楼施工时,欠你的材料款,后来你去呼市开出租车中断了联系。

看到请回电话:18648657391

减资公告

根据股东会决议,内蒙古君博网络工程有限公司(统一社会信用代码91150100MA0R8PLU29)拟将注册资本从人民币1000万元减少至50万元,现予以公告,债权人可自本公告发布之日起45日内,要求本公司清偿债务或提供担保。

声 明

新城区德都路日蒙餐馆统一社会信用代码92150102MA0R8PLU29,经营地址:呼市新城区海东路气象路西巷公主花园10号楼南向北2号,因停业进行债务清算,现通知各债权人、债权单位,包括自来水公司、供电部门、供暖公司等,自公告之日起18日内前来进行清算债务,逾期本栋楼业主不承担由此产生的经济纠纷及法律责任,特此公告。

呼市和浩特市文化创意联合会(统一社会信用代码511501003290849595,法定代表人:薛志刚),经法定代表人及理事会一致同意,依法清算注销,债权债务,特此公告。

2023年11月15日

减资公告

根据股东会决议,内蒙古昂威科技有限公司(统一社会信用代码911501020958318508)拟将注册资本从人民币500万元减少至100万元,现予以公告,债权人可自本公告发布之日起45日内,要求本公司清偿债务或提供担保。

遗失声明

● 厉娅彤,性别:女,遗失出生医学证明,编号T150119397,声明作废 ● 程博不慎将购买内蒙古松江房地产开发有限公司开具的左右城3#地二期5-3#-1-1601房的房款收据丢失,收据编号2463894,金额50000元,收据编号2463898,金额100000元,收据编号1681765,金额581736元,收据编号150104010685,声明作废 ● 内蒙古卡达克商贸有限公司(统一社会信用代码91150102MA7QD0C6K)遗失财务专用章及吴伟法人章各一枚,声明作废 ● 张丽平遗失内蒙古古迪娜林贸易有限公司签订的购回民区攸攸板镇东棚子村紫云瑞峰回迁住宅小区1期27号楼2单元1001室房房主认购协议书原件,面积88.7平方米,金额345930元,声明作废 ● 内蒙古旺羽体育发展有限公司包头分公司的公章遗失,印章编号1502030048739,声明作废 ● 正蓝旗羊群富鑫矿业有限责任公司财务专用章遗失,印章编号15253010002476,声明作废 ● 内蒙古妙美科技有限公司的公章遗失,公章编号15060210028294,财务专用章(编号15060210028295),法人章(法人:周婧),合同专用章(编号15060210028297)遗失,声明作废 ● 不慎遗失李彤出生医学证明,性别:女,编号Q150179205,声明作废 ● 伊金霍洛旗购物中心有限责任公司(统一社会信用代码91150627558106867X)原法定代表人:薛志刚,经法定代表人及理事会一致同意,依法清算注销,债权债务,特此公告。

内蒙古自治区呼市清水河煤田窑沟矿区总体规划环境影响评价公众参与第二次公告

《内蒙古自治区呼市清水河煤田窑沟矿区总体规划环境影响评价报告书》征求意见稿已完成。根据《环境影响评价法》、《环境保护公众参与办法》的有关规定,现向社会公众公开征求意见,公告如下:

一、环境影响评价征求意见稿获取方式和公众意见表链接:1.查阅方式,如果您需要本规划环境影响评价报告书简本,请与建设单位或评价单位联系,我们将尽快将报告书简本电子版或印刷版给您发过去。2.公众意见表的网络链接:http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/20181024_665329.html

二、征求公众意见的范围:根据《环境影响评价公众参与办法》规定,征求意见的范围为规划区企业和居民。

三、征求意见的主要事项:从环保角度出发,您对该项目的建设的态度和建议,并简要说明原因。即日起以信函、传真、电子邮件或其他方式,向我公司咨询该项目环境影响评价报告书相关信息,并提出有关意见和建议。

四、联系方式:规划组织单位基本信息:地址:呼和浩特市清水河县城关镇永安街旧政府大楼,电话:0471-7914566,规划环境影响评价技术机构基本信息:技术机构名称:内蒙古煤炭建设生态环境研究院有限责任公司,地址:呼和浩特市如意开发区腾飞南路32号。联系人:张工,电话:13634716908,邮箱:76279570@qq.com

内蒙古自治区呼市清水河煤田窑沟矿区总体规划环境影响评价公众参与第二次公告

《内蒙古自治区呼市清水河煤田窑沟矿区总体规划环境影响评价报告书》征求意见稿已完成。根据《环境影响评价法》、《环境保护公众参与办法》的有关规定,现向社会公众公开征求意见,公告如下:

一、环境影响评价征求意见稿获取方式和公众意见表链接:1.查阅方式,如果您需要本规划环境影响评价报告书简本,请与建设单位或评价单位联系,我们将尽快将报告书简本电子版或印刷版给您发过去。2.公众意见表的网络链接:http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/20181024_665329.html

二、征求公众意见的范围:根据《环境影响评价公众参与办法》规定,征求意见的范围为规划区企业和居民。

三、征求意见的主要事项:从环保角度出发,您对该项目的建设的态度和建议,并简要说明原因。即日起以信函、传真、电子邮件或其他方式,向我公司咨询该项目环境影响评价报告书相关信息,并提出有关意见和建议。

四、联系方式:规划组织单位基本信息:地址:呼和浩特市清水河县城关镇永安街旧政府大楼,电话:0471-7914566,规划环境影响评价技术机构基本信息:技术机构名称:内蒙古煤炭建设生态环境研究院有限责任公司,地址:呼和浩特市如意开发区腾飞南路32号。联系人:张工,电话:13634716908,邮箱:76279570@qq.com

内蒙古自治区呼市清水河煤田窑沟矿区总体规划环境影响评价公众参与第二次公告

《内蒙古自治区呼市清水河煤田窑沟矿区总体规划环境影响评价报告书》征求意见稿已完成。根据《环境影响评价法》、《环境保护公众参与办法》的有关规定,现向社会公众公开征求意见,公告如下:

一、环境影响评价征求意见稿获取方式和公众意见表链接:1.查阅方式,如果您需要本规划环境影响评价报告书简本,请与建设单位或评价单位联系,我们将尽快将报告书简本电子版或印刷版给您发过去。2.公众意见表的网络链接:http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/20181024_665329.html

二、征求公众意见的范围:根据《环境影响评价公众参与办法》规定,征求意见的范围为规划区企业和居民。

三、征求意见的主要事项:从环保角度出发,您对该项目的建设的态度和建议,并简要说明原因。即日起以信函、传真、电子邮件或其他方式,向我公司咨询该项目环境影响评价报告书相关信息,并提出有关意见和建议。

四、联系方式:规划组织单位基本信息:地址:呼和浩特市清水河县城关镇永安街旧政府大楼,电话:0471-7914566,规划环境影响评价技术机构基本信息:技术机构名称:内蒙古煤炭建设生态环境研究院有限责任公司,地址:呼和浩特市如意开发区腾飞南路32号。联系人:张工,电话:13634716908,邮箱:76279570@qq.com

内蒙古自治区呼市清水河煤田窑沟矿区总体规划环境影响评价公众参与第二次公告

《内蒙古自治区呼市清水河煤田窑沟矿区总体规划环境影响评价报告书》征求意见稿已完成。根据《环境影响评价法》、《环境保护公众参与办法》的有关规定,现向社会公众公开征求意见,公告如下:

一、环境影响评价征求意见稿获取方式和公众意见表链接:1.查阅方式,如果您需要本规划环境影响评价报告书简本,请与建设单位或评价单位联系,我们将尽快将报告书简本电子版或印刷版给您发过去。2.公众意见表的网络链接:http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/20181024_665329.html

二、征求公众意见的范围:根据《环境影响评价公众参与办法》规定,征求意见的范围为规划区企业和居民。

三、征求意见的主要事项:从环保角度出发,您对该项目的建设的态度和建议,并简要说明原因。即日起以信函、传真、电子邮件或其他方式,向我公司咨询该项目环境影响评价报告书相关信息,并提出有关意见和建议。

四、联系方式:规划组织单位基本信息:地址:呼和浩特市清水河县城关镇永安街旧政府大楼,电话:0471-7914566,规划环境影响评价技术机构基本信息:技术机构名称:内蒙古煤炭建设生态环境研究院有限责任公司,地址:呼和浩特市如意开发区腾飞南路32号。联系人:张工,电话:13634716908,邮箱:76279570@qq.com