

教你4招改善免疫力

免疫力是我们身体的一种自然防御机制,它可以帮助我们抵抗外界的病原体,保持身体的健康和平衡。免疫力的高低取决于多种因素,如饮食、睡眠、运动、情绪等。在这里,教你4招改善免疫力!

每天一斤菜半斤果 保证优质蛋白摄入

每天保证一斤蔬菜半斤水果,丰富的维生素和矿物质有助于人体健康,尤其是颜色鲜艳的果蔬。

◆紫色/蓝色水果:如桑葚、蓝莓、亚马逊莓、葡萄、紫薯等,富含花青素。

◆黄色/橘色蔬果:胡萝卜、柠檬、南瓜、芒果、橙子等,富含胡萝卜素、硒、叶黄素等。

◆红色蔬果:番茄、草莓、蔓越

排名	食物名称	蛋白质含量 g/100g (平均值)	氨基酸评分 (代表值)
1	鸡蛋	13.1	106
2	牛奶(液态)	3.3	98
3	鱼肉	18	98
4	虾肉	16.8	91
5	鸡肉	20.3	91
6	鸭肉	15.5	90
7	瘦牛肉	22.6	94
8	瘦羊肉	20.5	91
9	瘦猪肉	20.7	92
10	大豆(干)	35	63

注:得分越高则说明蛋白质质量越好,机体越容易吸收和利用。

莓、樱桃等,富含花青素和番茄红素。

◆绿色蔬果:西兰花、菠菜、生菜等绿色蔬果富含叶绿素、维生素C等。

同时,注意富含高蛋白、高营养的食物的补充,比如牛奶、鸡

蛋、鱼肉等。

规律作息少熬夜

推荐每天23时前入睡,不一定要睡够8小时,只要早上醒来觉得精神舒畅就可以。

孩子有痰咳不出?试试这样做

近期,全国多地冬季呼吸道疾病流行期叠加,呼吸道感染的患儿容易出现咳嗽和痰多的情况,如何正确排痰?中国中医科学院西苑医院儿科副主任医师芮娜教你三种排痰手法,以帮助止咳、化痰、宽胸和理气。

一是空心排痰法。首先五指并

拢,手心呈空心,按照从下往上、从外到内的顺序,拍患儿的背部。拍完一侧再拍另外一侧,频率保持在每分钟100~120次,力度以不引起患儿疼痛为宜。整个过程持续10~15分钟,每拍2~3分钟,可以让患儿稍作休息。如果是比较小的患

儿,可以让患儿趴在家长的肩上,进行拍背排痰。

二是分推胸八道法。八道是指孩子的八个肋间隙,也就是从第一二肋间隙到第四五肋间隙,左右各四,从中间向两侧分推。需要注意的是,推的时候一定要推对肋间

坚持适量运动

美国阿帕拉契州立大学研究指出,每天运动30~45分钟,每周5天,持续12周后,免疫细胞数目会增加,抵抗力也会相对增加。不过,运动只要心跳加速即可,太过激烈反而会抑制免疫系统的活动。

保持好心情

医学研究证明,很多疾病与各种不良精神因素的刺激有关,它影响机体生化代谢,使免疫功能降低。而注意心理上的平衡调节,亦有助于改善免疫功能。文/宗文

“养固健”养生知识



养固健
oriherb
养则固 固则健

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。

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

关于公司员工李阳同志离职的声明

本公司原计划经营管理部员工李阳因个人原因于2023年4月25日已正式离职。我公司郑重声明:自2023年4月25日起停止李阳以我公司名义洽谈任何业务,自离职之日起,其在外的一切业务活动皆属于个人行为,与中盛弘宇建设科技有限公司内蒙古分公司无关。

如该离职员工李阳有影响我公司利益和声誉之行为,均由李阳本人承担一切法律后果及经济纠纷的责任,与公司无关,我司保留有权依法追究其相关民事和法律责任。特此声明

中盛弘宇建设科技有限公司内蒙古分公司

2023年12月5日

内蒙古浩陌科技发展有限公司一般固体废物在沉陷区进行土地复垦、优质牧草种植综合利用项目环境影响评价二次(征求意见稿)公示

《内蒙古浩陌科技发展有限公司一般固体废物在沉陷区进行土地复垦、优质牧草种植综合利用项目环境影响评价报告书》征求意见稿已编制完成,现征求公众意见。

一、环境影响评价报告书征求意见稿网络链接:征求意见稿网络链接:https://pan.baidu.com/s/1HpvIwSvNkVbM61i6;提取码:j9i7。

二、公众可到建设单位或环评单位查阅纸质报告书

三、征求意见的公众范围:项目评价范围内的相关受影响公众

四、公众提出意见的方式和途径:公示后10个工作日内公众可通过填写公众意见表邮寄给建设单位、环评单位或以电话、面谈等形式对本项目建设、环境影响及环境影响评价工作提出意见和建议

建设单位名称:内蒙古浩陌科技发展有限公司,建设单位联系人:姜照钦,联系电话:15147521666,建设单位地址:内蒙古自治区鄂尔多斯市伊金霍洛旗阿镇工贸大厦A座708-6,评价单位名称:内蒙古众电能源环境工程有限公司,评价单位名称:内蒙古自治区-呼和浩特市-玉泉区-清泉街芳清园小区二区

新城区人民政府使用土默特左旗察素齐镇城乡建设用地增减挂钩节余指标建新区第一批次建设用地项目社会稳定风险评估信息公示

根据《内蒙古自治区党委办公厅、自治区人民政府办公厅关于印发<内蒙古自治区重大决策社会稳定风险评估实施办法>的通知》(内党办发〔2021〕7号)文件要求,现将项目有关情况予以公示。

一、项目名称:新城区人民政府使用土默特左旗察素齐镇城乡建设用地增减挂钩节余指标建新区第一批次建设用地项目

二、项目概况:本项目征收土地位于新城区成吉思汗大街街道办事处沁营村一、家村。该项目征收土地面积为2,9814公顷,全部为农用地。征地范围:东临一家村二巷、南邻空地、北邻空地、西邻空地。

三、项目单位:单位名称:内蒙古巨华房地产开发有限公司,联系人:刘洋,联系电话:15024914781。

四、评估单位:单位名称:内蒙古兴宇工程咨询有限责任公司,联系人:王若刚,联系电话:16514719888,邮箱:249530469@qq.com。

五、征询事项:征求公众意见的主要事项:您对本项目的实施有什么意见和建议。

六、公示说明:公众对本项目实施有社会稳定风险方面的建议或意见,可自公示之日起十五日内,向项目单位或社会稳定风险评估单位提出。

公示发布单位:内蒙古巨华房地产开发有限公司

公示发布时间:2023年12月07日

出租

位于呼和浩特市玉泉区石羊桥南路城市桂冠C座五、六层整体出租。3600平米两层,租金面议。

朱先生,电话:15004710498

卢先生,电话:15540958892

鄂尔多斯市赛科星养殖有限责任公司牧场建设改扩建项目二次公告

我公司《鄂尔多斯市赛科星养殖有限责任公司牧场建设改扩建项目环境影响评价报告书》编制已基本完成,环境影响分析、污染防治措施分析以及评价结论基本完成。按照《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部部令第4号)的有关规定,现向公众公开建设项目环境影响评价征求意见稿信息,欢迎各界人士参与本项目的环境保护工作。

征求意见稿公示情况:环境影响评价报告书征求意见稿全文网络链接:https://pan.baidu.com/s/1QfnpN0_QrkMMy3x0ssiEhQ 提取码:gmrđ。

查阅纸质报告书方式:鄂尔多斯市赛科星养殖有限责任公司现场索取。

征求意见公众范围:本次公众参与征求意见的公众范围主要为项目建设地区公民、法人或其他组织代表。

鄂尔多斯市赛科星养殖有限责任公司

清水河县宏河镇绿色食品加工园区污水处理项目环境影响评价二次公示

(1)报告书征求意见稿纸质版查阅方式:查阅地址为清水河县宏河镇人民政府。

(2)报告书征求意见稿网络查阅地址以及调查表网络连接:链接:https://pan.baidu.com/s/1XmhSVUULaGaAySf69MuM9kw 提取码:lizg。

(3)征求公众意见的范围:建设项目周边的村庄、居民区等敏感点。征求公众对项目实施和环境影响有关的建议、意见。

(4)公众提出意见的方式和途径:填写公众意见调查表后可以,通过电子邮件、邮寄等方式向建设单位反馈意见和建议。电子邮件发送至413263101@qq.com,信函寄送及面谈地址为清水河县宏河镇人民政府。

(5)公众提出意见的起止时间:2023年12月6日至12月15日。

(6)联系方式:清水河县宏河镇人民政府,王立平;内蒙古绿洁环保有限公司,李婷,电话:13171028681

鄂尔多斯市永恒华煤炭运销有限公司前进煤矿(500万吨/年)改扩建项目环境影响评价报告书征求意见稿公示

《鄂尔多斯市永恒华煤炭运销有限公司前进煤矿(500万吨/年)改扩建项目》征求意见稿已编制完成,现征求公众意见。

一、环境影响评价报告书征求意见稿网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1JRHNuJUm99O0x39f-PV16w(提取码:nsst)

二、公众可到建设单位或环评单位查阅纸质报告书

三、征求意见的公众范围:项目周边5km范围内的相关受影响公众

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:鄂尔多斯市永恒华煤炭运销有限公司

通讯地址:内蒙古自治区东胜区鄂尔多斯东街

联系方式:邵总

邮箱:657282214@qq.com

注销公告

莫力达瓦达斡尔族自治旗粮食商会(统一社会信用代码51150722Mj2532149B)于2023年12月7日决议解散,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,向本清算组申报债权,清算组联系人:张雷,电话13347045678,莫力达瓦达斡尔族自治旗粮食商会

注销公告

武川县卫生协会(社证字第2013013,统一社会信用代码51150125065011480Q),依据《社会团体登记管理条例》规定,经理事会决议,拟向上级主管单位申请注销登记,请债权人于公告发布之日起45日内,向本协会清算组申报债权。

减资公告

根据股东决定,内蒙古尚福泰科技有限公司(统一社会信用代码91150105MA0NOCNPIN)拟将注册资本从人民币300万元减少至5万元,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

●樊树林遗失医师资格证书,证书编号199815110150102590910151,发证机关:内蒙古自治区卫生厅,特此声明作废●呼和浩特市新大陆语言培训学校遗失银行存款人查询密码,基本存款账户账号024101201110108401,核准号J1910006445201,开户银行:内蒙古银行呼和浩特海拉尔大街支行,特此声明●内蒙古哲凯建设有限公司的法人章(法人:何海轮)遗失,声明作废●武瑞程遗失驾驶证,身份证号码150223199109010616,特此声明遗失●内蒙古微风天下智能科技有限公司内蒙古包头市青山区锦林花园36栋506房屋所有权证,房权证号:包房权证字第517349号,声明作废

●刘洪举、郑海丽与呼和浩特特鹏达投资置业有限公司签订网签商品房买卖合同原件丢失3份,合同编号YS(2015)00028979,房屋代码1190046,特此声明作废●刘洪举、郑海丽与呼和浩特特鹏达投资置业有限公司签订网签商品房买卖合同原件丢失3份,合同编号YS(2015)00028974,房屋代码1190044,特此声明作废●刘洪举、郑海丽与呼和浩特特鹏达投资置业有限公司签订网签商品房买卖合同原件丢失3份,合同编号YS(2015)00028962,房屋代码1190045,特此声明作废●内蒙古医科大学郭佳欣(学号2021040123)遗失学生证,声明作废●刘毛毛遗失护士执业证,证号2019115010060004,声明作废●张玉清遗失由内蒙古尖峰房地产开发有限公司开具的燕莎玫瑰园小区A13号楼2单元11楼西户购房收据一张,收据编号:0000012,金额:832325元,声明作废●赵真遗失回民区乌素图新村回民区塞外安康新居9号楼1805房的公租房合同,合同编号:GHM20210252,声明作废●不慎遗失吴毅轩出生医学证明,性别:男,编号:O150141650,声明作废●本人任福兵,身份证号码152631198910035711,不慎将呼和浩特市正源房地产开发有限公司(统一社会信用代码BOBO悠乐城出具的25-1-1207号房屋商品房买卖合同原件及购房款收据3张丢失,收据编号:0723155,收据金额2000元,收据编号:0008011,收据金额:44160元;收据编号000815,收据金额:100000元,因合同和收据丢失产生的任何产权纠纷与呼和浩特市正源房地产开发有限公司无关●赵波遗失内蒙古包头市青山区锦林花园36栋506房屋所有权证,房权证号:包房权证字第517349号,声明作废

●徐风杰丢失东达景苑2-1-301保障性住房租赁合同,编号GSH20180447,声明作废●内蒙古自治区呼伦贝尔市扎兰屯市福丰种植农民专业合作社(统一社会信用代码93150783MA0PQ-GLE39)遗失公章一枚,声明作废●呼和浩特市玉泉区今朝外国语学校登记证书正本,统一社会信用代码521501007644621333,编号1404公租房租赁合同,合同编号:GHM20210404,特此声明●杨雪琼(身份证号码15210419870915224X)将金桥开发区爱巢8090项目7号楼108室购房协议(56.3平方米,金额:334985和地下车位C017购买协议,金额:130000两张收据遗失,收据编号0002621,0000727,声明作废●内蒙古志臻钢结构建筑工程有限公司(统一社会信用代码91150203MA7YQY70XL)的公章遗失,编号15020310015889,声明作废●刘洪举、郑海丽与呼和浩特特鹏达投资置业有限公司签订网签商品房买卖合同原件丢失3份,合同编号YS(2015)00028980,房屋代码1190047,特此声明作废●乌海正得机电科技工程有限公司(统一社会信用代码91150302MA0QYQYNA48)的公章遗失,声明作废●闫利平不慎遗失与呼和浩特市荣盛房地产开发有限公司签订的购买满湖郡舍3号楼2单元2001号房屋买卖合同,合同编号:YS(2013)00021154,房屋代码1066110,特此声明●许阳、王冉遗失内蒙古中实置业发展有限公司开具的玺樾府高层二期7号楼1单元902房款专用收据1张;编号zsy313,金额504261元,声明作废

●互联互通力(巴彦淖尔市)科技有限公司遗失原法人章(原法人:安宁)一枚,声明作废●本人西亚毕业于中央民族大学,不慎丢失学士学位证书(证书编号1005242009300764),现已声明作废●张磊遗失二代身份证,证号150105198310010615,声明作废●呼和浩特市玉泉区鄂尔多斯路街道前八里庄村2~447号开遗失土地确权证,编码:150104003003000009J,声明作废●内蒙古赛格科技有限公司在兴业银行呼和浩特金桥支行开立的基本存款账户,账号为592060100100075156,因保管不慎将该账户在兴业银行呼和浩特金桥支行预留的财务专用章及法人章丢失,声明作废●内蒙古跃冠传媒有限公司遗失基本存款账户信息表,账户号码:155669297969,开户银行:中国银行股份有限公司呼和浩特市如意开发区支行,基本存款账户编号:J1910024945201,声明作废●刘晓霞遗失新闻记者证,证号B15000266150105,声明作废●内蒙古草原文化艺术研究发展促进会遗失社会团体法人登记证书副本,统一社会信用代码51150000502702846W,声明作废●奈曼旗青龙山镇人民政府遗失公章一枚,编号15052510007978,声明作废●固阳县嘉宁烟花爆竹零售店(统一社会信用代码92150222MA7CHQ6DPJ04C)的公章遗失,编号15022210007463,声明作废●内蒙古港晴运营技术有限公司(统一社会信用代码91150602MA7HQPYT96)的法人章遗失,法人:赛世杰,声明作废