

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 (浓缩大豆蛋白评分为 104)

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,注意富含高蛋白质、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,不一定睡够8小时,只要早上醒来觉得精神舒畅就可以。

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
养则固 健则健

隙,不能推到肋骨上。

三是分推肩胛骨法。可以让患儿趴在床上,暴露背部,然后找到患儿肩胛骨的内侧缘,用自己的拇指沿着肩胛骨的内侧缘从上到下进行分推。推的时候动作要轻柔,力度以不引起患儿疼痛为宜。(据人民网)

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

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

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

内蒙古浩拓科技发展有限公司一般固体废弃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)公示

《内蒙古浩拓科技发展有限公司一般固体废弃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/1HpwLsNvkbnxM6116;提取码:j917。

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:内蒙古浩拓科技发展有限公司,建设单位联系人:晏照钦;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:内蒙古古企能源环境工程有限公司,评价单位地址:内蒙古自治区-呼和浩特市-玉泉区-清泉街芳清园小区二区

五、公众意见表的格式和公众意见表的填写说明:见公众意见表。

六、公众意见表的填写说明:公众意见表的填写说明见公众意见表。

七、公众意见表的填写说明:公众意见表的填写说明见公众意见表。

八、公众意见表的填写说明:公众意见表的填写说明见公众意见表。

九、公众意见表的填写说明:公众意见表的填写说明见公众意见表。

十、公众意见表的填写说明:公众意见表的填写说明见公众意见表。

十一、公众意见表的填写说明:公众意见表的填写说明见公众意见表。

十二、公众意见表的填写说明:公众意见表的填写说明见公众意见表。

十三、公众意见表的填写说明:公众意见表的填写说明见公众意见表。

十四、公众意见表的填写说明:公众意见表的填写说明见公众意见表。

十五、公众意见表的填写说明:公众意见表的填写说明见公众意见表。

十六、公众意见表的填写说明:公众意见表的填写说明见公众意见表。

十七、公众意见表的填写说明:公众意见表的填写说明见公众意见表。

十八、公众意见表的填写说明:公众意见表的填写说明见公众意见表。

十九、公众意见表的填写说明:公众意见表的填写说明见公众意见表。

二十、公众意见表的填写说明:公众意见表的填写说明见公众意见表。

二十一、公众意见表的填写说明:公众意见表的填写说明见公众意见表。

二十二、公众意见表的填写说明:公众意见表的填写说明见公众意见表。

二十三、公众意见表的填写说明:公众意见表的填写说明见公众意见表。

二十四、公众意见表的填写说明:公众意见表的填写说明见公众意见表。

二十五、公众意见表的填写说明:公众意见表的填写说明见公众意见表。

二十六、公众意见表的填写说明:公众意见表的填写说明见公众意见表。

二十七、公众意见表的填写说明:公众意见表的填写说明见公众意见表。

二十八、公众意见表的填写说明:公众意见表的填写说明见公众意见表。

二十九、公众意见表的填写说明:公众意见表的填写说明见公众意见表。

三十、公众意见表的填写说明:公众意见表的填写说明见公众意见表。

三十一、公众意见表的填写说明:公众意见表的填写说明见公众意见表。

三十二、公众意见表的填写说明:公众意见表的填写说明见公众意见表。

三十三、公众意见表的填写说明:公众意见表的填写说明见公众意见表。

三十四、公众意见表的填写说明:公众意见表的填写说明见公众意见表。

三十五、公众意见表的填写说明:公众意见表的填写说明见公众意见表。

三十六、公众意见表的填写说明:公众意见表的填写说明见公众意见表。

三十七、公众意见表的填写说明:公众意见表的填写说明见公众意见表。

三十八、公众意见表的填写说明:公众意见表的填写说明见公众意见表。

三十九、公众意见表的填写说明:公众意见表的填写说明见公众意见表。

四十、公众意见表的填写说明:公众意见表的填写说明见公众意见表。

四十一、公众意见表的填写说明:公众意见表的填写说明见公众意见表。

四十二、公众意见表的填写说明:公众意见表的填写说明见公众意见表。

四十三、公众意见表的填写说明:公众意见表的填写说明见公众意见表。

四十四、公众意见表的填写说明:公众意见表的填写说明见公众意见表。

四十五、公众意见表的填写说明:公众意见表的填写说明见公众意见表。

四十六、公众意见表的填写说明:公众意见表的填写说明见公众意见表。

四十七、公众意见表的填写说明:公众意见表的填写说明见公众意见表。

四十八、公众意见表的填写说明:公众意见表的填写说明见公众意见表。

四十九、公众意见表的填写说明:公众意见表的填写说明见公众意见表。

五十、公众意见表的填写说明:公众意见表的填写说明见公众意见表。

五十一、公众意见表的填写说明:公众意见表的填写说明见公众意见表。

五十二、公众意见表的填写说明:公众意见表的填写说明见公众意见表。

五十三、公众意见表的填写说明:公众意见表的填写说明见公众意见表。

五十四、公众意见表的填写说明:公众意见表的填写说明见公众意见表。

五十五、公众意见表的填写说明:公众意见表的填写说明见公众意见表。

五十六、公众意见表的填写说明:公众意见表的填写说明见公众意见表。

五十七、公众意见表的填写说明:公众意见表的填写说明见公众意见表。

五十八、公众意见表的填写说明:公众意见表的填写说明见公众意见表。

五十九、公众意见表的填写说明:公众意见表的填写说明见公众意见表。

六十、公众意见表的填写说明:公众意见表的填写说明见公众意见表。

六十一、公众意见表的填写说明:公众意见表的填写说明见公众意见表。

六十二、公众意见表的填写说明:公众意见表的填写说明见公众意见表。

六十三、公众意见表的填写说明:公众意见表的填写说明见公众意见表。

六十四、公众意见表的填写说明:公众意见表的填写说明见公众意见表。

六十五、公众意见表的填写说明:公众意见表的填写说明见公众意见表。

六十六、公众意见表的填写说明:公众意见表的填写说明见公众意见表。

六十七、公众意见表的填写说明:公众意见表的填写说明见公众意见表。

六十八、公众意见表的填写说明:公众意见表的填写说明见公众意见表。

六十九、公众意见表的填写说明:公众意见表的填写说明见公众意见表。

七十、公众意见表的填写说明:公众意见表的填写说明见公众意见表。

七十一、公众意见表的填写说明:公众意见表的填写说明见公众意见表。

七十二、公众意见表的填写说明:公众意见表的填写说明见公众意见表。

七十三、公众意见表的填写说明:公众意见表的填写说明见公众意见表。

七十四、公众意见表的填写说明:公众意见表的填写说明见公众意见表。

七十五、公众意见表的填写说明:公众意见表的填写说明见公众意见表。

七十六、公众意见表的填写说明:公众意见表的填写说明见公众意见表。

七十七、公众意见表的填写说明:公众意见表的填写说明见公众意见表。

七十八、公众意见表的填写说明:公众意见表的填写说明见公众意见表。

七十九、公众意见表的填写说明:公众意见表的填写说明见公众意见表。

八十、公众意见表的填写说明:公众意见表的填写说明见公众意见表。

八十一、公众意见表的填写说明:公众意见表的填写说明见公众意见表。

八十二、公众意见表的填写说明:公众意见表的填写说明见公众意见表。

八十三、公众意见表的填写说明:公众意见表的填写说明见公众意见表。

八十四、公众意见表的填写说明:公众意见表的填写说明见公众意见表。

八十五、公众意见表的填写说明:公众意见表的填写说明见公众意见表。

八十六、公众意见表的填写说明:公众意见表的填写说明见公众意见表。

八十七、公众意见表的填写说明:公众意见表的填写说明见公众意见表。

八十八、公众意见表的填写说明:公众意见表的填写说明见公众意见表。

八十九、公众意见表的填写说明:公众意见表的填写说明见公众意见表。

九十、公众意见表的填写说明:公众意见表的填写说明见公众意见表。

九十一、公众意见表的填写说明:公众意见表的填写说明见公众意见表。

九十二、公众意见表的填写说明:公众意见表的填写说明见公众意见表。

九十三、公众意见表的填写说明:公众意见表的填写说明见公众意见表。

九十四、公众意见表的填写说明:公众意见表的填写说明见公众意见表。

九十五、公众意见表的填写说明:公众意见表的填写说明见公众意见表。

九十六、公众意见表的填写说明:公众意见表的填写说明见公众意见表。

九十七、公众意见表的填写说明:公众意见表的填写说明见公众意见表。

九十八、公众意见表的填写说明:公众意见表的填写说明见公众意见表。

九十九、公众意见表的填写说明:公众意见表的填写说明见公众意见表。

一百、公众意见表的填写说明:公众意见表的填写说明见公众意见表。

一百零一、公众意见表的填写说明:公众意见表的填写说明见公众意见表。

一百零二、公众意见表的填写说明:公众意见表的填写说明见公众意见表。

一百零三、公众意见表的填写说明:公众意见表的填写说明见公众意见表。

一百零四、公众意见表的填写说明:公众意见表的填写说明见公众意见表。

一百零五、公众意见表的填写说明:公众意见表的填写说明见公众意见表。

一百零六、公众意见表的填写说明:公众意见表的填写说明见公众意见表。

一百零七、公众意见表的填写说明:公众意见表的填写说明见公众意见表。