

天冷了,吃点啥有助抗寒?

近日,多地迎来新一轮寒潮,气温再降。专家建议,天气寒冷,顺应“闭藏”的规律,适当进补,强身益气,驱寒保暖。

天津中医药大学第一附属医院营养科副主任医师张克明说,天寒地冻,人体的阳气也会随着环境转变而变换。冬季是进补好时节,建议多食一些温热性味的食物,补充充足的蛋白质、碳水化合物、维生素以及适量的脂肪,如羊肉、牛肉、虾、有鳞淡水鱼、牛奶、鸡蛋、黄豆芽、韭菜、黑豆、大豆等,可健脾和胃、强身驱寒。

张克明说,羊肉,性温而不燥、味甘而不腻,具有开胃健脾,温补气血的功效。冬季,可以吃萝卜丝羊肉丸汤、大葱羊

肉水饺,可以驱寒保暖,提高免疫力,但痛风患者慎食。牛奶味甘性平,具有生津润肠,补虚养血的功效,富含蛋白质、钙质,冬季每天喝一杯热牛奶,既可以温中驱寒,还可以补充钙质、蛋白质,提高免疫力,预防骨质疏松,但乳糖不耐受者慎食。

大豆、黑豆,性平味甘,具有和胃健脾、调中益气,润肠补血,益补肝肾的功效。豆类食物富含优质蛋白质,膳食纤维,大豆异黄酮,低胆固醇,非常适合冬季进补。

张克明说,在增加温热食物的同时,也要注意平衡膳食,避免出现体内“积热”症状,因此建议配一些“凉性”食物,如冬笋、莲藕、

萝卜、百合等,可以调节性味,调和饮食。

冬季,除了增加热量驱寒外,还应适量运动,提高新陈代谢,预防肌肉衰减,还可以

愉悦身心。可以选择太极拳、八段锦、五禽戏、瑜伽等运动。冬季不建议夜跑,以免损伤体内阳气。

(据新华社报道)

内蒙古保险颁(换)发保险许可证公告

中国太平洋财产保险股份有限公司赛罕区支公司(新设机构)

业务范围:财产损失保险;责任保险;信用保险和保证保险;短期健康保险和意外伤害保险;经保险监督管理机构批准的其他保险业务。

机构住所:内蒙古自治区呼和浩特市赛罕区新华东街18号国际金融大厦综合楼1层102

机构编码:000014150105800

批准日期:2023年12月13日

许可证编号:00128999

发证日期:2023年12月19日

联系电话:0471-3281390

发证机关:国家金融监督管理总局内蒙古监管局

中国太平洋财产保险股份有限公司托克托支

公司(地址变更)

业务范围:财产损失保险;责任保险;信用保险和保证保险;短期健康保险和意外伤害保险;经保险监督管理机构批准的其他保险业务。

机构住所:内蒙古自治区呼和浩特市托克托县双河镇云中路丁香水溪西侧门市4号商铺

机构编码:000014150122

批准日期:2008年06月20日

许可证编号:00129000

发证日期:2023年12月19日

联系电话:0471-3281390

发证机关:国家金融监督管理总局内蒙古监管局

保险行业公告刊登热线:

0471—3600448 18047140678(微信同号)

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。

公告

紧急寻找郭俊喜/华宸建设集团股份有限公司,曾与塔布赛乡章盖台村签订道路硬化项目合同,与塔布赛乡城村签订新农村建设项目合同,与塔布赛乡旗下营村签订下营村村委会项目合同,请郭俊喜/华宸建设集团股份有限公司于3日内速与我单位联系并办理相关化解债务手续,3日内未联系并未办理相关化解债务手续的我单位将在债务系统内核销债务。过期不候,由此产生的相关法律后果由贵公司自行承担,特此公告。

联系单位:塔布赛乡人民政府
单位地址:呼和浩特市土默特左旗塔布赛乡塔布赛村
联系电话:0471-820029
塔布赛乡人民政府 2023年12月22日

赛罕区人民政府使用乌拉特中旗城乡建设用地增减挂钩(2018-2020年)项目区节余指标建新区第十六批次、五原县城建设用地增减挂钩生庄子项目节余指标建新区第三批次、四子王旗城乡建设用地增减挂钩项目区2020年度实施节余指标建新区第一批实施方案土地征转报批项目社会稳定风险评估公示

根据《内蒙古自治区重大事项社会稳定风险评估工作操作规程(试行)》(内发改[2016]1号)的文件精神,现将该项目社会稳定风险评估的相关事项公示如下:

一、项目概况:该项目总面积16.7724公顷,其中前巧报村集体土地0.2820公顷(水浇地0.0760公顷、农村道路0.1818公顷、交通服务场站用地0.0242);帅家营村集体土地16.4904公顷(水浇地5.5162公顷、乔木林地0.1491公顷、其他林地1.2725公顷、农村道路0.9478公顷、物流仓储用地0.0257公顷、农村宅基地0.2738公顷、机关团体新闻出版用地0.5303公顷、科教文卫用地0.0555公顷、公路用地0.5940公顷、交通服务场站用地1.1560公顷、其他草地5.5595公顷)。该项目现土地性质为农地集体土地,拟办理土地征转报批手续,将农村集体土地转为国有建设用地。

二、征求公众意见的主要事项:1.征求公众意见范围:该项目涉及用地范围周围居民的利益相关群体。2.征求公众意见的主要事项:对该项目的实施持何种态度;该项目的实施对当地社会稳定的影响;对该项目实施的意见和建议。3.征求公众对该项目社会稳定风险方面的意见和建议,自本公示发布之日起15天内,通过以下方式向项目实施单位反映。

三、公众参与联系方式:实施单位:呼和浩特市赛罕区投资促进中心,联系人:杨磊,电话:2631042,邮箱:shqzxdm@126.com
呼和浩特市赛罕区投资促进中心 二〇二三年十二月二十二日

工程项目债权债务清算公告

内蒙古第三建筑工程有限公司所承建的内蒙古黄河西部水泥股份有限公司火车站铁路家属区“三供一业”供水分离移交维修改造工程于2021年10月27日竣工,现我公司成立项目清算组,负责处理该工程项目债权债务(农民工工资、材料款、机械租赁及其它款项)等后续事宜,请与本项目有债权债务关系的所有人或机构见报日起90天内持相关合同及证件向清算组申报,逾期未办本公司将不予处理,责任自负。

联系人电话:张毛毛 18048362932

固定电话:0471-6212711/0471-6212689

内蒙古第三建筑工程有限公司 2023年12月22日

工程项目债权债务清算公告

内蒙古第三建筑工程有限公司所承建的新华保险呼伦贝尔中支室内装修改造项目项目于2021年9月30日已全面竣工,现我公司成立项目清算组,负责处理该工程项目债权债务(农民工工资、材料款、机械租赁及其它款项)等后续事宜,请与本项目有债权债务关系的所有人或机构见报日起90天内持相关合同及证件向清算组申报,逾期未办本公司将不予处理,责任自负。

联系电话:张经理

固定电话:18048362932

内蒙古第三建筑工程有限公司 2023年12月22日

工程项目债权债务清算公告

内蒙古第三建筑工程有限公司所承建的内蒙古昆明卷烟有限责任公司改造职工食堂项目于2018年9月7日已全面竣工,现我公司成立项目清算组,负责处理该工程项目债权债务(农民工工资、材料款、机械租赁及其它款项)等后续事宜,请与本项目有债权债务关系的所有人或机构见报日起90天内持相关合同及证件向清算组申报,逾期未办本公司将不予处理,责任自负。

联系电话:郎经理

固定电话:13394895272

内蒙古第三建筑工程有限公司 2023年12月22日

玉泉区桃李文苑小区办理分户寻人启事的公告

房屋买受人漠楠称其向呼和浩特市金业房地产开发有限责任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4号楼2单元202号的房屋。

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分户登记的相关文件精神,依据房屋买受人提供的相关证明材料,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异议,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民委员会。

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:漠楠 2023年12月22日

玉泉区桃李文苑小区办理分户寻人启事的公告

房屋买受人李广元称其向呼和浩特市金业房地产开发有限责任公司购买了位于玉泉区规划路金业苑住宅小区C区6号住宅楼1单元1701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分户登记的相关文件精神,依据房屋买受人提供的相关证明材料,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异议,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民委员会。

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:李广元 2023年12月22日

注销公告

土默特右旗勾丁通网络科技有限公司(注册号150221000007282)投资人于2023年12月21日决定解散网络服务部,并于同日成立清算组,请债权人于本公告发布之日起60日内向本公司清算组申报债权。

声明

呼和浩特市勘察测绘研究院:限你单位一周内与我公司联系化债事宜,不联系视为放弃该债务,特此声明。

内蒙古古湧丰水务有限公司 2023年12月22日

遗失声明

●李玉珍,身份证号152622195604013047,遗失与林格尔县巧营大队签订的农村土地(耕地)承包合同(家庭承包方式),编码150123103241000773,声明作废。

内蒙古自治区呼伦贝尔市新巴尔虎右旗 2023年12月22日

遗失声明

●崔颖慧遗失警官证,工作证号FZ0358,声明作废。

内蒙古自治区呼伦贝尔市新巴尔虎右旗 2023年12月22日

遗失声明

●呼和浩特市回民区书瑞二手车销售部遗失营业执照副本,统一社会信用代码91150221MAC30L172F,声明作废。

内蒙古自治区呼伦贝尔市新巴尔虎右旗 2023年12月22日

遗失声明

●呼和浩特市吉苑装饰工程有限公司(统一社会信用代码91150103RJBG13),声明作废。

内蒙古自治区呼伦贝尔市新巴尔虎右旗 2023年12月22日

遗失声明

●呼和浩特市回民区书瑞二手车销售部遗失营业执照副本,统一社会信用代码91150221MAC30L172F,声明作废。

内蒙古自治区呼伦贝尔市新巴尔虎右旗 2023年12月22日

遗失声明

●呼和浩特市吉苑装饰工程有限公司(统一社会信用代码91150103RJBG13),声明作废。

内蒙古自治区呼伦贝尔市新巴尔虎右旗 2023年12月22日

遗失声明

●呼和浩特市吉苑装饰工程有限公司(统一社会信用代码91150221MAC30L172F),声明作废。

<p