

天冷了,吃点啥有助抗寒?

近日,多地迎来又一轮寒潮,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、味甘而不膩,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	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
中国太平洋财产保险股份有限公司托克托支公司	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

<div><div>公告</div><div>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,与塔布赛乡城留村签订新农村建设项目合同,与塔布赛乡旗下营村签订旗下营村委会项目合同,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。</div><div>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:0471-8280029</div><div>塔布赛乡人民政府 2023年12月22日</div></div>	<div><div>工程项目债权债务清算公告</div><div>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。</div><div>联系人电话:张毛毛 18048362932 固定电话:0471-6212711/0471-6212689</div><div>内蒙古第三建筑工程有限公司 2023年12月22日</div></div>	<div><div>注销公告</div><div>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。</div><div>内蒙古清丰水务有限责任公司 2023年12月22日</div></div> <div><div>声明</div><div>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。</div><div>内蒙古清丰水务有限责任公司 2023年12月22日</div></div> <div><div>遗失声明</div><div>●李玉珍,身份证号152622195604013047,遗失与和林格尔县巧什营大队签订的农村土地(耕地)承包合同(家庭承包方式),编号150123103241000773J,声明作废 ●本人乌日罕,身份证号152223197903090521,遗失呼和浩特恒大名都15-1001收据2张,收据编号(1):1312528,金额39105元,收据编号(2):1312527,金额288162元,由此产生的一切经济纠纷与恒大地产集团呼和浩特有限公司无关,收据声明作废 ●本人那思尔,身份证号152301199902215528,由于疏忽不慎将呼和浩特市恒大绿洲16号楼1单元502房收据丢失,收据编号184594,收据金额为379517元,由此造成的一切后果与呼和浩特市恒大远鹏房地产开发有限公司无关,特此登报声明作废 ●包头市青山区发发汽车信息咨询服务部(统一社会信用代码92150204MA13PTJ08X)的营业执照正副本遗失,声明作废</div></div>	<div><div>●呼和浩特市回民区书瑞二手车销售部遗失营业执照正本、统一社会信用代码章一枚,声明作废</div><div>●鄂尔多斯市锦道商品混凝土有限公司(统一社会信用代码911506246928898829)的财务专用章及段强法人章遗失,声明作废</div><div>●内蒙古旭阳地毯销售有限公司(统一社会信用代码91150602MA13RT27FD)的公章遗失,声明作废</div><div>●巨鹏信息科技有限公司工会委员会遗失工会法人资格证件,统一社会信用代码81150105MC3940341M,声明作废</div><div>●本人周振平,身份证号150104196911090037,声明作废</div><div>●崔颢慧遗失警官证,工作证号FZ0358,声明作废</div><div>●内蒙古奥伦教育科技有限公司(统一社会信用代码91150105MA0Q0W3D3F)遗失公章、财务专用章、吉仁太法人章各一枚,声明作废</div><div>●内蒙古晟曼建筑工程有限公司遗失营业执照副本,统一社会信用代码91150105MAD5JJWJXM,特此声明</div><div>●杨石岩购买亚研南湖国际一号楼二单元705,收据编号0001087,日期:2022年5月9日,收据金额64894元,收据丢失,特此声明</div><div>●内蒙古取光科技有限公司(统一社会信用代码91150104MA0NJ693XC)遗失财务专用章、法人章(马娟)各一枚,声明作废</div><div>●阿鲁科尔沁旗丰纳劳务服务部(统一社会信用代码92150421MACNA6F06L)的原公章遗失,声明作废</div><div>●内蒙古艾思佳信息咨询有限公司(统一社会信用代码91150105MAD0XJC926)遗失公章、财务专用章、合同专用章各一枚,声明作废</div></div>	<div><div>●内蒙古金福鑫畜牧发展有限公司(统一社会信用代码91150221MAC30LT72F)遗失公章一枚,声明作废</div><div>●鄂尔多斯市锦道商品混凝土有限公司(统一社会信用代码911506246928898829)的财务专用章及段强法人章遗失,声明作废</div><div>●内蒙古旭阳地毯销售有限公司(统一社会信用代码91150602MA13RT27FD)的公章遗失,声明作废</div><div>●巨鹏信息科技有限公司工会委员会遗失工会法人资格证件,统一社会信用代码81150105MC3940341M,声明作废</div><div>●本人周振平,身份证号150102196602182197,不慎将内蒙古恒盛泰房地产集团有限公司2013年12月19日开具的恒盛馨园项目5号楼3单元1楼102室的购房款收据丢失,收据票号0039983,金额600544元,声明作废</div><div>●武川县欣永得养殖专业合作社(统一社会信用代码93150125070134725K)遗失财务章一枚,声明作废</div><div>●中昌宏(陕西)工程设计集团有限公司内蒙古分公司(统一社会信用代码91150105MABNFT7XKW)遗失公章一枚,声明作废</div><div>●于海洋遗失人民警察证,证号010860,声明作废</div><div>●鄂托克旗乌德穆尔种养殖专业合作社(统一社会信用代码93150624695922828K)的财务章丢失,声明作废</div><div>●鄂尔多斯市哲优商贸有限公司(统一社会信用代码91150622MA13TR5K9L)的财务章丢失,声明作废</div><div>●康巴什区福福居私房菜馆(个体工商户)的公章遗失,统一社会信用代码92150691MA0QU1HU4C,声明作废</div><div>●达拉特旗文化市场综合行政执法局工会委员会的财务专用章(编号15062110009245)和法人章(法人:白永峰)遗失,声明作废</div><div>●青山区云庭汽贸商行(统一社会信用代码92150207MA0QGH3L58)遗失公章一枚,编号15020410034896,声明作废</div><div>●邢金娥遗失内蒙古和信荣锦房地产开发有限公司签定的金川开发区台阁牧镇霍寨村西溪峰尚居3号楼3单元元101号网签商品房买卖合同原件,合同编号2014-0004998,声明作废</div><div>●不慎遗失王馨琦出生医学证明,性别:女,编号:J150111094,声明作废</div></div>
<div><div>公告</div><div>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)》(内稳发[2016]11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:</div><div>一、项目概要:该项目总面积16.7724公顷,其中前巧拐村集体土地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1.5660公顷、其他草地5.5595公顷)。该项目现土地性质为农村集体土地,拟办理土地证转报批手续,将农村集体土地转为国有建设用地。</div><div>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建议。3.征求公众对该项目社会稳定风险评估方面的意见和建议,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馈。</div><div>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:shqzdxmbn@126.com</div><div>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</div></div>	<div><div>工程项目债权债务清算公告</div><div>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。</div><div>联系电话:邸经理 固定电话:13394895272</div><div>内蒙古第三建筑工程有限公司 2023年12月22日</div></div>	<div><div>玉泉区桃李文苑小区办理分户寻人启事的公告</div><div>房屋买受人漠楠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4号楼2单元202号的房屋。</div><div>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相关证明材料,将上述房屋的不动产产权证书办理到房屋买受人名下。</div><div>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委会。</div><div>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</div><div>公告人:漠楠 2023年12月22日</div></div>	<div><div>中华人民共和国保险许可证变更公告</div><div>中华联合财产保险股份有限公司杭锦旗独贵塔拉镇营销服务部地址变更,中华人民共和国保险许可证证换新,现予以公告:</div><div>机构名称:中华联合财产保险股份有限公司杭锦旗独贵塔拉镇营销服务部 批准日期:2015年01月29日 机构住所:内蒙古自治区鄂尔多斯市杭锦旗独贵塔拉镇海昌盛世商业街B位5#-B-207号 机构编码:000012150625001 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。 发证日期:2023年12月13日,特此公告。</div><div>中华联合财产保险股份有限公司杭锦旗独贵塔拉镇营销服务部 2023年12月22日</div></div>	
<div><div>声明</div><div>一、包头市万隆通物流有限公司,因下列车辆车主不来年审、年检,且联系不到车主,现公司解除挂靠关系,将下列普通货物车辆《道路运输证》注销,车牌号为:蒙B74537;蒙B74527;蒙B74559;蒙B74555;蒙BAID45;蒙B1A01挂;蒙B75228;蒙B2A67挂;蒙B2A34挂;蒙B75578;蒙B3A56挂;蒙B75900;蒙B76266;蒙B8A23挂;蒙B76320;蒙B76617;蒙B76636;蒙B0B65挂;蒙B77197;蒙B77527;蒙B4B17挂;蒙B77627;蒙B77800;蒙BF983挂;蒙BK326挂,特此声明。</div><div>包头市万隆通物流有限公司 2023年12月22日</div><div>二、包头市九星运输有限责任公司,因下列车辆车主不来年审、年检,且联系不到车主,现公司解除挂靠关系,将下列普通货物车辆《道路运输证》注销,车牌号为:蒙B74537;蒙B74527;蒙B74559;蒙B74555;蒙BAID45;蒙B1A01挂;蒙B75228;蒙B2A67挂;蒙B2A34挂;蒙B75578;蒙B3A56挂;蒙B75900;蒙B76266;蒙B8A23挂;蒙B76320;蒙B76617;蒙B76636;蒙B0B65挂;蒙B77197;蒙B77527;蒙B4B17挂;蒙B77627;蒙B77800;蒙BF983挂;蒙BK326挂,特此声明。</div><div>包头市九星运输有限责任公司 2023年12月22日</div><div>三、包头市全明物流有限责任公司,因下列车辆车主不来年审、年检,且联系不到车主,现公司解除挂靠关系,将下列普通货物车辆《道路运输证》注销,车牌号为:蒙B76694;蒙B76942;蒙B77832;蒙B78063;蒙B78159;蒙B6B06挂;蒙B79282;蒙B61082;蒙B2B85挂;蒙B71255,特此声明。</div><div>包头市旭元汽车运输服务有限公司 2023年12月22日</div></div>	<div><div>玉泉区桃李文苑小区办理分户寻人启事的公告</div><div>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。</div><div>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。</div><div>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委会。</div><div>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</div><div>公告人:李广元 2023年12月22日</div></div>			