

泡一杯秋日养生茶饮

处暑已过,炎热的夏季即将结束,秋天的凉爽逐渐到来。然而,秋季也是人体阴阳平衡易被打破、疾病易发的季节,很多人易患“秋燥症”,表现为口干舌燥、唇角干裂、肝火旺盛等。燥邪悄然而起,日常可以多选择甘润养肺、滋阴润燥类食物,如梨、甘蔗、石榴等含水量丰富的水果,以及芝麻、核桃等质润滑肠的食材,还可以适量食用葡萄、猕猴桃、柚子、山楂等带有酸味的食品,起到补肺阴、敛肺气的功效。

此外,中医的养生茶饮也能帮助大家润肺生津,预防燥邪的人

侵,比如菊花麦冬枸杞饮、小吊梨汤、冰糖银耳茶。通过合理选择药材、掌握正确的冲饮方法,并结合良好的生活习惯,可以让一杯养生茶饮尽可能发挥降秋燥的功效。

泡茶时,材料选择是一方面,水温和时间也是影响养生茶饮效果的重要因素。一般冲泡的水温不宜过高,以免破坏药材中的有效成分。同时,泡的时间也不宜过长,以免茶汤过浓,对胃肠道造成刺激。

同时还需要注意一些生活细节。滋阴润肺,可多吃滋润多汁的食品,如食用蔬菜、水果,可补充维生

素和矿物质,中和体内多余的酸性代谢产物,起到清火解毒的作用;少吃辛辣油腻的食物,适当进行体育锻炼,通过增强体质提高免疫力。

菊花麦冬枸杞饮

菊花麦冬枸杞饮是秋季茶饮非常好的选择之一,可起到清肺去火的效果。菊花还能滋补肝肾之阴,清肝明目,治疗头痛、眼痛、眼花等症状。菊花是中医治疗多种眼疾的良药,常常感觉眼睛干涩的人,特别是常使用电脑的人,可以多喝些菊花茶。但是,中医讲究辨证治疗,体寒的人不适合饮用菊花。

小吊梨汤

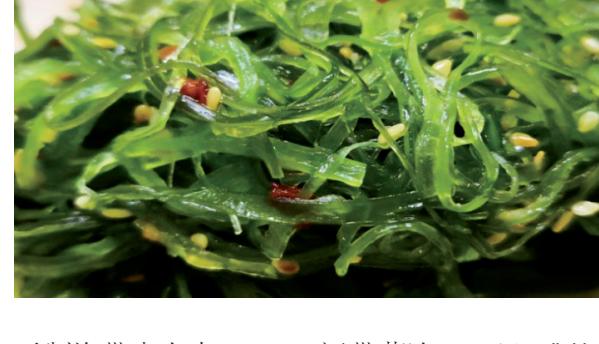
梨被誉为百果之宗,不仅鲜甜可口、香脆多汁,而且营养丰富。小吊梨汤起源于清朝,曾为宫廷饮品,后经时代更迭,配方和炖制方法流传到民间。在民间以铜制提吊作为称量梨汤的器物,一吊为一壶,小吊梨汤因此得名。

冰糖银耳茶

银耳味甘性平,有补肺益气、养阴滋燥功效。银耳富含纤维素,可促进肠壁蠕动。它含有丰富的胶质,有一定护肤养颜功效。

(据《光明日报》)

被低估的藻类食物你了解吗?



干制海带中含有6%~8%,裙带菜达14%~21%,紫菜竟高达24.5%;藻类还富含膳食纤维,粗纤维的含量高达3%~9%。其药用价值经过研究证实,经常食用海藻,对于预防高血

压、溃疡病以及消化道肿瘤等均有明显功效。

矿物质和维生素的宝库

藻类中含有多种人体必需矿物质,如钾、钙、钠、镁、铁、硅、锰等,其中,铁、锌、硒、碘等含量相对丰富,而这些矿物质都与人的生理活动有着密切联系。各种藻类均富含碘,其中海带是地球上含碘最丰富的生物资源,每100克海带(干)中碘含量可

达36毫克。维生素B₂、维生素C、维生素E、胡萝卜素、烟酸和叶酸等在海藻干品中含量也较为丰富。

有效防止血栓形成

藻类细胞间为黏质多糖、醛酸多糖和含硫多糖,不同的藻类各有差异。细胞内也含有丰富的多糖,如螺旋藻主要含葡聚糖和多聚鼠李糖。尤其是海藻中所含的一种岩藻多糖,可以阻止人体红细胞的凝聚反应,有效地防止血栓形成和降低血液黏稠度,对于心血管病人有较好的食疗作用。

(据《北京青年报》)

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。

严正声明

2024年1月23日、2024年8月19日,我公司股东张宏使用我公司已经作废的公章(已作废公章印章编号15012110007918),我公司新刻制备案公章已于2023年4月17日启用)和已经作废的营业执照,用非法、欺骗的方式和手段以我公司的名义在北方新报上刊登了两次公告,公告名称分别为“声明”、“关于内蒙古美好食品有限责任公司内部治理问题的公告”,上述登报公告的行为均系张宏个人行为,与我公司无关,我公司对其上述个人行为均不负责。我公司对上述两份公告的内容均不予以认可,上述两份公告不具有任何效力,特此声明。

内蒙古美好食品有限责任公司

2024年8月30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呼和浩特武川县可以力更镇集中供热-附属金三角开发区管网二标段,呼和浩特武川县可以力更镇集中供热-附属金三角开发区管网二标段项目于2020年12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60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以处理,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 2024年9月2日

包头市达凯隆矿业有限公司固阳县是将台矿区铁矿年产30万吨铁矿采选项目环境影响评价信息公示

一、建设项目基本信息:建设单位:包头市达凯隆矿业有限公司,编制单位:中冶西北工程技术有限公司,建设地点:包头市固阳县怀镇,内容:新建30万吨/年铁矿石采选工程,开采方式为地下开采。

二、公众意见征求主要内容:时间:2024年8月23日至9月5日,范围:项目周围5km范围,报告书(征求意见稿)链接:链接:https://pan.baidu.com/s/lhNowr-QcoIT3Weuc6LrM6g,提取码:bi5h,公众意见表链接:https://www.mee.gov.cn/xnxgk/2018xxgk/2018xxgk/201810/W02018042369122449069.docx

三、公众提出意见方式和途径:联系人:张工,地址:昆区新邮电大厦510室,电话:0472-6985837,邮箱:842348820@qq.com

建设单位:包头市达凯隆矿业有限公司

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

声明

由天凡建设股份有限公司承建的呼和浩特市赛罕区2018年老旧计量改造储备项目,现已竣工投入使用,经验收,工程符合合同约定要求,工程档案资料已全部移交,工程质量保质期已到2024年8月27日,所有与本项目有关的材料费、机械费、人工费、管理费、税金等款项均已结清,如再次发生与本项目相关费用均与天凡建设股份有限公司无关。

天凡建设股份有限公司 2024年8月29日

中华共和国呼和浩特海关公告

内蒙古通世达化工有限公司:根据《中华人民共和国海关注册登记和备案企业信用管理办法》第二十二条的规定,我关于2024年8月27日决定下调你公司信用等级为海关失信企业,因无法与你公司联系送达,现依法公告送达《中华人民共和国呼和浩特海关失信企业认定告知书》。

请你公司自公告之日起30日内到我关领取上述文书正本,逾期视为送达,特此公告。

领款地址:呼和浩特市如意开发区如意和大街37号呼和浩特海关。联系电话:0471-6982944。 2024年8月30日

遗失声明

●鄂尔多斯市沃尔落地商贸有限公司遗失公章,编号15062410006258;财务专用章,编号15062410006259;合同专用章,编号:15062410006260,声明作废

玉泉区桃李文苑小区办理分户寻人启事的公告

赵和俊、邵玉亮称其系内蒙古通世达化工有限公司法定代表人,赵和俊于2018年10月24日665329.htm#4,公众提出意见的方式和途径:公示期内,公众可以通过信函、电子邮件或者建设单位提供的其他方式,在规定时间内将填写的公众意见表等与建设单位联系和反馈。5.建设单位联系方式:建设单位:内蒙古通世达化工有限公司,联系人:王总,电话:15934997708;6.公众提出意见的起止时间:自本信息公布的10个工作日内

王泉昭路街道办事处桃李社区居民委员会

联系地址:玉泉区昭君路农校小区北门向东50米路南桃李社区党群服务中心,联系电话:王永祥 15661210328

公告人:赵和俊、邵玉亮 2024年9月2日

●父亲:高胜辉,母亲:李春艳,遗失儿子高功睿出生医学证明,编号:Q150046614,声明作废●内蒙古凯恒消防器材工程有限公司遗失营业执照正本,统一社会信用代码9115010260300911XN,声明作废●内蒙古百年软件科技有限公司(统一社会信用代码91150102MACGP66989)遗失公章、财务章及陈鹏法人章各一枚,声明作废●土默特左旗天宇装卸搬运服务部遗失空白未填写的内蒙古增值税专用发票20份,发票代码1500201130,发票号码04655716-04655735,声明作废●内蒙古医科大学全源华(学号202024074)遗失学生证,声明作废●本人赵春(刘志萍)将盖有内蒙古天玺房地产开发有限责任公司财务专用章的3枚收据丢失,房号为1号2楼1单元204号,收据编号为:0099155,金额为:10500元,声明作废●葛富国遗失空白未填写的内蒙古增值税专用发票20份,发票代码1500201130,发票号码04655716-04655735,声明作废●马瑞将呼和浩特市大通众鑫房地产开发有限责任公司开具的回民区攸攸板草原明珠小区32号楼四单元302房的房款收据原件丢失,收据编号0075562,金额119721元,声明作废●内蒙古兴高商贸有限公司(统一社会信用代码91150103MA1N7CP7Y)遗失公章一枚,声明作废●内蒙古帕斯食品有限责任公司的财务专用章(编号1502030046747)和法人章(法人:苏小玲,编号1502030046750)遗失,声明作废●包头市青山区好一手烧麦店的食品经营许可证副本遗失,印章号:JY21502040686316,声明作废●赛罕区时光弄堂餐饮厅(个体工商户)(统一社会信用代码9150105MABMCURM6W)遗失公章一枚,声明作废

●李鹏飞将玉泉区昕雅苑小区2号楼4单元602公租房的租赁合同书丢失,合同编号LYQ20140781,声明作废