冬季进补要分体质

中医将人体分为多种体质,不同体质的人就算表现出同一种症状,也不能同用一种方法治疗,进补更是如此。根据自身的体质吃相应的进补食物才能达到冬季进补的作用。

阴虚体质 表现为体形消瘦、面色潮红、手心脚心潮热,经常出现失眠多梦的情况,此外,由于阴虚体质的人体内阴液少,会出现口燥咽干、大便干等情况。因此在冬季进补时,要多喝些蜂蜜水、甘蔗汁、糯米粥、牛奶等生津、滋阴的饮品。

阳虚体质 老年人在冬天时多怕冷、手脚畏寒,用中医辨证的方法来看,老人畏寒多是肾阳虚体质,进补方法:每天食用炖羊肉100克左右,并使用5克巴戟天或5克淫羊藿做辅料。

血虚体质 妇女也多出现怕冷、手脚畏寒等情况,但与老人不同的是,妇女怕冷多由血虚体质所致,还会伴有面色苍白无华或萎黄、唇色淡白等表现。此类人群进补应食用桂圆、红枣或阿胶等补血的食材。

气虚体质 气虚体质表现为少气懒言、低声细语,说话常常是有气无力、底气不足的样子,因此要适量多用些补气的食物。山药、扁豆、大枣都是补气的好食材,用来熬粥最适合冬天食用。此外还可以用党参、黄芪、枸杞混在一起泡茶喝,如果喝不惯药茶,可以将上述药材辅以乌鸡或乳鸽炖汤喝。

(据《燕赵老年报》)

痛风患者能吃大豆吗?

大豆是一种常见食材,含有丰富的蛋白质。在我国,大豆被广泛加工成各式豆制品,如豆浆、豆腐等,是日常饮食的重要组成部分。但有人认为大豆可能导致性早熟,并对痛风、"三高"(高血压、高血糖、高血脂)等患者的健康有害。这种观点是否正确?我们应如何科学地认识大豆的营养价值?

中国疾控中心营养学首席专家丁钢强表示,根据《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》,我国2/3的居民未达到大豆及其制品的推荐摄入量。实际上,只要不对大豆过敏,所有人都可以适量食用大豆。

关于大豆可能引发性早熟的疑虑,丁钢强解释,这主要源于大豆中的大豆异黄酮。尽管大豆异黄酮的化学结构与雌激素相似,但二者在人体内的作用机制截然不同,且大豆中大豆异黄酮的含量相对较低。目前尚无确凿证据表明食用大豆会导致性早熟或提高男性雌激素水平。

对痛风患者而言,适量食用大豆及其制品也是可行的。丁钢强介绍,植物性食物中的嘌呤在人体内利用率较低,且加工后的食品中嘌呤含量还会进一步降低。对于"三高"人群,若无特殊饮食禁忌,建议增加大豆及其制品的摄入量,可在一般人群推荐的每日15~20克基础上适当加量。

《中国居民膳食指南(2022)》也将多吃大豆及其制品列为核心推荐之一。丁钢强认为,大豆对健康有诸多益处,只要不对大豆过敏,所有人均可食用,特别是以下几类人群:

一是畜肉摄入过多者,可用大豆及其制品替代部分畜肉,以确保蛋白质摄入并降低超重肥胖、心血管疾病及结直肠癌等风险。

二是老年人,因咀嚼和消化功能减退,大豆制品口感细软、易于消化吸收,且富含蛋白质,有助于延缓肌肉衰老。

三是素食人群,他们往往缺乏蛋白质和维生素B12,而发酵豆制品富含维生素B12,有助于红细胞发育成熟,预防和改善贫血。全素人群(不吃肉、蛋、奶)建议每日摄入50~80克大豆或等量豆制品;蛋奶素人群(不吃肉但吃蛋、喝奶)则建议每日摄入25~60克大豆或等量豆制品。此外,素食人群还应适量摄入发酵豆制品,如发酵豆、酸豆汁和豆豉等。

(据《经济日报》)

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:本栏各类信息,如遇要求交付押金或预付款时,务必小心,敬请广大客户注意甄别假冒行为,谨防受骗,负责后果自负。

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

友情提示

新城区闻都广告设计服务部为《北方新报》分类广告独家代理方,其余任何自称《北方新报》或使用与《北方新报》近似名称的单位、网站及个人开展广告业务均与我单位无关,请广大客户注意甄别,避免带来不便和经济损失!

咨询电话:0471-6659562

《北方新报》编辑部

声 明

本人许少波,1992年经法院判决与女方离婚,婚生男孩许振雨抚养权归女方所有,离婚后双方各自独立生活,杳无音信,名存实亡,互相未产生任何交集并未承担过任何抚养或赡养等义务,父子关系已断绝,特此声明。声明人:许少波。

通 知

内蒙古凌松科技有限公司定于2024年12月10日上午09:00在公司办公室召开股东大会,审议公司成立清算组注销事宜,请各位股东准时到场,没有到场的股东按照公司法第四十四条规定视为自动弃权,特此通知,电话:13314873811。

杭锦后旗益禾节水灌溉科技有限公司废旧滴灌带回收再利用项目环境影响评价征求意见稿公示

根据《环境影响评价公众参与办法》规定,征求公众意见。

1、报告链接及查阅纸质版方式和途径。①链接:https://pan.baidu.com/s/1eEalF90Vvzj0a-w8qx-fnA?pwd=ydnj,提取码:ydnj.②通过电话、网络方式查阅报告

2、征求意见范围:以厂界为中心,边长5km矩形区域内受到影响的公众。

3、公众意见表链接:http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html

4、意见反馈方式和途径:公告后10个工作日内通过电话、网络等方式反馈意见。建设单位:杭锦后旗益禾节水灌溉科技有限公司,联系人:薛健,联系电话:13848480116,地址:巴彦淖尔市杭锦后旗二道桥镇

杭锦后旗益禾节水灌溉科技有限公司 2024年11月19日

常驻机构设立声明

我司香港特别行政区鸿丰(中国)金融国际贸易集团有限公司内蒙古代表处,现因业务拓展,决定在中国内蒙古自治区呼和浩特市,设立我公司的常驻代表机构(香港特别行政区鸿丰(中国)金融国际贸易集团有限公司内蒙古代表处,地址:内蒙古自治区呼和浩特市新城区南店滨水新村西广北4号公建楼4层408室),特此登报声明。

寻亲公告

养父:高艳春;养母:景俊桃,于2023年12月16日上午10点左右在大添路009县道五路村附近捡到一女婴,包裹里有纸条写明出生于农历十一月初四,该女婴现用名:高景瑶,请女婴父母持有效证件来认领,自登报之日起60日内无人认领,本人将依法收养,特此声明,联系电话:18347944923。

寻亲公告

现有郭文兰,女,55岁,于2006年1月来到和林格尔县黑老窑乡大汉沟村,与本村村民王四元结婚,现寻找其亲人或知情人持有效证件与王四元联系,公告之日起5日无亲人或知情人联系的,公安机关将依法登记户口,联系电话:15924517628

减资公告

呼和浩特海纳源清水环境发展有限责任公司(统一社会信用代码:91150100396439465W)经股东会决议拟将公司注册资本从人民币24614.04万元减少至13700万元,现予以公告,请公司债权人自见报之日起45日内,向本公司提出债权债务或提供相应担保请求,特此公告。

公 告

内蒙古德利贺能源有限公司因有人多次冒充本公司法定代表人身份出现于办理相关公司事务的各级单位,导致严重泄露公司机密及损失。现再次紧急面向全社会公告声明:本公司于2024年5月29日起根据股东会决议、《公司法》、公司章程规定已废止并停用原公司法定代表人王有辉的全部印章(已报警及登报公告),其无故拒不返还公司证照、账簿及印章等至今长达六个月。

公司于2024年11月15日正式注销原编号的全部印章,原公章(15092910002675)、原财务章(15092910002676)、原合同章(15092910002677)、原法定代表人章(15092910002678)。同时公司新印章启用且全部入网备案。如发现使用原编号印章的违法行为,请立刻报警处理并联系本公司负责人。对私用废止印章所签署的任何协议合同等文书类的违法行为,本公司均不认可且不承担任何责任。因个人行为给公司带来的严重后果或经济损失,公司会诉诸法律。望全社会熟悉及监督。

特此公告

内蒙古德利贺能源有限公司
2024年11月25日

声 明

此声明用于办理明泽地产遗留项目回迁房、分户业务。2006年10月31日明泽房地产开发有限责任公司在拆迁什拉门更村郝莉生的平房时,开具拆迁协议,把郝莉生的曾用名郝丽霞错写为郝利霞。回迁楼号为17号楼4单元5楼东户、8号楼2单元2楼东户。

由于拆迁协议的名字有错误,经身份证和户口本佐证,今后将使用正确名字郝莉生,身份证号150103196603223022,办理明泽百度房地产遗留项目。以上事实,如有不实,郝莉生承担法律责任,特此声明。

声明人:郝莉生
2024年11月25日

正蓝旗桑根达来农牧科技生态产业园项目环境影响评价第二次公示

按照《环境影响评价公众参与暂行办法》规定"正蓝旗桑根达来农牧科技生态产业园项目"征求意见稿已完成,现向公众进一步征求公众意见:

①意见稿网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1FFdIuboBSg9peuCOm_Cl9g?pwd=x80n,提取码:x80n

②公众可就近到建设单位办公地址查阅纸质。

③征求意见公众范围:环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织。

④公众可通过信函、邮件等方式,规定时间内将填写的公众意见表等提交建设单位,反映与建设项目环境影响有关的意见和建议。

⑤联系方式:程文义15046146111

⑥公众提出意见为本公告公布之日起10个工作日内。

出 售

1、鄂尔多斯市东胜区吉劳庆北路14号,佳佳乐园C区1号楼4单元4层40291号(商铺)21.71㎡。

2、鄂尔多斯市东胜区鄂尔多斯东街17号街坊华莹小区南区4号楼18号(商铺)56.42㎡。

3、商都县新风东路南、府左街东吉新雅苑二期住宅小区26号楼4单元3楼西户99.06㎡。

4、呼和浩特市回民区公园西路市国税局住宅楼1单元6层15号55.56㎡。

5、呼和浩特市回民区中山西路青城华府小区A号楼4层7-402号住宅145.41㎡。

联系电话:0471-3333863

出售出租

1、呼和浩特市回民区通道北街云鼎商住楼1层、2层、4层、5层,总面积2620.1㎡。

2、呼和浩特市回民区成吉思汗西街四十中西侧香墅嶺B地块1号楼1单元1804号116.45㎡、1901号116.37㎡、1902号81.98㎡住宅香墅嶺B地块6号楼2单元302号面86.21㎡住宅 香墅嶺西区B2-08号地下车库25.8㎡。

3、回民区民康巷以南、呼钢东路以东光明城项目c1号楼303号77.72㎡住宅。

联系电话:0471-3333863

注销公告

内蒙古博雅职业培训学校(统一社会信用代码52150000MJY339929E)依据《民办非企业单位登记管理暂行条例》规定,经法定代表人和理事会决议,拟向内蒙古自治区民政厅申请注销登记,请债权人于公告发布之日起45日内向本单位清算组申报债权,特此公告。

注销公告

民区和为贵金融纠纷人民调解委员会(统一社会信用代码52150103MJ2251013X)依据《民办非企业单位登记管理暂行条例》规定,经法定代表人和理事会决议,拟向回民区民政局申请注销登记,请债权人于公告发布之日起45日内向本单位清算组申报债权,特此公告。

遗失声明

●车主:高建,车辆:蒙A89666(黄)的道路运输证遗失,证号150122020750,声明作废●乔志生遗失土默特左旗敕勒川镇道试村土地确权登记证,编码:150121212239000007J,声明作废●内蒙古首府旅游客运有限责任公司遗失蒙A51575道路运输证,证号150108003928,声明作废●凉城县晶银淀粉有限公司(统一信用代码91150925670676800M)遗失财务章一枚,编码15092510004188,声明作废●内蒙古响沙蒙营餐饮有限公司遗失公章一枚,公章编号:1506210031480,声明作废●内蒙古熙舜商贸有限公司(代码91150104MABQ3NJHXT)遗失公章、财务章各一枚,声明作废●内蒙古鑫阳物业服务有限公司(代码91150103MAC64GGCX0)遗失公章一枚,声明作废●内蒙古聚星医疗服务有限公司(代码91150105MAD7GC0C5G)遗失公章、法人章(高晓庆)各一枚,声明作废●白志鹏遗失身份证,证号210921198808230041,声明作废●杨晓宇购买内蒙古庆宇房地产开发有限责任公司开发的水岸青城小区3号楼1单元新楼房号106室(旧楼房号108室)房屋,现在因为《商品房认购协议》原件(编号108)丢失,收据原件丢失,面积62.37平方米,内蒙古庆宇房地产开发有限责任公司给杨晓宇补办《商品房认购协议》原件和收据,特此声明

●玉泉区乌盟情莜面坊遗失食品经营许可证副本,编号JY25101044021520,声明作废●玉泉区通昊电子网络服务部(统一社会信用代码92150104MA0NJJJM4C)遗失公章一枚,声明作废●卢俊鲜(身份证150105197506211529)遗失与新城区北二环区块棚户区改造工作指挥部签订的新城区裕仑小区4号楼1单元904号房回置房安置合同及回购款收据,编号1193313,金额436745元,特此声明作废●张海尧遗失由呼和浩特市鹏盛房地产开发有限公司开具的购买万锦皓月6号楼1单元901号购房款收据一张,开具日期2024年6月20日,收据编号6262462,金额1670000元,声明作废●内蒙古东轶百年置业有限责任公司遗失营业执照正副本(统一社会信用代码91150100797174672N)及公章.财务专用章.许瑞利法人章各一枚,声明作废●赤峰昌泽农业发展有限公司遗失中国建设银行赤峰新天地广场支行开户许可证,核准号J1940005583601,账号150501103915000005 69,声明作废●赵新龙不慎遗失塞外名苑C3号楼1单元302室购房收据,收据号0133403,金额12501元,特此声明遗失●丁一遗失银行业专业人员职业资格证书,证书号YK00035316,声明作废●达拉特旗凯信建筑材料经销部的公章(编号15062110005389)和财务专用章(编号15062110005388)遗失,声明作废●集翔有限公司遗失营业执照正副本,代码:91150100MA0R1YK31A,声明作废

●隋宝国不慎遗失保安证,身份证号152101197206290014,声明作废●内蒙古鑫玺泰鼎能源有限公司(统一信用代码91150105MA13PMCY2G)遗失公章一枚,声明作废●武川县大光明眼镜刻章店(统一信用代码92150125MA0NCKCQ7W)的公章遗失,声明作废●科尔沁左翼后旗甘旗卡都市宾馆二部遗失银行开户许可证,账号:0609047509200194709,核准号:J1994000462402,开户行:中国工商银行股份有限公司科左后旗支行,声明作废●顾锦涛遗失二代身份证,证号150921200801010015,声明作废●邢福宽遗失蒙AZ2522(黄色)道路运输证,证号150121015561,声明作废●玉泉区恒之胜种养农民专业合作社(统一社会信用代码93150104085174666P)遗失财务专用章一枚,声明作废●吴晏遗失由内蒙古金鼎立房地产开发有限责任公司开具的日期为2018年4月8日的房款分期房款(当代MOHO小区B座1106号公寓)收据1张,收据号0133403,金额12501元,特此声明遗失●丁一遗失银行业专业人员职业资格证书,证书号YK00035316,声明作废●达拉特旗凯信建筑材料经销部的公章(编号15062110005389)和财务专用章(编号15062110005388)遗失,声明作废●集翔有限公司遗失营业执照正副本,代码:91150100MA0R1YK31A,声明作废