

# 运动饮食解“春困”

随着天气转暖，不少人变得特别容易困倦，懒洋洋的只想睡觉，这便是大家俗称的“春困”。那么，春困究竟为何产生，又该如何有效缓解呢？据医生介绍，随着气温回升，人体血管开始舒张，导致内脏及大脑的供血量减少。加之春季雨水逐渐增多，湿邪困重，人们便容易出现疲乏无力、少动懒言等症状。

**多吃芽菜** 为了缓解春困，医生建议春季可以多吃一些芽菜，如香椿芽、豆芽菜、春笋，以及薏米、赤小豆、芡实等具有祛湿升阳功效的食物。同时，还可以在食物中加入枸杞和黄芪。枸杞性味甘平，具有滋阴疏肝明目的作用；而黄芪则

有补阳的功效，适合春夏养阳。但需注意，若存在口角炎、口舌生疮等症状，则不建议食用黄芪。

**按摩头部** 除了饮食调整，按摩头部以促进大脑供血供氧，以及适当增加户外运动、晒晒太阳，也都能有效缓解春困。医生提醒，春季户外运动时，应做到微微出汗，

避免运动到大汗淋漓，以免毛孔扩开，寒邪袭表，反而对身体不利，甚至导致体内阳气丢失。

春困虽是一种常见的季节现象，但通过合理的饮食调整和适量运动，我们完全可以有效应对，保持精力充沛，迎接每一个充满活力的春日。

(据《今晚报》)

## 这样吃“便”通畅

猴桃、火龙果、库尔勒梨、番石榴、桑葚、芭蕉、冬枣、蓝莓等。

**蔬菜** 如芹菜、菠菜、芥蓝、小白菜、菜花、竹笋、荷兰豆、甘蓝、秋葵，以及金针菇、口蘑、香菇、木耳等各种蘑菇。

**杂粮** 如玉米碴、燕麦、红薯、土豆、山药、荞麦、糙米等。

**种子和坚果** 如奇亚籽、亚麻籽、芝麻、腰果等。

**酸奶和益生菌饮料** 如乳酸

菌、双歧杆菌等，但乳糖和乳蛋白不耐受者慎用。

需要提醒注意的是，如果出现黑便、便血、腹痛、消瘦、大便变细或表面见凹槽、便秘加重影响生活等，应及时就医排查。

### 4个方法帮助顺肠

**定时** 晨起和饭后2小时内肠道活动最活跃，要养成每天起床后饮水排便的好习惯，其间不看手机和书报。

## 避开五大补钙雷区

结石、心血管疾病等风险。因此，在服用钙补充剂前，最好咨询医生或营养师的意见。

**只有牛奶才能补钙** 虽然牛奶是钙的良好来源，但并非唯一的补钙途径。很多植物性食物也富含钙质，如豆制品（豆腐、豆浆）、绿叶蔬菜（菠菜、芥蓝）、坚果（杏仁、巴旦木）等。通过多样化的饮食，可以确保钙的充足摄入。

**晒太阳越多越好** 适量的阳光照射确实有助于维生素D的合成，但过度暴晒会增加皮肤癌的风险。建议每天保证15~30分钟的日晒时间，避开中午强烈阳光，涂抹防晒霜以保护皮肤。

**补钙就能治疗骨质疏松** 虽然补钙对预防和治疗骨质疏松有一定作用，但这并非万能药。骨质疏松是多种因素共同作用的结果，

包括遗传、年龄、性别、激素水平、生活方式等。因此，治疗骨质疏松需要综合考虑多种因素，包括药物治疗、运动疗法、饮食调整等。

**只重视钙的摄取** 钙的吸收和利用不仅取决于钙的摄入量，还与维生素D、磷、钾、镁等营养素的摄入密切相关。因此，在补钙同时，应注重这些营养素的均衡摄入，以发挥最佳的补钙效果。

(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：本栏各类信息，如遇要求交付押金或预付款项时，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。

准格尔旗山贵煤炭有限责任公司煤矿(90万t/a)改扩建项目环境影响评价第二次公示

一、环境影响报告书征求意见稿和公众意见表网络链接：报告书链接：<https://pan.baidu.com/s/1InEgkFbBbo6CwH0c3n-Yw?pwd=shxs>；公众意见表链接：[https://www.mee.gov.cn/xxgk/2018/xxgk/xsgb/01/201810\\_20181024\\_665329.html](https://www.mee.gov.cn/xxgk/2018/xxgk/xsgb/01/201810_20181024_665329.html)；

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：受本项目直接影响或间接影响的单位和个人以及关注本项目的单位和个人。

四、公众提出意见的方式和途径：公示后10个工作日内可通过以下方式向建设单位反馈意见。

建设单位：准格尔旗山贵煤炭有限责任公司，通讯地址：内蒙古自治区鄂尔多斯市准格尔旗纳日松镇山贵煤矿，联系人：陶矿，15184768134

内蒙古上泰实业有限公司铬氧化球团矿生产装置技术改造项目环境影响评价征求意见稿公示

（一）建设项目名称及概况：项目名称：内蒙古千合再生资源回收利用有限公司新型精细化学品延链补链配套水系统提升改造建设项目建设项目；内蒙古托克托工业园区内蒙古久泰新材料有限公司厂区，项目总投资4967.51万元，项目建设内容包括：依托原有建设基础，提升原污水处处理能力、中水回用处理能力、脱盐水系统处理能力，其中，污水处理负荷将提升至1300m³/h，回用水处理负荷将提升至1900m³/h，脱盐水系统处理负荷将提升至4100m³/h，并配套相关水处理设施，公用工程以及辅助设施。

（二）建设单位名称和联系方式：内蒙古千合再生资源回收利用有限公司，王斌：18048353509。

（三）机构名称和联系方式：内蒙古屹川工程技术有限公司，吕工：15947115975。

（四）公众提出意见的主要方式：本次公示主要采取公告的形式，公众可以通过电话、电子邮件等方式，发表对该建设项目及环评工作的意见看法。环境影响报告书征求意见稿及公众意见表链接：[https://pan.baidu.com/s/13MGh61Tw\\_TxskH8-q2G8vxx](https://pan.baidu.com/s/13MGh61Tw_TxskH8-q2G8vxx) 提取码：5xyj。

（五）征求意见的公众范围：受建设项目影响范围内的公民、法人或者其他组织的代表。

（六）提交公众意见表的方式和途径：731745166@qq.com。

（七）公示期限：本次公示时间为自公示之日起5个工作日内。

涉及征地拆迁、财产、就业等与本项目环境影响评价无关的意见及诉求不属于项目环评公参内容。

### 出租出售

国际金融大厦办公写字楼

位于呼市赛罕区新华东街18号，面积383

m²—2851m²，现房出租出售，售价7600

元起每平米，租金面议，周边临近内蒙古美术馆、内蒙古博物院、内蒙古科

技馆，景观优美，交通便利，停车方便。

联系电 话：谢 先 生 0471-

4676772

遗失声明

●达拉特旗顺发种养殖专业合

作社（统一社会信用代码

931506210895723039）的行政章

遗失，声明作废

塞罕区人民政府 2025 年度第五批次建设用地土地征收报批项目

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）》（内稳发[2016]1号）、《内蒙古自治区重大决策社会稳定风险评估实施办法》（[2021]7号）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、项目概要：该项目总面积15,403.4公顷，属赛罕区黄河少镇西

讨寺沟村集体土地，地类为：水浇地10,840.6公顷、果园1,979.8公顷、灌木林地0.0148公顷、其他林地1,874.7公顷、农村道路0.4660公顷、沟渠0.2275公顷。该项目现土地性质为农村集体土地，拟办理土地征转批手续，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；

对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；

4、征求公众对该项目社会稳定风

险方面的意见和建议；

5、征求公众对项目建设的意见和建议；

6、征求公众对项目建设对环境影

响的意见和建议；

7、征求公众对项目建设对居民生

活影响的意见和建议；

8、征求公众对项目建设对区域环

境影响的意见和建议；

9、征求公众对项目建设对区域社

会稳定影响的意见和建议；

10、征求公众对项目建设对区域经

济影响的意见和建议；

11、征求公众对项目建设对区域文

化影响的意见和建议；

12、征求公众对项目建设对区域生

态影响的意见和建议；

13、征求公众对项目建设对区域社

会稳定影响的意见和建议；

14、征求公众对项目建设对区域经

济影响的意见和建议；

15、征求公众对项目建设对区域文

化影响的意见和建议；

16、征求公众对项目建设对区域生

态影响的意见和建议；

17、征求公众对项目建设对区域社

会稳定影响的意见和建议；

18、征求公众对项目建设对区域经

济影响的意见和建议；

19、征求公众对项目建设对区域文

化影响的意见和建议；

20、征求公众对项目建设对区域生

态影响的意见和建议；

21、征求公众对项目建设对区域社

会稳定影响的意见和建议；

22、征求公众对项目建设对区域经

济影响的意见和建议；

23、征求公众对项目建设对区域文

化影响的意见和建议；

24、征求公众对项目建设对区域生

态影响的意见和建议；

25、征求公众对项目建设对区域社

会稳定影响的意见和建议；

26、征求公众对项目建设对区域经

济影响的意见和建议；

27、征求公众对项目建设对区域文

化影响的意见和建议；

28、征求公众对项目建设对区域生

态影响的意见和建议；

29、征求公众对项目建设对区域社

会稳定影响的意见和建议；

30、征求公众对项目建设对区域经

济影响的意见和建议；

31、征求公众对项目建设对区域文

化影响的意见和建议；

32、征求公众对项目建设对区域生

态影响的意见和建议；

33、征求公众对项目建设对区域社

会稳定影响的意见和建议；

34、征求公众对项目建设对区域经

济影响的意见和建议；

35、征求公众对项目建设对区域文

化影响的意见和建议；

36、征求公众对项目建设对区域生

态影响的意见和建议；

37、征求公众对项目建设对区域社

会稳定影响的意见和建议；

38、征求公众对项目建设对区域经

济影响的意见和建议；

39、征求公众对项目建设对区域文

化影响的意见和建议；

40、征求公众对项目建设对区域生

态影响的意见和建议；

41、征求公众对项目建设对区域社

会稳定影响的意见和建议；

42、征求公众对项目建设对区域经

济影响的意见和建议；

43、征求公众对项目建设对区域文

化影响的意见和建议；

44、征求公众对项目建设对区域生

态影响的意见和建议；

45、征求公众对项目建设对区域社

会稳定影响的意见和建议；

46、征求公众对项目建设对区域经

济影响的意见和建议；

47、征求公众对项目建设对区域文

化影响的意见和建议；

48、征求公众对项目建设对区域生

态影响的意见和建议；

49、征求公众对项目建设对区域社

会稳定影响的意见和建议；

50、征求公众对项目建设对区域经

济影响的意见和建议；

51、征求公众对项目建设对区域文

化影响的意见和建议；

52、征求公众对项目建设对区域生

态影响的意见和建议；

53、征求公众对项目建设对区域社

会稳定影响的意见和建议；

54、征求公众对项目建设对区域经

济影响的意见和建议；

55、征求公众对项目建设对区域文

化影响的意见和建议；

56、征求公众对项目建设对区域生