

# 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,以免毛孔扩张,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

人食五谷杂粮,总要与粪便打交道,但如果“见面”困难,比如排便费力、粪便干硬或次数过少,每周还不到3次,那终归会产生“隔阂”,出现便秘。除肠道堵塞无法通畅、药物原因以外,很多便秘可以通过改善生活方式缓解。

**6种食物有助“方便”**

**富含山梨糖醇的水果** 如西梅、李子、苹果、桃、杏、梨、樱桃等。

**富含膳食纤维的水果** 如猕

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

你以为正确的补钙小技巧,或许是健康伪知识!盘点常见的五个关于补钙的“雷区”。

**盲目服用钙补充剂** 虽然钙补充剂可以提供额外的钙质,但并非所有人都需要。对于钙摄入不足的人群,如老年人、素食者、孕妇等,适量补充是有益的。然而,对于钙摄入已经充足的人群,盲目服用钙补充剂可能导致钙过量,增加肾

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,如需要支付押金或预付款时,务必小心,敬请广大客户注意甄别假冒行为,谨防受骗,负责后来自负。

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

<p><b>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</b></p> <p>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/1lnE6skFbBbo6CwH0c3n-Yw?pwd=shxs 提取码:shxs; 公众意见表链接: https://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/i20181024_665329.html;</p> <p>二、公众可到建设单位或环评单位查阅纸质报告书;</p> <p>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;</p> <p>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。</p> <p>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</p> <p><b>内蒙古上泰实业有限公司铬铝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</b></p> <p>(一)建设项目名称及概要: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项目,项目概要:内蒙古托克托工业园区内蒙古久泰新材料有限公司厂区内,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。</p> <p>(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</p> <p>(三)环评机构名称和联系方式:内蒙古屿川工程技术有限公司,吕工:15947115975</p> <p>(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:链接:https://pan.baidu.com/s/13MGh6Tw-TXxkH8-q2G8vxxw 提取码:5xjp</p> <p>(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。</p> <p>(六)提交公众意见表的方式和途径:731745166@qq.com。</p> <p>(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。</p>	<p><b>出租出售</b></p> <p><b>国际金融大厦办公写字楼</b>,位于呼市赛罕区新华东街18号,面积383㎡-2851㎡,现房出租出售,售价7600元起每平米,租金面议,周边紧邻内蒙古美术馆、内蒙古博物院、内蒙古科技馆,景观优美、交通便利、停车方便。</p> <p>联系电话:谢先生,0471-4676772</p> <p><b>遗失声明</b></p> <p>●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</p> <p><b>赛罕区人民政府2025年度第五批建设用地土地征转报批项目社会稳定风险评估公示</b></p> <p>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)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:</p> <p>一、项目概要:该项目总面积15.4034公顷,属赛罕区黄合少镇西讨速沟村集体土地,地类为:水浇地10.8406公顷、果园1.9798公顷、灌木林地0.0148公顷、其他林地1.8747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,拟办理土地征转报批手续,将农村集体土地转为国有建设用地。</p> <p>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馈。</p> <p>三、公众参与联系方式:实施单位:呼和浩特航天经济开发区管理委员会,联系人:赵晨晓,电话:18947154821,邮箱:hkct15648141550@qq.com</p> <p>呼和浩特航天经济开发区管理委员会 二〇二五年三月十二日</p>	<p>●李海霞遗失《中华人民共和国道路运输经营许可证》正副本,证号:150105000325,声明作废</p> <p>●内蒙古元仁律师事务所李冉,于2025年3月10日在玉泉区法院附近因保管不善遗失申请律师执业人员实习证,实习证号1513232412001099,声明作废</p> <p>●回民区小温水电安装经营部遗失开户许可证及密码封,核准号:J1910029696301, 账号05512601040005499,开户行:中国农业银行股份有限公司呼和浩特中山西路支行,声明作废</p> <p>●内蒙古医科大学祁靖(学号2024041538)、贾文慧(学号2022041650)遗失学生证,声明作废</p> <p>●武川县个体高祥年遗失蒙A77695道路运输经营许可证,证号15011050797165549B,声明作废</p> <p>●呼和浩特市星运达网络科技有限公司遗失营业执照正副本,统一社会信用代码 91150105716765549B, 声明作废</p> <p>●边俊霞不慎遗失内蒙古洪兴置业有限公司开具的九牧洁具店(1-1-027)收据一张,收据编号7581398,金额1000元,现声明作废</p>	<p>●呼和浩特市赛罕区西把栅乡如意和村村民委员会,因管理不善将银行开户许可证和密码丢失,开户行名称:呼和浩特市金谷农商银行如意河分理处,账号:18191014076001000020000,开户许可核准号:J1910001869203,声明作废</p> <p>●内蒙古立生泰农牧业发展有限公司遗失中国农业银行内蒙古分行和林格尔支行开户许可证,核准号J1910031307902, 账号05539101040017077,声明作废</p> <p>●额济纳旗民用爆破器材专营有限责任公司现注销民用爆炸物品销售许可证(子公司专用本),编号:(蒙)MB销许证字-[13]-01,特此声明</p> <p>●不慎遗失孙丽丽(母亲:朋花,身份证号152325198508022521;父亲:孙宏波,身份证号152325198307206519)出生医学证明,性别:女,编号:1150132070,出生时间2008年6月5日,声明作废</p> <p>●郝泽南,性别:男,不慎遗失出生医学证明,编号:1150279895,声明作废</p> <p>●金桥开发区恩德垣家常菜馆(统一社会信用代码92150193MA0Q93075T)遗失公章一枚,声明作废</p>	<p>●呼和浩特市凯杰会议会展服务有限公司(统一社会信用代码911501053184107048)遗失营业执照正副本及公章一枚,声明作废</p> <p>●呼和浩特市通桥商贸有限责任公司管理人遗失上海浦东发展银行股份有限公司呼和浩特大学东街支行开户许可证,核准号L1910000782501,声明作废</p> <p>●乌兰察布逸香文化传媒有限公司, 账号15050110376300000427, 开户行:蒙商银行股份有限公司乌兰察布广场支行,因财务人员工作失误,将基本户开户许可证遗失,核准号J2030002000201,特此声明</p> <p>●包头市琳琳物流有限责任公司遗失蒙B4C56挂(黄色)的道路运输证,证号150203017590,声明作废</p>	<p>●内蒙古春开赫颜化妆品有限公司(统一社会信用代码91150103MACRQ76C08)遗失公章一枚,声明作废</p> <p>●达茂旗盛满源农牧业专业合作社(统一社会信用代码931502230616498313)遗失公章一枚,声明作废</p> <p>●中国国际贸易促进委员会内蒙古自治区委员会遗失内蒙古自治区非税收一般缴款书(一式五联),票据号953558297X,953558298X,9525370008, 声明作废</p> <p>●呼和浩特市新城区草原地下城民族用品店遗失税务登记证正副本,纳税人识别号21038119771007594301,声明作废</p> <p>●赛罕区胖子水果蔬菜经销部遗失密码本,账号0602021509200023291,开户行:中国工商银行呼和浩特市锡林北路支行,声明作废</p> <p>●万鸿福家具店(霍林林)不慎遗失内蒙古洪兴置业有限公司开具的(1-3-016)收据一张,收据编号8160440,金额15000元,现声明作废</p>
--	--	---	---	--	--