

中医教你健康减肥

“体重管理”近来成为热议话题,在中医看来,如何健康减肥?在国家中医药管理局17日举行的新闻发布会上,中医专家支招:保持健康生活方式,在医师指导下辨证论治,以科学、可持续的方法减肥,最终达到形瘦神健、气畅人和的效果。

“中医认为,减肥并非单纯追求体重减轻,而是通过调和脏腑、气血

功能,达到形神兼养的健康状态。”中国中医科学院西苑医院主任医师马堃认为,中医减肥的本质是“纠偏”,通过平衡人体阴阳实现健康状态。

马堃介绍,过度节食减肥可能导致多种健康问题,如:气血亏损,出现乏力、头晕,女性月经量少、闭经或不孕等;脾胃虚弱、消化不良、食欲不振、腹胀、便秘或便溏;耗伤

肾精,导致肾气不足,影响生殖和内分泌功能,出现腰膝酸软、畏寒、性欲减退、脱发等一系列症状。过度减肥还会影响情绪,出现焦虑、抑郁、失眠等情况。中医有哪些健康减肥的方法?马堃建议:合理饮食,避免过度节食,选择营养均衡的食物,保护脾胃;选择适当的运动方式,如太极拳、八段锦等,促进气血运行;调节情绪,

保持身心愉悦,避免肝气郁结。

专家介绍,健康减肥还可在医师指导下,辨证论治,个体化减肥。例如,痰湿体质的人应以化痰祛湿的方法为主;脾胃虚弱的人可使用健脾益气化湿的方法,适当食用赤小豆、茯苓、木瓜等药食同源之品。同时,应早睡以养肝血,适度晒太阳以助阳气升发,避免熬夜。(据新华社报道)

8个妙招帮你控盐

品。

做饭用盐勺 标准盐勺是2克,如果按每天3餐,根据家中人口计算每餐放的盐量以及分配到每个菜的盐量。

适量使用调味料 酱油、辣酱、黄酱等调味品中含的钠盐相当可观,也要计算在内。味精、小苏打中也含钠,同样要考虑在内。

使用低钠盐 用富钾低钠盐代替普通食盐是一个很好的减盐方法。

少吃高盐食物 如榨菜、咸菜、豆腐乳、腌菜、腌肉、腊肉等,一块4厘米见方的豆腐乳,含盐量5克。对于含钠的罐头食品,建议食用前用水冲洗。

选择带滋味的蔬菜 用蔬菜本身的风味来调味,例如将青椒、番茄、洋葱、香菇、芹菜等味道比较浓郁的食材和味道清淡的食物一起烹煮,可增加味道,少用盐。此外,可用醋、柠檬汁等各种酸味调味品来增添食物味道。

学会看食品营养成分表 可根据营养成分表计算从包装食品中摄入的钠量,选择含钠量低的食品。包装食品的营养成分表中都会标注每100克食品的含钠量,用每100克包装食品中的钠量乘以摄入的该包装食品量(多少个100克)。1克钠换算为2.5克盐。

在外就餐选择减盐菜 饭店的饭菜常因需要增加口感而多盐,外出就餐要嘱咐少盐。

(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。

北京产权交易所挂牌项目信息

项目名称:通辽开诚机器人有限公司100%股权及相关债权
经营范围:机器人、机器人设备、器材及系统的研发、开发、制造及销售;自动化电子设备及产品设计、制造及安装(不含实行资质项目);计算机软件开发;电子计算机及软件、办公设备、防爆电器、机械设备、电子产品批发和零售(注册地址:通辽经济技术开发区阿古拉大街以北、甘旗卡路以东)

挂牌价格:3320.399883万元 挂牌期限:20个工作日

联系人:牛女士 联系电话:010-66295626

遗嘱检认告示

立遗嘱人张宝德(男,身份证号:150104193509050017)于2025年3月10日去世,张宝德生于2022年4月22日立有公证遗嘱一份,公证书编号:(2022)内呼和同内公证字第673号,674号,遗嘱受益人为:张力、张君、张炜鹏,现遗嘱受益人向我处提出遗嘱检认申请,我处已受理。若有相关人员认为该遗嘱有异议或持有张宝德生前所立其他遗嘱(遗赠、遗赠扶养协议的,请在本告示刊登之日起15日内与北疆公证处同地业务部工作人员联系。

公证处地址:呼和浩特市赛罕区鄂尔多斯东街76号嘉林大厦3楼,电话:0471-5978550。

呼和浩特市北疆公证处 2025年3月18日

内蒙古宏扬矿业有限责任公司饰面用花岗岩开采加工项目环境影响评价第二次公示

根据《环境影响评价公众参与办法》的相关规定,现对本项目环境影响评价相关事宜公告如下:1、全文获取方式和途径:全文网络链接:

https://pan.baidu.com/s/IlyOuaJslbj0lRMRMdzTaXQ,提取码: eas1,联系人:于志强,电话:16644798888;2、征求意见公众范围:本项目评价范围内的常住居民、机关单位、法人等。本项目评价范围之外的群众也可以提出有关环境影响方面的意见和建议。

3、公众意见表网络链接:https://pan.baidu.com/s/IlyOuaJslbj0lRMRMdzTaXQ,提取码: eas1;4、公众提出意见的方式和途径:可填写公众意见表发送电子邮件或通过邮寄信函(以邮戳日期为准)的方式发表意见。5、公众提出意见的起止时间:本信息公布的10个工作日内。

内蒙古宏扬矿业有限责任公司

内蒙古自治区呼伦贝尔市鄂伦春自治旗生态农业(白鹅)示范项目环境影响报告书公众参与第二次公示

根据《环境影响评价公众参与办法》的相关规定,现对本项目环境影响评价相关事宜公告如下:1、环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接:环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接如下:链接:

https://pan.baidu.com/s/1gyhS1SqvKxHTjb5-A95wv?pwd=wfhj,提取码: wfhj;2、征求意见的公众范围:公众主要包括环境影响评价范围之外的公民、法人和其他组织,也可包括环境影响评价范围之外的公民、法人和其他组织。3、公众意见表的网络链接:公众意见表网络链接为:

http://www.mee.gov.cn/xggk/2018/xggk/xggk01/201810/201810665329.html;4、公众提出意见的方式和途径:公众意见表,填写后通过发送信函、电子邮件、电话等方式与建设单位或环评单位联系和反馈。5、建设单位名称及联系方式:建设单位:鄂伦春亿嵩农牧科技有限公司,联系人:王铁成,电话:15104447076。6、评价单位名称及联系方式:环评单位:内蒙古清露环保科技有限公司,联系人:吴工,电子邮件:144919277@qq.com;7、公众提出意见的起止时间:公众提出意见的起止时间为本信息公布的10个工作日内。

鄂伦春亿嵩农牧科技有限公司

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

●内蒙古古启汽车租赁有限公司(统一社会信用代码91150104MAE3M3K6XK)遗失公章及财务专用章各一枚,声明作废●乌拉特中旗岭泉旺业商贸有限公司的公章(编码1508240004893),财务专用章(编码1508240004892),法人章(徐海军)以上印章遗失,声明作废●胡宇光遗失人民警察证,警号040612,声明作废●内蒙古广播电视台记者何豆豆不慎将本人新闻记者证遗失,记者证号:G32050066659455,即日起作废,特此声明●准格尔旗丰谷泰水泥制品销售部(个体工商户)(统一社会信用代码92150622MAE7C69C6W)的公章、财务专用章和合同专用章遗失,声明作废●武川县个体李国栋不慎将车辆蒙A67777(黄色)道路运输证遗失,证号150125007697,声明作废●呼和浩特市赛罕区森利广告部遗失基本存款账户信息表、密码磁条及公章、财务章、法人章各一枚,声明作废●兴和县斌斌烟酒副食批发部(统一社会信用代码92150924MA0PLDT55J)遗失公章、财务专用章,法人(王斌)章各一枚,声明作废●尹亚欣(身份证号150102196403152155)遗失2003年7月7日由大学西街派出所签往大学东路派出所的户口迁移证,声明作废●内蒙古汇能能源有限公司不慎遗失乌海银行股份有限公司鄂尔多斯分行那日松南路支行基本存款账户信息表,基本存款账户编号J20500090301,账号8600037163000183,声明作废●乌审旗阿音运输有限公司《道路运输经营许可证》正副本遗失,证号150620170979,声明作废●呼和浩特市赛罕区优仕托育中心遗失营业执照副本,统一社会信用代码92150105MAE7Y2R606)遗失公章一枚,声明作废

●崔海航,性别:男,不慎遗失出生医学证明,出生证编号J150184265,声明作废●乌拉特中旗岭泉旺业商贸有限公司的公章(编码1508240004893),财务专用章(编码1508240004892),法人章(徐海军)以上印章遗失,声明作废●内蒙古广播电视台赵继耘遗失记者证,统一证号0008381,金额1336.18元,特此声明遗失●秋宁家纺(兰曼)不慎将购车者李静(身份证号152726199512204224)在鄂尔多斯市德力汽车经销服务有限责任公司的购车保险保单丢失,收据编号0006884,收据金额10764.28元,特此声明遗失●父亲:乌云毕力格,母亲:佟格丽嘎,其子阿嘎日道2012年12月28日出生遗失出生医学证明,编号:M150073378,声明作废●耿梵馨,性别:女,遗失医生医学证明,原出生证编号Q150152961,声明作废●张锦博,性别:男,遗失出生医学证明,原出生证编号Q150147115,声明作废●布和朝鲁遗失内蒙古巨东房地产开发有限责任公司开具的碧水蓝山四期40-1-2201号房款收据一张,编号0000447,金额57933元,特此声明作废●新城区民丰小吃快餐店遗失食品药品经营许可证副本,证号JY21501021115520,声明作废●那木尔遗失呼和浩特市交通运输综合行政执法支队执法证,证号05010017467,声明作废●鄂尔多斯市白马民族演绎有限公司(现变更更为内蒙古白马民族演绎有限公司,统一社会信用代码91150627MA0NBGJ6T5H)遗失公章、财务章及白斯古楞法人章各一枚,声明作废●母亲:李英弟,父亲:樊保明不慎将孩子樊鸿志(男)出生医学证明遗失,编号M150114850,出生时间2012年12月29日,声明作废●鄂尔多斯市巨鼎煤机制造有限责任公司遗失公章一枚,编号1527010134460,声明作废●鄂尔多斯市纳林希里镇三江加油站遗失成品油零售经营批准证书副本,统一社会信用代码9115062755294702M,成品油零售经营批准证书号:油零售经营批准证书第0648号,声明作废

●塞罕区九十八度书店遗失出版物经营许可证副本,编号:新出发零字第15A04246号,声明作废●内蒙古广播电视台赵继耘遗失记者证,统一编号G32050066659493,声明作废●不慎将购车者李静(身份证号15222119881216441943,声明作废●内蒙古自治区呼伦贝尔市鄂伦春自治旗生态农业(白鹅)示范项目环境影响报告书公众参与第二次公示

根据《环境影响评价公众参与办法》的相关规定,现对本项目环境影响评价相关事宜公告如下:1、全文获取方式和途径:全文网络链接:

https://pan.baidu.com/s/IlyOuaJslbj0lRMRMdzTaXQ,提取码: eas1,联系人:于志强,电话:16644798888;2、征求意见公众范围:本项目评价范围内的常住居民、机关单位、法人等。本项目评价范围之外的群众也可以提出有关环境影响方面的意见和建议。

3、公众意见表的网络链接:公众意见表网络链接为:

http://www.mee.gov.cn/xggk/2018/xggk/xggk01/201810/201810665329.html;4、公众提出意见的方式和途径:可填写公众意见表发送电子邮件或通过邮寄信函(以邮戳日期为准)的方式发表意见。5、公众提出意见的起止时间:本信息公布的10个工作日内。

内蒙古自治区呼伦贝尔市鄂伦春自治旗生态农业(白鹅)示范项目环境影响报告书公众参与第二次公示

根据《环境影响评价公众参与办法》的相关规定,现对本项目环境影响评价相关事宜公告如下:1、环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接:环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接如下:链接:

https://pan.baidu.com/s/1gyhS1SqvKxHTjb5-A95wv?pwd=wfhj,提取码: wfhj;2、征求意见的公众范围:公众主要包括环境影响评价范围之外的公民、法人和其他组织,也可包括环境影响评价范围之外的公民、法人和其他组织。3、公众意见表的网络链接:公众意见表网络链接为:

http://www.mee.gov.cn/xggk/2018/xggk/xggk01/201810/201810665329.html;4、公众提出意见的方式和途径:可填写公众意见表发送电子邮件或通过邮寄信函(以邮戳日期为准)的方式发表意见。5、公众提出意见的起止时间:本信息公布的10个工作日内。

内蒙古自治区呼伦贝尔市鄂伦春自治旗生态农业(白鹅)示范项目环境影响报告书公众参与第二次公示

根据《环境影响评价公众参与办法》的相关规定,现对本项目环境影响评价相关事宜公告如下:1、环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接:环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接如下:链接:

https://pan.baidu.com/s/IlyOuaJslbj0lRMRMdzTaXQ,提取码: eas1,联系人:于志强,电话:16644798888;2、征求意见公众范围:本项目评价范围内的常住居民、机关单位、法人等。本项目评价范围之外的群众也可以提出有关环境影响方面的意见和建议。

3、公众意见表的网络链接:公众意见表网络链接为:

http://www.mee.gov.cn/xggk/2018/xggk/xggk01/201810/201810665329.html;4、公众提出意见的方式和途径:可填写公众意见表发送电子邮件或通过邮寄信函(以邮戳日期为准)的方式发表意见。5、公众提出意见的起止时间:本信息公布的10个工作日内。

内蒙古自治区呼伦贝尔市鄂伦春自治旗生态农业(白鹅)示范项目环境影响报告书公众参与第二次公示

根据《环境影响评价公众参与办法》的相关规定,现对本项目环境影响评价相关事宜公告如下:1、环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接:环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接如下:链接:

https://pan.baidu.com/s/IlyOuaJslbj0lRMRMdzTaXQ,提取码: eas1,联系人:于志强,电话:16644798888;2、征求意见公众范围:本项目评价范围内的常住居民、机关单位、法人等。本项目评价范围之外的群众也可以提出有关环境影响方面的意见和建议。

3、公众意见表的网络链接:公众意见表