

春季如何科学运动?

一年之计在于春。医生提醒,应调整饮食结构,注意保暖,适当加强体育锻炼,养肝养气。

南华大学附属长沙中心医院中西医结合科副主任欧降红提醒,春季呼吸道疾病高发,天气乍暖还寒,早晚温差较大,老年人和儿童由于身体免疫力和抵抗力相对较弱,要注意防寒保暖,以防寒气入侵,引发呼吸道疾病。

中南大学湘雅二医院肝胆胰外科医生邓小峰提醒,人在春季要注意进行情志调养,保持心情愉快,避免急躁和愤怒导致肝气受损;科学增加体育锻炼,加强户外活动,呼吸新鲜空气,有助于

缓解“春困”、赶走疲劳。春季运动养生的原则是循序渐进,运动强度以微汗为佳,避免大汗淋漓,以免耗伤阳气。

邓小峰提醒,老年人可以选择在春光明媚之时运动,可以选择散步、慢跑、太极拳等舒缓的运动方式,每次训练的时间以半小时为宜;有脂肪肝的人群春季要科学加强运动,适度运动可以减少肝内脂肪沉积,改善肝脏的代谢功能,可以选择中等强度的有氧运动和柔韧性训练,如慢跑、游泳、跳舞、打羽毛球等。

(据新华社报道)



哪些人群适合食用蒲公英?

蒲公英具有清热解毒,消肿散结,利尿通淋的功效。药食同源,蒲公英是“抗炎排毒”菜。以下六类人群可适当吃一点蒲公英。

皮肤长痘的人 湿热型痘痘就是指带点红边的、肿起来的痘痘,这种人一般舌质发红、舌苔厚、甚至发黄。可用蒲公英全草,带根,捣碎后加水外洗和用作茶饮饮用。

眼睛不适的人 眼睛肿疼、眼睛胀痛或迎风流泪,见到明亮的东西觉得刺眼、不适,可取整株的鲜蒲公英4两(含根,亦可用2两干品替代)煎汤两大碗,温服一碗,剩下一碗趁热熏洗眼睛,改善不适症状。

胃火旺盛的人 胃火旺盛或中焦湿滞的人,容易有口臭、胃部灼烧感或者有反酸表现。湿阻化热,还容易形成口腔溃疡。用蒲公英煮水喝(干、鲜皆可)去除火气。

乳腺疾病的人 据研究显示,蒲公英提取物对毛细血管扩张和通透性亢进、纤维组织增生等有抑制作用,具有明显的体内抗炎活性。

肝脏损伤的人 蒲公英含有的蒲公英甾醇和蛋黄素能够影响人体新陈代谢,在一定程度上能起到保肝作用。

高血压的人 蒲公英含17种氨基酸,且含有很丰富的β-胡萝卜素,β-胡萝卜素具有较强的抗氧化作用,能够帮助清除血管壁垃圾,保护血管。

(据《健康时报》)

骨密度低,吃钙片有用吗?

骨密度低时,单纯吃钙片有一定作用,但效果有限。治疗骨质疏松症需要综合补充钙和维生素D,并在医生指导下联合使用抗骨质疏松药物,才能更有效地增加骨密度。

在饮食和运动方面,应该注意以下事项:

高钙饮食 多食用富含钙的食物,如奶制品、豆类、坚果、绿色蔬菜等,每天钙摄入量应达到1000~1200毫克。如果饮食中钙摄入不足,可在医生建议下适当补充钙剂。

补充维生素D 维生素D有助于钙的吸收,可以通过晒太阳(每天至少20分钟)或食用富含维生素D的食物(如牛奶、蛋黄、鱼类等)来补充。

均衡饮食 保持饮食多样化,摄入足够的蛋白质、维生素和矿物质,避免高盐、高脂肪饮食。高盐饮食会增加钙的流失,因此,应尽量减少盐的摄入。

负重运动 如步行、慢跑、跳舞等,这些运动可以让身体承受自身重量,刺激骨骼,增加骨密度。运动时应根据自身身体状况,选择合适的强度,避免过度运动导致损伤。

肌肉强化锻炼 如使用弹力带、哑铃等进行

力量训练,可以增强肌肉力量,减轻骨骼负担,降低跌倒风险。

平衡与柔韧性训练 瑜伽、太极等有助于提高身体协调性和平衡能力,减少摔倒风险。这些运动不仅有助于骨骼健康,还能改善身体机能。

骨密度是衡量骨骼强度的重要指标,骨质疏松症的诊断标准之一就是骨密度的降低。双能X线吸收法检测(DXA)是用低剂量X线检查身体成分的方法,是诊断骨质疏松症的“金标准”。如果检测值(T值)≤-2.5,则诊断为骨质疏松症。

骨质疏松症是一种与年龄相关的退行性改变,但也是可防可治的慢性病。通过科学的干预措施,如药物治疗、营养补充、运动等,可以有效改善骨密度,降低骨折风险。比如,原发性骨质疏松症通过“药物+生活方式”干预,可以延缓骨流失、降低骨折风险。

继发性骨质疏松症多由甲亢、糖尿病、长期使用激素等疾病或药物引起。甲状腺功能亢进会导致骨代谢加速,长期使用糖皮质激素会抑制骨形成并增加骨吸收。治疗原发病后,骨质疏松症状可得到改善。

(据《人民日报》)

内蒙古自治区基本建设咨询投资有限公司债权催收公告

根据中国信达资产管理股份有限公司内蒙古自治区分公司与内蒙古自治区基本建设咨询投资有限公司签订的债权转让协议,下列借款人和担保人的债权及担保权利依法转让给内蒙古自治区基本建设咨询投资有限公司,现以公告方式通知债

务人和担保人。

请借款人和相

继人向我公司履行还款义务(若借款人、担保人因各种原因发生更名、改制、歇业、吊销营业执照或丧失民事主体资格等情形,请相关承债主体、清算主体代为履行义务或者承担清算责

任)。

特此公告。

内蒙古自治区基本建设咨询投资有限公司
2025年3月28日

借款人名称	借款合同编号(或合同签订日期)	担保单位名称	担保合同编号(或合同签订日期)
内蒙古全新建筑工程有限责任公司(内蒙古自治区乡镇企业建筑工程机械公司)	95-016(95-018/95年12月28日)	内蒙古自治区农牧渔业技术开发服务总公司	95-016(95-018/95年12月28日)
内蒙古全新建筑工程有限公司(内蒙古自治区乡镇企业建筑工程机械公司)	96-018	内蒙古自治区农牧渔业技术开发服务总公司	96-018
内蒙古全新建筑工程有限公司(内蒙古自治区乡镇企业建筑工程机械公司)	96-019	内蒙古自治区农牧渔业技术开发服务总公司	96-019
呼和浩特市商城房地产业开发有限责任公司(呼和浩特市商城房地产业开发有限公司)	(94年)第01号	呼市商城建设开发公司	(94年)第01号
呼和浩特市商城房地产业开发有限责任公司(呼和浩特市商城房地产业开发有限公司)	(94年)第08号	呼市商城建设开发公司	(94年)第08号
呼和浩特市商城房地产业开发有限责任公司(呼和浩特市商城房地产业开发有限公司)	(94年)第23号	呼市机械工业房屋开发公司(呼和浩特市机械工业房屋开发公司)	(94年)第23号
呼和浩特市商城房地产业开发有限责任公司(呼和浩特市商城房地产业开发有限公司)	(95年)第01号	呼市机械工业房屋开发公司(呼和浩特市机械工业房屋开发公司)	(95年)第01号
内蒙古自治区经济贸易公司	(1993年第028号/93年)第028号	内蒙古自治区农牧渔业技术开发服务总公司	(1993年第028号/93年)第028号
内蒙古自治区经济贸易公司	(1995年第031号/合同编号:031)	呼和浩特市回民区商贸总公司	95(28)
呼和浩特市金融租赁管理委员会(呼和浩特市金桥大厦)	95(28)	呼和浩特市回民区商贸总公司	95(28)
呼和浩特市金融租赁管理委员会(呼和浩特市金桥大厦)	Apr-96	呼和浩特市回民区商贸总公司	Apr-96
呼和浩特市金融租赁管理委员会(呼和浩特市金桥大厦)	95(07)	呼和浩特市回民区商贸总公司	95(07)
满洲里市金源机电有限公司	9607	内蒙古自治区农牧渔业技术开发服务总公司	9607
满洲里市金源机电有限公司	9608	内蒙古自治区农牧渔业技术开发服务总公司	9608
满洲里市金源机电有限公司	9606	内蒙古自治区农牧渔业技术开发服务总公司	9606
满洲里市金源机电有限公司	9605	内蒙古自治区农牧渔业技术开发服务总公司	9605
满洲里市金源机电有限公司	9604	内蒙古自治区农牧渔业技术开发服务总公司	9604
满洲里市金源机电有限公司	9603	内蒙古自治区农牧渔业技术开发服务总公司	9603
满洲里市金源机电有限公司	9602	内蒙古自治区农牧渔业技术开发服务总公司	9602
内蒙古和林格尔联合麻黄素厂	工流99001	内蒙古99001	<96-3号><96>03号)
和林格尔县联合麻黄素厂	<96-3号><96>03号)	内蒙古和林格尔县变性淀粉厂	<96-3号><96>03号)
扎兰屯市卧牛河镇厂	(92)年第017号	扎兰屯水泥厂	(92)年第017号
银河市劳动服务公司基建工程处(额尔古纳左旗劳动服务公司建筑工程队)	(93年)第003号	信用	(93年)第003号
银河市劳动服务公司基建工程处(额尔古纳左旗劳动服务公司建筑工程队)	(93年)第4号	额尔古纳左旗就业服务局	(93年)第4号
呼伦贝尔瑞达家用电器经销公司	(96)103	内蒙古自治区呼伦贝尔盟文化体育广播电视台	(96)103
呼伦贝尔瑞达家用电器经销公司	(96)119	内蒙古自治区呼伦贝尔盟文化体育广播电视台	(96)119
银河市工艺家具厂	(94年)建流第002号	内蒙古自治区呼伦贝尔盟服装公司	(94年)建流第002号
银河市工艺家具厂	(94年)建流第004号	银河市服装公司	(94年)建流第004号
额尔古纳市乡镇企业局直属建材厂	(94年)第3号	信用	(94年)第3号
扎兰屯市兴华采石场	(92年第2号/478/92年)第2号)	扎兰屯市兴华办事处企业办公室	(92年第2号/478/92年)第2号)
扎兰屯市兴华采石场	(92年第5号/478/92年)第5号)	扎兰屯市兴华办事处企业办公室	(92年第5号/478/92年)第5号)
扎兰屯市兴华采石场	(92年第9号/430/92年)第9号)	扎兰屯市兴华办事处企业办公室	(92年第9号/430/92年)第9号)
扎兰屯市兴华采石场	(93年第4号/478/93年)第4号)	扎兰屯市兴华办事处企业办公室	(93年第4号/478/93年)第4号)
内蒙古旗地广开发总公司(内蒙古自治区房地产开发总公司)	(1996年第30号(合同编号:030)	内蒙古自治区直属机关房屋建筑工程公司	(1996年第30号(合同编号:030)
鄂伦春自治旗房地产业综合开发公司	(94年)第1号	鄂伦春自治旗房地政局	(94年)第1号
鄂伦春自治旗房地产业综合开发公司	(94年)第4号	鄂伦春自治旗物价局	(94年)第4号
内蒙古自治区监狱管理局(内蒙古自治区劳改局)	9412005	抵押	9412005
呼伦贝尔监狱实业公司	(94年)第94014号(9409)	内蒙古自治区呼伦贝尔盟城乡建设环境监察局	(94年)第94014号(9409)
呼伦贝尔监狱实业公司	(94年)第9404号	内蒙古自治区呼伦贝尔盟城乡建设环境监察局	(94年)第9404号
内蒙古自治区监狱管理局(内蒙古自治区劳改局)	(根据国家政策要求,内蒙古自治区监狱管理局对下属的东部分局物资供应站予以撤销,且根据撤销清算方案,原债权人受偿的价格为42076元的机器配件。		
伊盟房地产业综合开发公司	内蒙古东郊房地产业综合开发公司		
呼伦贝尔市海拉尔区东郊再生物品加工厂	内蒙古东郊房地产业综合开发公司		
科右中旗乌兰图雅酒业有限责任公司	重组2012-12	内蒙古自治区呼伦贝尔市海拉尔区东郊房地产业综合开发公司	重组2012-12

备注:上述表格中,“借款人名称”、“担保人名称”两栏中,凡是名称后加括号注明的,均指代同一主体;“借款合同号”、“担保合同编号”两栏中,凡是后加括号注明的,均指代同一合同。