

疏肝健脾过清明

春风拂面,清明节气悄然而至。清明时节气温回暖、雨水增多,自然界呈现“清气上升、浊气下降”的特点。专家介绍,此时人体肝气旺盛,易出现肝火偏旺、脾胃虚弱等问题,养生需疏肝健脾、祛湿防病,同时调节情绪。

专家表示,清明期间,饮食宜清淡,少吃油腻、生冷食物,避免加重脾胃负担。可多吃山药、薏米、茯苓等健脾食材,搭配荠菜、菠菜等春季时令蔬菜,帮助清肝火。民间有清明吃青团的习俗,但青团黏腻难消化,建议搭配陈皮茶或山楂水助消化,老人、儿童浅尝辄止即可。

清明踏青是传统民俗。中医认为“动则生阳”,散步、放风筝等轻度运动可舒展筋骨,促进气血流通,缓解春季肝气郁结。此外,推荐练习太极拳或八段锦的“调理脾胃



须单举”“五劳七伤往后瞧”招式,调和肝脾。

在二十四节气中,只有清明兼

具节气和节日双重身份。清明节是中国传统的祭祀节日,每逢清明,人们祭奠逝去的亲人,也以各

种形式缅怀英烈。专家介绍,清明祭扫,怀旧悼亡,有利于疏泄情志、消除不良情绪,但需遵循“哀而不伤”的原则,切勿悲伤过度。中医认为“悲伤肺,怒伤肝”,建议群众在祭奠后及时调整情绪,通过踏青赏花等户外活动感受自然生机、冲淡郁结,还可按压太冲穴,每日揉按3分钟,有助于疏肝理气。

专家表示,清明期间,过敏与湿气困脾是常见问题,表现为花粉过敏、湿疹频发,或出现头重身困、食欲不振。建议室内勤通风除湿,可以艾灸足三里穴增强脾胃运化;也可以用防风、荆芥煮水代茶饮,祛风除湿。如因食用冷食等引发肠胃不适,可艾灸中脘穴温中散寒;腹泻时可以煮苹果水(连皮带肉煮15分钟)收敛止泻。

(据《人民日报海外版》)

对老人来说,机体的各种功能正在走下坡路,因此在锻炼时,不妨有意识地“偷点懒”,适时适量,点到为止,不要不顾自身能力,苛求动作的标准。

比如打太极拳,虽然运动强度不大,动作也较为缓慢,但时常要

保持半蹲位,身体重心较低,对膝关节的负重较大,老年人可能会难以承受。所以,老人打太极拳时,不妨提高身体重心,这样可减少膝关节负荷,避免膝关节疾病的发生。

又比如做压腿动作,年轻人可以在平地上就地进行,而老年人由于腰

部肌肉退化,猛然蹲下做压腿运动可能会损伤腰肌。此时,不妨选择高点的平台,一腿放于高台,一腿保持重心平稳,这样既能锻炼腿部,又能避免腰部损伤。

在时间选择上,也要学会“偷点懒”。比如在冷天,老人如果还像

平常一样早起晨练,可能会诱发呼吸道疾病、心脏病等。此时,不妨睡个懒觉,醒来后缓慢起床、吃早饭,等太阳出来后再出去锻炼,不仅能避免上述不利情况,而且有利于防治骨质疏松和调节心情。

(据《新民晚报》)

老人锻炼试着“偷点懒”

部肌肉退化,猛然蹲下做压腿运动可能会损伤腰肌。此时,不妨选择高点的平台,一腿放于高台,一腿保持重心平稳,这样既能锻炼腿部,又能避免腰部损伤。

在时间选择上,也要学会“偷点懒”。比如在冷天,老人如果还像

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

诚招土地农产品合作种植方

内蒙古正益中丰工贸有限公司所属三块土地,面积共约

为100亩,位置在赛罕区呼和浩特市消防特勤大队二中队北侧、赛罕区大黑河机动车公园南侧,土

地周边交通便利,附属水电设施齐全,适合种植粮食、蔬菜等农产

品,现急需寻找有意愿合作的合

作条件面商。欢迎有意愿者前来实

地考察,洽商。联系电话:5298076

申报债权,特此公告。

赤峰市2024年防沙治沙和风光伏一体化工程内蒙古赤峰翁牛特旗10万千瓦风光伏一体化项目环境影响评价征求意见稿公示

根据《环境影响评价公众意见调查与公众参与办法》的规定,现对本项目征求意见稿公示。

1. 项目环评报告书征求意见稿链接: <https://pan.baidu.com/s/10kmHK6WFAIRGzMCYGPwAg> 提取码: 3dxb

公众可通过电话、传真、电子邮件等方式与建设单位联系查阅本报告书,2. 征求公众意见的范围:本项目征求意见的范围,以本项目边界外扩5km的矩形区域内可能受到影响的公众

3. 公众意见表的网络链接: http://www.mee.gov.cn/xggk/2018/xggk/xggk01/20181024_665329.html

4. 公众提出意见的方式和途径:公众可通过电话、传真、电子邮件等方式与建设单位联系反馈公众意见。

建设单位:翁牛特旗龙源新能源有限公司,联系人:张菲菲,19947070656,通讯地址:内蒙古自治区赤峰市翁牛特旗乙合公镇早泡子村5,公众提出意见的起止时间:公告之日起10个工作日内。

翁牛特旗龙源新能源有限公司

印章变更公告

包头市鹿城路桥工程有限公司,统一社会信用代码:

91150204783034644C,我司于2025年2月25日变更公司法定代表人(由原法定代表人张瑞民变更为新法定代表人张小磊);我司原公章(编

号:1502070001330)自2025年2月26日起作废,不再具有法律效力。

自2025年2月26日起正式启用新公章(编号:15020410085037);我司原财务专用章(编号:1502070004325)自2025年2月26日起作废,不再具有法律效力。

自2025年2月26日起正式启用新财务专用章(编号:15020410085038);我司原合同专用章(编号:1502070004326)自2025年2月26日起作废,不再具有法律效力。自2025年2月26日起正式启用新合同专用章(编号:15020410085039);我司原法人章(张瑞民)(编

号:1502040117343)自2025年2月26日起作废,不再具有法律效力。

自2025年2月26日起正式启用新法人章(张小磊)(编

号:15020410085040);特此公告,以资证明。

由此给社会各界带来的不便,我们深表歉意,敬请谅解。

包头市鹿城路桥工程有限公司 2024年2月26日

通知

内蒙古小红莓艺术咨询有限公司

英大泰和财产保险股份有限公司

内蒙古分公司乌兰察布中心

支公司(统一社会信用代码

91150105MA0MX33A6R)2025年

4月18日上午10:00在公司办公

室召开股东大会,审议公司注销

事宜,请各位股东准时到会,没

有到会的股东视为自动弃权,特此

通知。电话:18904713552

遗失声明

内蒙古小红莓艺术咨询有限公司

英大泰和财产保险股份有限公司

内蒙古分公司乌兰察布中心

支公司(统一社会信用代码

91150105MA0MX33A6R)2025年

4月18日上午10:00在公司办公

室召开股东大会,审议公司注销

事宜,请各位股东准时到会,没

有到会的股东视为自动弃权,特此

通知。电话:18904713552

遗失声明

内蒙古小红莓艺术咨询有限公司

英大泰和财产保险股份有限公司

内蒙古分公司乌兰察布中心

支公司(统一社会信用代码

91150105MA0MX33A6R)2025年

4月18日上午10:00在公司办公

室召开股东大会,审议公司注销

事宜,请各位股东准时到会,没

有到会的股东视为自动弃权,特此

通知。电话:18904713552

遗失声明

内蒙古小红莓艺术咨询有限公司

英大泰和财产保险股份有限公司

内蒙古分公司乌兰察布中心

支公司(统一社会信用代码

91150105MA0MX33A6R)2025年

4月18日上午10:00在公司办公

室召开股东大会,审议公司注销

事宜,请各位股东准时到会,没

有到会的股东视为自动弃权,特此

通知。电话:18904713552

遗失声明

内蒙古小红莓艺术咨询有限公司

英大泰和财产保险股份有限公司

内蒙古分公司乌兰察布中心

支公司(统一社会信用代码

91150105MA0MX33A6R)2025年

4月18日上午10:00在公司办公

室召开股东大会,审议公司注销

事宜,请各位股东准时到会,没

有到会的股东视为自动弃权,特此

通知。电话:18904713552

遗失声明

内蒙古小红莓艺术咨询有限公司

英大泰和财产保险股份有限公司

内蒙古分公司乌兰察布中心

支公司(统一社会信用代码

91150105MA0MX33A6R)2025年

4月18日上午10:00在公司办公

室召开股东大会,审议公司注销

事宜,请各位股东准时到会,没

有到会的股东视为自动弃权,特此

通知。电话:18904713552

遗失声明

内蒙古小红莓艺术咨询有限公司

英大泰和财产保险股份有限公司

内蒙古分公司乌兰察布中心

支公司(统一社会信用代码

91150105MA0MX33A6R)2025年

4月18日上午10:00在公司办公

室召开股东大会,审议公司注销

事宜,请各位股东准时到会,没

有到会的股东视为自动弃权,特此

通知。电话:18904713552

遗失声明

内蒙古小红莓艺术咨询有限公司

英大泰和财产保险股份有限公司

内蒙古分公司乌兰察布中心

支公司(统一社会信用代码

91150105MA0MX33A6R)2025年

4月18日上午10:00在公司办公

室召开股东大会,审议公司注销

事宜,请各位股东准时到会,没

有到会的股东视为自动弃权,特此

通知。电话:18904713552

遗失声明

内蒙古小红莓艺术咨询有限公司

英大泰和财产保险股份有限公司

内蒙古分公司乌兰察布中心

支公司(统一社会信用代码

91150105MA0MX33A6R)2025年

4月18日上午10:00在公司办公

室召开股东大会,审议公司注销

事宜,请各位股东准时到会,没

有到会的股东视为自动弃权,特此

通知。电话:18904713552

遗失声明

内蒙古小红莓艺术咨询有限公司

英大泰和财产保险股份有限公司

内蒙古分公司乌兰察布中心

支公司(统一社会信用代码

91150105MA0MX33A6R)2025年

4月18日上午10:00在公司办公

室召开股东大会,审议公司注销

事宜,请各位股东准时到会,没

有到会的股东视为自动弃权,特此

通知。电话:18904713552

遗失声明

内蒙古小红莓艺术咨询有限公司

英大泰和财产保险股份有限公司