

春日怎样养肝?

春日养肝正当时!春天阳气生发,大地回春,气温逐渐变暖,肝在中医五行属木,肝木在春天时令旺盛。此时如能顺应自然之气让肝气条达舒畅,人就会气血平和,感觉精神饱满,心情愉悦。

今天,中医就来推荐几款有助于养肝护肝的食物和养生茶。

肝脏喜甜不喜酸

每一种食物都源自大自然,依据生长环境的不同,呈现出酸、苦、甘、辛、咸五种味道。而不同的味道恰恰可以调补人体的五脏。肝脏喜欢辛、甘之味,不喜酸味。唐代著名的医药学家孙思邈在他的书中就记载到:“春日宜省酸,增甘,以养脾气”。也就是说,春天时令人们要少吃点酸味的食品,多吃点甘甜的食品,以补益人体脾胃之气。

因此,在日常生活中,大家可以减少醋等酸味食品的摄入,适度增加山药、大枣等甘味食品的摄入,日常可以将山药、大枣、粳米熬粥服用。

虽然甘味食品可以提升脾气,但是肝病患者却不宜多吃糖。糖,药食同源之品,其性甘温,主缓主壅。肝病患者往往气机不畅,有胀满、痰湿阻滞等症状,过多吃糖会加重这些症状,饮食不香,口臭腹胀,暖腐泛酸等。

此外,要想养护好肝脏还需少饮酒。酒,也为药食同源之品,性热、烈。肝脏主要负责藏血,功能表现为疏泄、升发阳气(体阴用阳),像一个将军一样多亢奋,再加上酒的升散,人体阳气更加亢盛,这将消耗人体更多阴血,导致阴虚。而且肝病患者往往夹有湿热,饮酒更易助湿、助热,所以肝病人群应当少饮酒或者忌酒。

来杯养肝茶

虫草银杏叶茶 虫草粉10克,银杏叶15克。将银杏叶洗净,晒干或者烘干,研成粗粉,与虫草粉充分混合,一分为二,装入棉纸袋中,封口挂线,备用。每次取1袋,放入杯中,用沸水冲泡,加盖闷15分钟即可。频频饮服,

一般每袋可连续冲泡3至5次。此茶可以益肾滋阴,化痰定喘,降脂养心。此茶适用于脂肪肝人群。

二子降脂茶 枸杞子30克,女贞子30克。将以上两味药洗净,晒干,装入纱布袋,扎口后放入大杯中,用沸水冲泡,加盖闷15分钟即可代茶饮,可连续冲泡3至5次,当日饮完。该方可以滋补肝肾,散瘀降脂。此茶适用于肝肾阴虚型脂肪肝人群。

山楂菊花茶 将山楂、白菊花、茶叶按照3:2:1比例进行调配。将山楂煎水后,用山楂水冲泡菊花、茶叶。代茶饮,当日饮完。此茶可以保肝降脂,适用于脂肪肝人群。

泽泻乌龙茶 泽泻15克,乌龙茶3克。将泽泻加水煮沸20分钟,取药汁冲泡乌龙茶即成。一般可以冲泡3至5次,每日一剂,频频饮用。此茶可以护肝消脂,利湿减肥。适用于脂肪肝、肥胖人群。

山楂荷叶茶 山楂30克,荷叶10克,冰糖适量。将山楂、荷叶洗净,与冰糖一起放入碗中,用

开水浸泡,代茶饮,可连续冲泡3至5次,当日饮完。此茶可以消食化滞,适用于肝郁脾虚型肝硬化人群。

养生按摩安排上

胸胁胀闷,梳理胁肋。双手五指略分开,从胸正中向两胁肋侧分别顺肋骨方向梳理,要求双手对称,着力和缓。此法适用于肝气郁结出现的胸胁胀痛,可以疏通经络,开胸顺气。

消化不良,按摩腹部。以一手或者双手叠压,以接触腹部手的掌根、小鱼际。从上腹部剑突下,循胃脘部,自右至左,推运至左肋下。按摩时手掌着力深沉,推动时均匀有力,速度和缓。

未病先防,按揉足底。肝胆的反射区在足底第四、第五跖关节肌束隆起的稍后方,一枚硬币大小的范围。坐位,以一手拇指按压对侧足底部反射区,用力按压36下。然后左右交换。最后以手掌稍稍用力拍打左右足心36下。(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。

华新绿源(内蒙古)环保产业发展有限公司华新危险废物资源综合利用技改项目环境影响报告书征求意见稿公示

根据《中华人民共和国环境保护法》、《中华人民共和国环境影响评价法》及《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部部令4号)的相关规定,现将“华新绿源(内蒙古)环保产业发展有限公司华新危险废物资源综合利用技改项目环境影响报告书征求意见稿”的公众参与有关信息予以公布。公示内容如下:**1. 建设项目情况简述:**《华新绿源(内蒙古)环保产业发展有限公司华新危险废物资源综合利用技改项目》一期建设工业废盐、焚烧飞灰回收生产线(建设3.5万t/a工业废盐,4.0万t/a焚烧飞灰资源综合利用生产线);二期新型保温材料制造生产线(建设2条4万t/a新型保温材料制造生产线)。**2. 环境影响报告书征求意见稿链接:**https://pan.baidu.com/s/1uzhFpyLq_alX1EFbJF2E9Q?pwd=tzrc 提取码:tzrc;可至华新绿源(内蒙古)环保产业发展有限公司查阅纸质报告书。**3. 征求公众意见的范围:**受建设项目影响范围内的公民、法人或者其他组织的代表。**4. 公众意见表的网络链接:**http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html。**5. 公众提出意见的方式和途径:**自公示日起,公众可以通过信函、电子邮件或者建设单位提供的其他方式,在规定的时间内将填写的公众意见表等提交建设单位,反映与建设项目环境影响有关的意见和建议。**6. 公众提出意见的起止时间:**自公示之日起5个工作日内。

华新绿源(内蒙古)环保产业发展有限公司赤峰市2024年防风治沙和风电光伏一体化工程龙源内蒙古赤峰翁牛特旗10万千瓦风电治沙一体化项目环境影响评价征求意见稿公示

根据《环境影响评价公众参与办法》的规定,现对本项目征求意见稿公示。**1. 本项目环评报告书征求意见稿链接:**https://pan.baidu.com/s/10kmHK6WFAIRGzMcYVgPwAg 提取码:3dxh,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。**2. 征求公众意见的范围:**本项目征求公众意见的范围: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(建设项目公众参与调查表)链接:**http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_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意见。**5. 公示单位:**翁牛特旗龙源新能源有限公司。联系人:张非非、19947070656,通讯地址:内蒙古自治旗赤峰市翁牛特旗亿合镇早袍子村。**5. 公众提出意见的起止时间:**公告之日起10个工作日内。

《鄂温克族自治旗现代肉羊育种基地项目环境影响评价报告书》征求意见稿公示

根据《环境影响评价公众参与办法》要求,现将《鄂温克族自治旗现代肉羊育种基地项目环境影响评价报告书》征求意见稿进行公示,以征求公众对本项目的建议。

一、《鄂温克族自治旗现代肉羊育种基地项目环境影响评价报告书》征求意见稿全文:公众意见表和征求意见稿链接:https://www.eicloud.com/gs/detail/3?id=50401qCDNY。查阅纸质报告书的方式与途径:联系人:徐思,联系电话:15647028668。**二、征求意见的公众范围:**呼伦贝尔市鄂温克族自治旗范围内的人群及企业单位。**三、公众提出意见的方式、途径及时限:**对本项目的提出的建议,公众可将建议填写在公众意见表中,以电话、书面、邮件等方式向建设单位或环评单位反映,并留下您的联系方式,以便我们及时与您取得联系。公众提出意见的起止时间为公示之日起10个工作日。

公示单位:鄂温克族自治旗国牧农牧业开发有限责任公司
2025年4月02日

公告

内蒙古科鑫混凝土有限责任公司(代码91150121793644817M)于2025年4月1日进行了股权变更公司原公章、财务专用章、合同专用章、法人章等印章已作废自2025年4月1日后凡再以内蒙古科鑫混凝土有限公司印章签署的(包括但不限于)合同、协议、凭证、文件等均属无效文本,不具备任何法律效力,在此之前所有印章及原法人签字章产生的所有一切行为所有债权债务及公司可能产生的纠纷问题及法律责任均与2025年4月1日变更后的内蒙古科鑫混凝土有限公司无任何关系。本公司已于2024年4月1日在内蒙古公安厅印章业治安管理系统平台办理了以上印章的印章留存卡并启用新刻制备案印章,特此公告。

遗失声明

●家人不慎将逝者张德安(男,身份证150102193405152016),在慈安园公墓寄存存10—11—9号骨灰寄存证丢失,持证人:张劲松,特此声明

关于呼和浩特市新城蒙银村镇银行股份有限公司被内蒙古银行股份有限公司收购并设立分支机构的公告

2025年3月21日,国家金融监督管理总局内蒙古监管局批复同意内蒙古银行股份有限公司收购呼和浩特市新城蒙银村镇银行股份有限公司,并设立为内蒙古银行阿尔泰支行(内金复〔2025〕54号)。2025年3月28日,国家金融监督管理总局内蒙古监管局批准呼和浩特市新城蒙银村镇银行股份有限公司全部资产、负债、权益、业务及其他相关权利与义务均由内蒙古银行股份有限公司承接。呼和浩特市新城蒙银村镇银行股份有限公司原有客户届时可到内蒙古银行继续办理相关业务,特此公告。

呼和浩特市新城蒙银村镇银行股份有限公司 2025年4月3日

●四子王旗富鑫养殖专业合作社不慎将开户许可证丢失,账号:7200301220000000022408,核准号J2046000143101,开户行:四子王旗农村信用合作联社;不慎将营业执照丢失,证号150929NA000613X,法人:梁保和;不慎将现金支票丢失,票号:0001423427,0001423428,0001423431,0001423430,0001423431,0001423432,0001423433,0001423434,0001423435,0001423436,0001423437,0001423438,0001423439,0001423440,0001423441,0001423442,0001423443,0001423444,0001423445,0001423446,0001423447,0001423448,0001423449,0001423450,共24张,声明作废。●达拉特旗菜鸟通讯部的公章遗失,公章编号1506210018498,声明作废。●达拉特旗喜源养鸡场的公章遗失,印章编码15062110045379,声明作废

●四子王旗富鑫养殖专业合作社不慎将现金支票丢失,法人:富洪伟,支票账号0001420055,支票止号0001420053;票号40201510,流水号账号为0001420055,止号为0001420053,声明作废。●振碾(内蒙古)建筑工程有限公司(统一社会信用代码91150104MADDBG8W92)遗失公章、财务章及合同章各一枚,声明作废。●张关贵遗失蒙A9L508(黄色)道路运输经营许可证,证号150107001015,声明作废。●岳建国购买内蒙古众惠房地产开发有限公司群众惠国际2号楼2单元201房屋买卖合同及收据遗失,收据编号0549035,声明作废。●常霸、梁振强与呼和浩特市鹏盛房地产开发有限公司签订的网签商品房买卖合同原件丢失1份,房屋坐落在金丰路以南、呼伦贝勒路以西,合同编号为YS2019005004,房屋代号为:1853505,声明作废。●本人霍佳宇(身份证150122199102070614)不慎遗失了由呼和浩特市久华房地产开发有限公司开具的日期为2014年8月1日,金额为60000元,内容为购买龙江华苑车位款的收据,1.此收据确系本人遗失,并非转让或转借他人;2.本人愿意承担因收据遗失可能引起的一切法律责任和经济纠纷;3.本声明为本人真实意思表示,如有虚假,愿意承担相应法律责任,与开具收据的呼和浩特市久华房地产开发有限公司无关,特此声明

●父亲:尹骀航,母亲:欧雪莲遗失其女尹思童出生医学证明,出生时间:2025年02月09日,出生证编号Z1500066274,声明作废。●不慎将内蒙古成达物流有限公司蒙B92107车的道路运输证(证号150208023438)遗失,声明作废。●刘水珍遗失托克托县新营子镇小口子村一组33号农村牧区土地承包经营权证,代码150122101223010006j,声明作废。●天津市威田建筑工程有限公司呼和浩特分公司(统一社会信用代码91150104MA7DDQFB9C)遗失公章一枚,声明作废。●内蒙古古华玉楼宇科技发展有限公司的开户许可证遗失,账号05500101040010010,开户行:中国农业银行股份有限公司呼和浩特新城支行,许可证号J1910001678901,声明作废。●内蒙古天泰新能源科技有限公司的公章遗失,公章编号15062210024771,声明作废。●呼和浩特市树屹电力设备有限公司的开户许可证遗失,核准号J1910004116402,账号500101040014137,开户银行:中国农业银行股份有限公司呼和浩特市新城支行,声明作废。●内蒙古美蓉坊新能源科技有限责任公司公章丢失,印章编号15020410036882,声明作废。●和林格尔县领妃园美容院(个体工商户)(统一社会信用代码92150123MADG2RQU0G)遗失公章及财务章各一枚,声明作废。●内蒙古安通路桥设计咨询有限公司工会委员会的开户许可证遗失,核准号J1910019181901,账号861510101421000086,开户行:内蒙古银行股份有限公司呼和浩特汇商广场支行,声明作废

●霍林郭勒艺园美术社遗失开户许可证,开户行:霍林郭勒市农村信用合作社贸易街分社,账号970050122000000001133,核准号J1992000460601,声明作废。●逝者那青春(身份证号150102196412111523)慈安园骨灰寄存证(架号37-2-9)遗失作废,特此声明。本人王建富152631198102050016。玉泉区东艾城溪源商贸中心(统一社会信用代码91150104MABW18GW79)遗失公章一枚,声明作废。●内蒙古槐嘉楠商贸有限公司遗失营业执照正副本,统一社会信用代码91150100MA0ND4Q21Y,声明作废。●贾志强遗失身份证,证号150223198405183018,声明作废。●昆都仑区总字和泉白酒经营坊不慎遗失食品经营许可证正本,许可证编号:JY11502033041572,声明作废。●托克托县县联信息咨询服务部(统一社会信用代码92150122MA0QGB729Y)遗失税控盘,编号661005123083,声明作废。●杭锦旗旗源矿泉水有限责任公司(统一社会信用代码91150625561243950J)遗失财务章及合同章各一枚,声明作废。●卢喜旺(身份证150122194702023034)遗失位于新营子镇黑城村1组58号的内蒙古自治区农牧区土地承包经营权登记簿,权证流水号:蒙(2018)托克托县农村土地承包经营权第014015号,合同150122101209010022j,声明作废