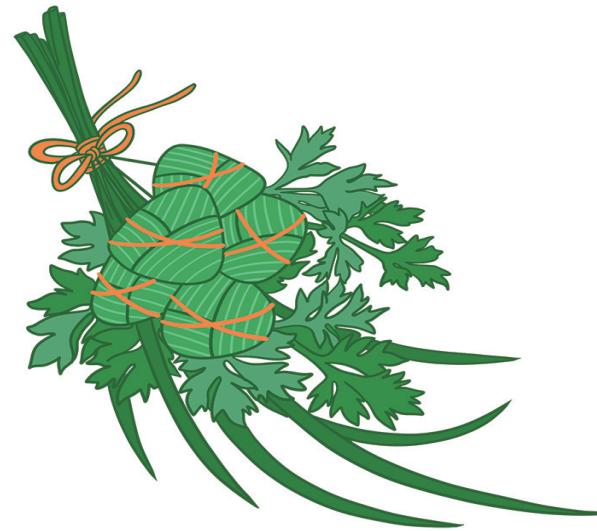


温经散寒祛湿止痛

俗话说:清明插柳,端午插艾。端午将至,除了吃粽子之外,越来越多人喜欢制作或者购买艾草花束来装饰家门。广州医科大学附属中医医院药学部邓志军主任中药师介绍,端午时节正是艾草茂盛生长的季节,艾草在端午民俗中,不但可挂、可浴,也可用于食疗养生。

邓志军介绍,艾叶是菊科植物艾的干燥叶,性温味苦辛,归肝、脾、肾经,具有温经止血、散寒止痛、祛湿止痒等功效,外用可抗菌、止痒。主治虚寒性出血、宫寒腹痛、湿疹等病症。中



医认为,端午正值仲夏,阳气最为旺盛,艾草被称为“纯阳之草”,此时正是一年中药性最高的时候。在端午正午采摘的艾草药性最为上

端午艾可以这样吃

乘,含桉油精、樟脑、侧柏酮等挥发油,具有抗菌、驱蚊的效果。现代研究证明,艾烟对部分细菌(如金黄色葡萄球菌、大肠杆菌)和病毒有一定抑制作用。古人常燃烧艾草(艾灸)或煮水洗浴,用于防病保健。

邓志军推荐两道常见食疗方:

红糖艾草鸡蛋羹

材料:艾草10克(鲜品)、鸡蛋2个、红糖适量。

做法:艾草煮10分钟,打入鸡蛋搅动成蛋花,加红糖。

功效:调经养血。

艾草鸡汤

材料:母鸡半只、艾草10~15克、生姜适量。

做法:鸡块焯水后与药材炖煮1.5小时,调味即可。

功效:补气血、祛寒湿,适合产后或体虚者。

邓志军提醒,端午艾草食疗结合时令养生,既可顺应传统习俗,又能调理体质。寒湿体质(怕冷、易腹泻)、经期腹痛者尤其推荐食用,不过常有口干舌燥、便秘等表现的人群则需慎用。建议根据个人体质选择,搭配生姜、红枣等温性食材效果更佳。

(据《广州日报》)

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,如要求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



文脉悠远「香」致情浓
retaw祝您端午安康

遗失声明

呼和浩特市回民区人民法院遗失内蒙古自治区非税收入一般缴款书和人民法院诉讼费专用票据具体情况如下:

1. 非税收入一般缴款书:9848274991,9848275097,9848275417,9848275433,984827545X,9848296795,9848297106,9848297122,9848297392,9848297456。

2. 人民法院诉讼费专用票据:0025437779,003458501X,0034585407,0034584531,0034585511,0034585554,0034585626,0034585650至0034585730,0034585757,0034587250,0034587461至0034587517,0034587680至0034587699,0034588288,0034588341至003458835X,0034588376,0034589037,0038273494,0038274032。

上述票据号一旦流入社会,产生的一切后果由本单位自行负责。特此说明。

呼和浩特市回民区人民法院 2025年5月30日

西古楼村区块D区范围内房屋及地上附属物征收安置项目社会稳定风险评估公示

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)》(内稳办[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)等文件精神,现将该项目社会稳定风险评估的相关事项公示如下:

一、项目概要:该项目位于丝绸之路大道以东,惠民街以北,额尔敦街以南,古楼西路以西,西古楼村区块D区,按照区委、区政府要求本次对西古楼村D区院落进行拆迁征收,共拆迁87处院落,占地面积27738.74平方米,建筑面积23489.36平方米。

二、征求公众意见的主要事项:1.征求公众意见范围:该项目涉及拆迁范围内的利益相关群体。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。

三、公众参与联系方式:实施单位:赛罕区敕勒川路街道办事处,联系人:巴特尔,电话:13314878880,邮箱:clcljbsc@163.com

赛罕区敕勒川路街道办事处 二〇二五年五月三十日

乌海市保元农业开发有限公司100万只数字蛋鸡养殖场建设

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影响评价法》、《建设项目环境影响评价报告书征求意见稿编制指南》(HJ16.1-2018)、《环境影响评价公众意见表格式》(HJ16.2-2018)、《环境影响评价公众意见表格式》(HJ16.3-2018)等文件要求,现将该项目环境影响评价报告征求意见稿全文及公众意见表全文进行公告,征求公众意见。

一、项目概况:项目名称:乌海市保元农业开发有限公司100万只数字蛋鸡养殖场建设项目建设地点:乌海市海勃湾区林荫大街南、车站路东)、南京诺澳环保科技有限公司(地址:江苏省南京市江北新区万寿路149号12幢1606室)、三、征求意见的公众范围:征求意见的公众范围为环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织,环境影响评价范围之外的公民、法人和其他组织也可提出宝贵意见。四、公众意见表的

网络链接:向环境影响报告书征求意见稿全文网络链接。

五、公众提出意见的方式和途径:公众若有与本项目环境影响和环保措施有关的建议和意见,请在上述网络链接下填写《建设项目环境影响评价公众意见表》,将填写好的表格按如下方式邮寄或郵件至

建设单位或环评单位。建设单位:内蒙古电力(集团)有限责任公司乌海超高压供电分公司,联系人:孙工,电话:0473-6130123,E-mail:757542876@qq.com,邮編:016000。环评单位:南京诺澳环保科技有限公司,联系人:郭工,电话:025-58109329,E-mail:853868403@qq.com,邮編:210031。

内蒙古电力(集团)有限责任公司乌海超高压供电分公司 2025年5月30日

乌海市保元农业开发有限公司

内蒙古金泉新材料有限公司扩建3000吨稀土金属项目第二次环境影响评价信息公告

内蒙古金泉新材料有限公司扩建3000吨稀土金属项目