

冬病夏治各有方

冬病夏治是我国传统中医药疗法中效果显著的疗法。关于“冬病夏治”，人们熟知的是“三伏贴”，但苏北、皖北、鲁南等淮海地区的“伏羊节”，同样是冬病夏治的典范。在古代，人们认为夏季阳气旺盛的时候，人体内的阳气也随之升华，此时吃羊肉能够以热制热，排出体内的毒素和湿气，从而达到养生保健的目的。

那么，在潮湿闷热的夏季，应当如何选择药膳以实现冬病夏治？

对此，中国中医科学院广安门医院食疗营养部主任王宜认为，首先要关注温热性的食物，“虽然夏天气温高，但是人体的阳气浮于外，内里相对虚寒，因此应适当吃一些温热性食物，如羊肉、桂圆、韭菜、生姜等，可以温补阳气”。

其次，宜选用一些健脾利湿的食物，如薏米、白扁豆、红豆，目的是要维持脾胃的正常运化功能。最后，要注意补充水分和维生素。“天气炎热出汗多，易导致水分丢失和电解质消耗。因此，除了多喝水，还要多吃一些水分充足、富含维生素的果蔬类食品。”王宜说道。

广东省中医院院长张忠德则提出，根据现在的气候特点“辨证施膳”。“南方地区的药膳应当以清热化湿为主。”张忠德解释道，南方地区湿热偏重，人体由于出汗较多造成阳气外泄，湿邪容易侵蚀人体，引起各种湿疹、疮疖，以及一系列胃肠道的不适。对此，他推荐食用白扁豆赤小豆生姜瘦肉汤、木棉花薏苡仁陈皮排骨汤等。

“夹风夹寒”是北方地区这段时间的显著特征——气温上涨、雨水增加且早晚温差大。这使得北方地区很多人除了胃肠道问题外还会出现过敏症状。“因此除了祛湿、祛热，还要兼顾补气健脾。”张忠德建议，在南方药膳的基础上，北方地区可以加一些党参、西洋参、太子参、五指毛桃等。

天气再热一点，进入三伏天以后，大部分地区炎热多雨，暑湿热并重。针对这一时令特点，张忠德建议选用苦瓜、冬瓜、西瓜、绿豆等清热食材，再加一些荷叶、莲子心、灯芯花、淡竹叶等清心除烦的药材。张忠德还特别提醒，对于平时脾胃虚弱者，注意不要长期食用，适当吃一两次即可。

(据《光明日报》)

饮料别混喝！可能损害健康

夏季，不少人将功能性饮料、碳酸饮料、咖啡与酒类调配饮用。新疆阿克苏地区第二人民医院营养科副护士长李君伟提醒，这种饮用方式可能对大脑产生持久性损害，特别是对处于发育阶段青少年的脑部健康影响更为显著，且不利影响会持续到成年时期。

“混搭”饮料究竟暗藏哪些危害？李君伟给出以下提示：

酒类+功能性饮料 功能性饮料中的咖啡因和牛磺酸会抵消酒精的抑制作用，让人产生清醒错觉从而过量饮酒。同时，咖啡因与酒精会刺激胃肠道，导致胃酸分泌过多，可能引发胃食管反流和食管炎症。

酒类+碳酸饮料 碳酸饮料中的二氧化碳会加速胃排空，使酒精更快进入小肠被吸收，导致血液酒精浓度迅速升高，更易醉酒，还可能诱发急性肠胃炎、酒精中毒或慢性肠胃炎。

咖啡+功能性饮料 两者均含咖啡因，混合饮用超过每日400毫克的安全阈值，会过度刺激肾上腺分泌、扩张血管，加重心脏负担，过量可能诱发急性心脏病或心律失常。

李君伟说，牛磺酸过量会增加消化系统负担，引发腹泻、胃痛；咖啡因过量会加重神经负担，导致心跳加速、失眠、头痛。即使单独饮用含这些成分的饮料，无节制也会带来健康风险。

(据《工人日报》)

内蒙古点通拍卖服务有限公司:呼和浩特市境内132项资产拍卖会公告

本公司接受委托，定于2025年6月14日下午三时，对位于内蒙古自治区呼和浩特市赛罕区金隅环球中心D座一台小型普通客车车辆进行拍卖，现公告如下：

一、拍卖清单：

序号	车辆所在地	标的位置	车辆性质	状态	登记证	车牌号	品牌型号	车辆识别代号	发动机号	起拍价(元)	单价(元)	联系人及电话
1	内蒙古自治区呼和浩特市玉泉区五路城发亿阳物流园区C03号	内蒙古呼和浩特市玉泉区五路城发亿阳物流园区D座	非运营	正常无抵押	网签合同	蒙AL98Z5	传祺牌GAC6520HEVMDA6A	LMGMB1S87R1051226	K376852	55000	2000	赵文静 13171098288

公示

赛罕区2024年度第二十一批次建设用地位于宝尔街以南、石化三路西侧、呼斯勒街以北，地上附物有苗木、机井、电缆等需补偿，现将补偿情况公示如下。公示期为7天，如有异议，可在公示期间内向呼和浩特市赛罕区重大项目建设服务中心反映情况并提供相关佐证材料。如无异议，公示期结束后，将按相关规定逐级上报。联系人：梁国强 联系电话：0471-2631032 电子邮箱：438985101@qq.com

序号	被补偿人	项目名称	规格型号	数量/面积	单位	单价(元)	评估金额(元)	备注
1	旭泥板村村集体	地理电缆		415.18	米	70.00	29,063.00	钢管管井
2	张国静	混凝土硬化		1	口	84,000.00	84,000.00	前白庙村
3		彩钢棚	3m*4m H=1.8m	130.14	m ²	60.00	7,808.00	前白庙村
4				11.59	m ²	80.00	927.00	前白庙村
		合计					121,798.00	
序号	被补偿人	项目名称	规格型号	数量	单位	单价	评估金额(元)	备注
1	前白庙村村集体	杨树	34cm	1	株	276.00	276.00	
		杨树	36cm	3	株	313.00	939.00	
		杨树	38cm	3	株	353.00	1,059.00	
		杨树	40cm	3	株	395.00	1,185.00	
		杨树	42cm	3	株	440.00	1,320.00	
		杨树	46cm	3	株	537.00	1,611.00	
		杨树	50cm	1	株	644.00	644.00	
		杨树	54cm	2	株	762.00	1,524.00	
		杨树	58cm	1	株	889.00	889.00	
		杨树	60cm	2	株	956.00	1,912.00	
		杨树	80cm	1	株	1,741.00	1,741.00	
		榆树	18~20cm	2	株	58.00	116.00	
		榆树	22cm	2	株	79.00	158.00	
		榆树	24cm	1	株	95.00	95.00	
		榆树	30cm	1	株	151.00	151.00	
		榆树	36cm	2	株	220.00	440.00	
		榆树	68cm	1	株	901.00	901.00	
		榆树	76cm	1	株	1,129.00	1,129.00	
		柳树	30cm	1	株	213.00	213.00	
		柳树	40cm	1	株	408.00	408.00	
		柳树	46cm	1	株	560.00	560.00	
		柳树	62cm	1	株	1,173.00	1,173.00	
		柳树	86cm	1	株	2,467.00	2,467.00	
2	后白庙村村集体	杨树	18~20cm	2	株	75.00	150.00	
		杨树	22cm	2	株	105.00	210.00	
		杨树	30cm	1	株	209.00	209.00	
		杨树	32cm	1	株	241.00	241.00	
		杨树	36cm	1	株	313.00	313.00	
		杨树	38cm	1	株	353.00	353.00	
		杨树	40cm	1	株	395.00	395.00	
		杨树	46cm	1	株	537.00	537.00	
		柳树	14~16cm	1	株	44.00	44.00	
		柳树	16~18cm	5	株	58.00	290.00	
		柳树	20cm	6	株	85.00	510.00	
		柳树	22cm	3	株	105.00	315.00	
		柳树	24cm	6	株	128.00	768.00	
		柳树	26cm	7	株	154.00	1,078.00	
		柳树	28cm	15	株	182.00	2,730.00	
		柳树	30cm	9	株	213.00	1,917.00	
		柳树	32cm	3	株	246.00	738.00	
		柳树	34cm	1	株	283.00	283.00	
		柳树	36cm	3	株	322.00	966.00	
		柳树	38cm	4	株	364.00	1,456.00	
		柳树	42cm	1	株	456.00	456.00	
		柳树	44cm	3	株	506.00	1,518.00	
		柳树	46cm	1	株	560.00	560.00	
		柳树	48cm	1	株	616.00	616.00	
		柳树	56cm	1	株	871.00	871.00	
		柳树	62cm	1	株	1,173.00	1,173.00	
		柳树	64cm	1	株	1,261.00	1,261.00	
		柳树	22cm	1	株	105.00	105.00	
		柳树	26cm	1	株	152.00	152.00	
		柳树	30cm	1	株	209.00	209.00	
		柳树	34cm	1	株	276.00	276.00	
		柳树	36cm	1	株	313.00	313.00	
		柳树	40cm	1	株	395.00	395.00	
		柳树	42cm	1	株	440.00	440.00	
		柳树	44cm	1	株	487.00	487.00	
		柳树	46cm	1	株	537.00	537.00	
		柳树	50cm	2	株	644.00	1,288.00	
		柳树	52cm	1	株	702.00	702.00	
		柳树	56cm	1	株	824.00	824.00	
		柳树	60cm	2	株	956.00	1,912.00	
		柳树	18~20cm	1	株	75.00	75.00	
		柳树	26cm	1	株	154.00	154.00	
		柳树	30cm	2	株	213.00	426.00	
		柳树	34cm	2	株	283.00	566.00	
		柳树	38cm	2	株	364.00	728.00	
		柳树	58cm	1	株	942.00	942.00	
		柳树	60cm	2	株	1,016.00	2,032.00	
		柳树	62cm	1	株	1,173.00	1,173.00	
		柳树	2~4cm	1	株	1.00	1.00	
		柳树	4~6cm	2	株	3.00	6.00	
		柳树	6~8cm	1	株	7.00	7.00	
4	金桥管委会	新柳树	4~6cm	3	株	21.00	63.00	
		新柳树	6~8cm	22	株	36.00	792.00	
		新柳树	8~10cm	78	株	124.00	9,672.00	
		新柳树	10~12cm	98	株	135.00	13,230.00	
		新柳树	12~14cm	53	株	162.00	8,586.00	
		新柳树	14~16cm	30	株	279.00	8,370.00	
		新柳树	16~18cm	31	株	333.00	10,323.00	
		新柳树	18~20cm	20	株	468.00	9,360.00	
		新柳树	22cm	16	株	94.00	1,504.00	
		新柳树	24cm	13	株	114.00	1,482.00	
		新柳树	26cm	6	株	137.00	822.00	
		新柳树	28cm	7	株	161.00	1,127.00	
		新柳树	30cm	1	株	188.00	188.00	
		新柳树	32cm	1	株	217.00		