

天气闷热

“吃苦”好时候

在日常生活中,甜、酸、咸、辣等味道更受人们欢迎,而“苦”往往被避之不及,许多人谈“苦”色变。然而,在传统中医理论中,苦味中药却是一类良药,既能治病又能养生。中国有句古话叫“苦尽甘来”,意思是苦到极致,甜也就跟着来了。目前正值夏季,不论是天气还是人的心情都略带“烦躁”,正是“吃苦”的好时候。夏季养心,苦味入心。正确使用苦味食物,可以帮助祛暑降火、调节体质。

许多苦味的药物和食物,既是药材同时也是食材,这就是中医所说的“药食同源”。推荐几种夏季必打卡的苦味药食,未病先防、调养身体。

天然降糖药——苦瓜

苦瓜具有清热解暑、降血糖、美容养颜、延缓衰老、促进消化的功效。苦瓜富含苦瓜苷、维生素C和膳食纤维,适用于糖尿病、暑热

烦渴、皮肤痤疮的人群。

推荐吃法 作为家常菜,可以适量添加调味剂,或焯水。在食用苦瓜时搭配姜或蒜,后者的温性能中和苦瓜寒性,减少肠胃不适。还可以凉拌、炒蛋,做苦瓜茶、苦瓜排骨汤。

注意事项 脾胃虚寒、孕妇、经期者忌食。

清心安神——莲子心

莲子心性味苦、寒,归心、肾经,有清心火、降血压、镇静安神的功效。莲子心含有莲心碱、荷叶碱等多种生物碱,以及金丝桃甙、芸香甙等黄酮类成分,适用于烦热、失眠、口舌生疮、高血压的人群。

推荐吃法 选用1~3克莲子心泡茶,或与莲子同煮粥。建议莲子心和甘草一同使用,甘草的甘味能缓和莲子心的苦寒,增强清心火效果。推荐可以润肺安神的百合莲子

瘦肉汤,选用百合、莲子、玉竹搭配瘦肉炖汤。

注意事项 莲子心寒性较强,不宜长期大量服用,阳虚、孕妇、备孕、哺乳期人群及小儿慎用。

天然抗生素——蒲公英

蒲公英性味苦、甘、寒,归肝、胃经,有清热解毒、消肿散结、抗氧化的功效。蒲公英富含绿原酸、菊苣酸、类黄酮、维生素A、维生素C、膳食纤维及钾、钙、铁等多种矿物质,适用于乳腺炎、咽喉肿痛、皮肤疮疡的人群。

推荐吃法 蒲公英的嫩叶可以用来凉拌,其根可泡茶。

注意事项 脾胃虚寒、孕妇、过敏体质、肾病者慎用。

●提醒

食疗看体质 别“没苦硬吃”

虽说“良药苦口利于病”,但不是所有人都适合“苦”,要区分体质。

【适合人群】

湿热体质者:舌苔黄腻、皮肤油腻,易长痘。

实火体质者:口干舌燥、大便干结,易上火、烦躁易怒。

夏季防暑人群:苦味能清热解暑,如苦瓜、莲子心,适合大多数人群。但要注意适量,每周2~3次,避免过量伤胃。可搭配甘味,如苦瓜炒蛋、菊花加蜂蜜,可缓和苦味。

【禁忌人群】

脾胃虚寒者:怕冷、腹泻、胃痛者慎用。

孕妇、哺乳、经期女性:苦寒药可能影响气血运行。

低血压、低血糖者:部分苦味食物如莲子心,可能加重症状。

小孩与老人:小孩脏腑功能未发育完全,老人脏腑机能逐渐退化,应酌情食用。

(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项时,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

告
公
兹有呼和浩特市玉泉区“金属回收楼”,东至计华小区、西至电力物资楼、北至二附院楼、南至鄂尔多斯大街,属于石东路街道办事处辖区“登记难”项目。

近期,根据加快推进“呼和浩特市集中整治不动产‘登记难’问题工作方案”任务的督办通知》、《玉泉区人民政府关于化解金属回收楼项目遗留问题有关核实现意的函》(玉政字〔2024〕337号)的文件规定,以石东路街道办事处作为主体为该小区居民办理产权分户,该小区涉及未分户的居民于5个工作日内到石东路街道办事处212室提供相关分户材料,特此公告。

联系电话:2833022

呼和浩特市玉泉区石东路街道办事处
2025年7月17日

内蒙古双利矿业有限公司乌拉特后旗旗各瑞矿区二号铁矿扩系统升级改造能力建设环境影响评价报告书第二次信息公示

一、建设项目建设概况:(1)建设地点:内蒙古双利矿业有限公司乌拉特后旗各瑞矿区二号铁矿现有破碎筛分车间西侧;(2)产品方案:铁精矿含铁品位为63.4%,硫含量0.5%,年产量为81万t;

二、环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径:环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接:

连接:https://pan.baidu.com/s/1QpAtmQBuOuqTl4qXbSiOSQ?pwd=im9p 提取码:im9p;查询纸质报告书的方式为通过下文环评单

位联系方式与环评单位联系获取纸质报告书。

三、征求意见的公众范围:本次主要征求项目环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织意见,环境影响评价范围之外的公民、法人、其他组织和专家也可提出宝贵意见。

四、公众意见表的格式和途径:公众意见表的格式和途径:

连接:https://pan.baidu.com/s/1QRWv37vQ504J5k-1YCvQ?pwd=46gw 提取码:46gw

五、公众提出意见的方式和途径:1、建设单位及联系方式:建设

单位:内蒙古双利矿业有限公司,联系人:杨文斌,电话:13947820908,邮箱:709066684@qq.com;2、环评单位及联系方式:

单位名称:内蒙古和合生态环境技术咨询有限公司,联系人:李彪,联

系电话:18686068544,邮箱:22564898@qq.com

内蒙古双利矿业有限公司

甘肃巴丹吉林沙漠基地送电四川特高压直流工程环境影响报告书征求意见稿公示

为保障公众环境知情权、参与权、表达权和监督权,依据《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令第4号),现公开下列信息,征求与该建设项目环境影响有关的意见。

一、环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径:(1)环境影响报告书征求意见稿全文网络链接:甘肃省电力公司网站: http://www.gs.sgcc.com.cn 国网内蒙古东部电力有限公司网站: http://www.mn.sgcc.com.cn 国网四川省电力公司网站: http://www.sc.sgcc.com.cn;(2)查阅纸质报告书的方式和途径:公众可前往如下单位查阅:国家电网有限公司特高压建设部计划处(地址:北京市西城区宣武门内大街6号西单银座)中电工程(集团)有限公司(地址:湖北省武汉市武昌区中南二路12号,联系电话:027-65262750)中国电力工程顾问集团华东电力设计有限公司(地址:上海市普陀区武宁路409号,联系电话:021-20152363)

二、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、法人和其他组织关于本项目环境影响和环境保护方面的意见和建议。涉及征地拆迁、财产、就业等与建设项目环境影响评价无关的意见或者诉求,不属于建设项目建设环境影响评价公众参与的内容,公众可以依法另行向其他有关主管部门反映。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。

三、公众意见表的网络链接:同环境影响报告书征求意见稿全文

链接。

四、公众提出意见的方式和途径:公众若有关于本项目环境影响有关的建议和意见,请按以下网络链接下载填写《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、传真或邮件至建设单位。公众提交意见时,请提供有效的联系方式。鼓励公众采用实名方式提交意见并提供姓名地址。建设单位:国家电网有限公司(特高压建设部计划处)地址:北京市西城区宣武门内大街6号西单银座(邮编:100031联系人:陈先生,传真:010-66598501,E-mail:sccctg@126.com)

五、公众提出意见的起止时间:公众提出意见的起止时间为本公司发布之日起10个工作日。特此公告。

国家电网有限公司

内蒙古农业大学附属学校如意校区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)》(内发改发〔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)的文件精神,现将该项目社会稳定风险评估的相关事项公示如下:

一、项目概况:建设地点:呼和浩特市赛罕区远经二路75号。建设规模及内容:项目总用地面积40658.51m²(约合60.99亩),本工程分为拆除工程、新建工程。拆除原有建筑工程11690.59m²,拆除原有室外场等地22142.29m²。新建总建筑面积25000.00m²。投资及来源:项目总投资15000.00万元,资金来源为企业捐赠和政府投资。建设起止期限:2025年8月-2027年8月。

二、征求公众意见的主要事项:1、征求公众意见范围:该项目建设范围内涉及的利益相关群体。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:建设单位:内蒙古农业大学附属学校如意校区(九年一贯制)

联系人:陈贺飞,电话:0471-6651044,邮箱:2571093699@qq.com,

内蒙古农业大学附属学校如意校区(九年一贯制)

二〇二五年七月十八日

赤峰市得丰焦化有限责任公司年产300万吨焦炭技改升级项目变更环境影响评价报告书第二次公示

根据《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》(生态环境部令第4号)等相关规定,第二次公告如下:

一、环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接和查阅方式及途径:

查阅报告书的方式和途径:连接:https://pan.baidu.com/s/1d4cwrHFonhFw5jQuBme1Pg?pwd=vf4t 提取码:vf4t

二、征求意见的公众范围:公众为公民的,可为项目附近村庄的村民;公众为法人或其他组织的,可为项目附近企业或所属乡镇填写。

三、公众意见表的网络链接:连接:https://www.mee.gov.cn/xggk/2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.htm

四、公众提出意见的方式和途径:可选择以下其中一种办法:1、公众意见表,发送至邮箱:1085764527@qq.com.2、填写纸质公众意见表并投递意见箱。

五、公众提出意见的起止时间:公众可在本公告发布后10个工作日内,通过邮件、电话等形式向环评单位或建设单位反映意见和建议。

六、建设项目的建设单位和联系方式:建设单位:赤峰市得丰焦化有限责任公司,建设单位联系电话:15139296555

赤峰市得丰焦化有限责任公司 2025年7月18日

鄂尔多斯杭锦经济开发区再生水循环利用项目征求意见稿公示

(一)建设项目建设概况:1、项目名称:鄂尔多斯杭锦经济开发区再生水循环利用项目,项目概况:杭锦经济开发区独贵塔拉产业园北项目区,日处理污水量400m³/高盐水、300m³/生活污水及处理后尾水进行回用。2、主要污染源及治理措施(1)排气:排气筒废气经袋式收集后统一进入活性炭吸附装置处理,能达标排放。(2)噪声:合理布置,基础减振,厂房隔声。(3)固废:各项固废得到有效合理处置。

(二)建设单位名称和联系方式:鄂尔多斯杭锦经济开发区管理委员会,冯主任:18604870488

(三)承担评价工作的环评机构名称和联系方式:内蒙古屹川工程技术有限公司,环评工:08004717840

(四)环境影响报告书征求意见稿链接和公众意见表的网络链接:连接:https://pan.baidu.com/s/1xn6jWa0rWJvtUkp9CZKna?pwd=i39m 提取码:i39m,可至鄂尔多斯杭锦经济开发区管理委员会提交意见并提供姓名地址。建设单位:国家电网有限公司(特高压建设部计划处)地址:北京市西城区宣武门内大街6号西单银座(邮编:100031联系人:陈先生,传真:010-66598501,E-mail:sccctg@126.com)

五、公众提出意见的起止时间:公众提出意见的起止时间为本公司发布之日起10个工作日。特此公告。

国家电网有限公司

诚聘法律顾问

内蒙古自治区之治新能源有限公司

内蒙古自治区之治新能源有限公司