

# 为什么“冬吃萝卜夏吃姜”?

“夏食寒”“冬食热”,是古人得出的饮食之道。但“滋补”不能“蛮补”,一句“冬吃萝卜夏吃姜,不劳医生开药方”的谚语,蕴藏着对中医药理论的独到见解,点明了平衡进补的道理。

“冬吃萝卜夏吃姜”的“萝卜”一般指白萝卜。中医认为,萝卜性凉。“冬天”与“萝卜”乍看似乎不搭,细想却有奥妙。在古人看来,立冬之时,天地间阳气收敛,阴气渐升,人体的生理状态随之调整,腠理闭合,内敛阳气。此时,人们喜欢在有取暖设施的室内“猫冬”,运动量减少,若是再过度食用温热补品,反而容易

导致气血壅滞,出现体内积热郁火、体外畏寒肢冷的“外寒内热”之状,产生腹胀、口干等“冬燥”或



“食积”的情况。作为冬季常备蔬菜,萝卜恰好可以平衡滋腻。从中医药理属性的角度看,萝卜“散服

及炮煮服食,大下气,消谷,和中,去痰癖”,可以起到解积滞、助消化、化痰热等作用。这犹如为壅塞的室内打开一扇窗,通过消解“燥热内滞”使身体机能保持通畅状态。熟的萝卜“补而不滞”,既抑制了“虚不受补”,又可防止“补过头”。“冬吃萝卜赛人参”的俗语,强调的也是萝卜在特定时节“以通为补”的独特价值。

与冬吃萝卜形成巧妙呼应的是“夏吃姜”。夏季湿气重,湿邪困脾会导致食欲不振、腹胀腹泻。天气炎热时,很多人又偏爱冷饮冷食、喜欢吹空调,这也容易损伤脾胃。身体腠理开放,阳气外浮,而体

内阳气不足,就会形成“外热内寒”之态。生姜性温,味辛,有解表散寒、醒脾开胃、温中止呕、化痰止咳等作用。所以,夏天适当吃姜,可以驱散寒湿,防止“内寒”伤身。

《黄帝内经》云:“春夏养阳,秋冬养阴,以从其根。”一冬一夏,一凉一温,萝卜与生姜的搭配,是中医“天人相应”“以平为期”观念的具象体现——饮食调整与自然变化同频,以应季食材的性味弥补外界环境对身体的影响,让人体内的阴阳之气处于动态平衡之中。“因时制宜”的中医养生之道,是顺应时节、读懂身体信号的生活方式:不与自然对抗,而是与天地共舞;不追求单一元素的强化,而是维持着整体系统的平衡。

(据《人民日报》)

# 每天少坐半小时有助于提升代谢健康

芬兰图尔库大学参与的一项新研究表明,每天仅减少30分钟的坐姿时间,就能改善身体利用脂肪和碳水化合物产生能量的能力,有助于提升代谢健康并降低慢性疾病风险。

图尔库大学日前发布新闻公报说,长期久坐并伴随不健康饮食容易导致能量摄入超过消耗,从而增加心血管疾病和2型糖尿病的发病风险。这项研究共纳入64名有久坐习惯且具有多种慢性病风险因素的

成年人。研究人员要求干预组每天减少1小时坐姿时间,通过增加站立或日常轻度活动实现;对照组则维持原有生活方式。实验持续6个月,参与者的活动情况通过一种可测量身体运动变化的传感器进行记录。

结果显示,成功将久坐时间减少至少半小时的参与者,在轻度运动中表现出更好的代谢灵活性和脂肪燃烧能力。站立时间增加越多,代谢灵活性改善越显著。

(据新华社报道)

## 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。

15548876987 13354876987 0471-6635651  
地址:呼和浩特市新华大街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

### 关于清理自治区本级职工基本医疗保险长期挂账暂收款公告

根据《社会保险基金财务制度》(财社[2017]144号)等文件要求,为规范自治区本级职工基本医疗保险基金管理,现就长期挂账暂收款进行公告和清理。

一、公告范围:截至2025年10月31日挂账三年以上且无法联系参保单位、无法确认缴款事项的暂收款。详情如下:1.付款单位为内蒙古荣鼎建筑劳务有限公司,挂账金额364.49元,付款时间为2019年11月。2.付款单位为内蒙古自治区民族事务委员会机关事务服务中心,挂账金额4071.96元,付款时间为2020年8月。

二、办理期限及要求:1.办理期限:自公告发布之日起30日内。2.办理要求:上述单位相关负责人需携带相关证明材料,前往内蒙古自治区医疗保障服务中心基金管理科办理款项核销及后续事宜。3.逾期处理:逾期未联系办理的,本中心将依法依规对挂账款项进行处理。

三、联系方式及地址:1.联系电话:0471-6606246。2.联系地址:呼和浩特市新城区新华大街劳动市场404室内蒙古自治区医疗保障服务中心基金管理科。  
内蒙古自治区医疗保障服务中心 2025年11月14日

### 关于中天御湖尚品·臻园商品房交房公告

尊敬的御湖尚品臻园商品房业主:您好!

中天御湖尚品·臻园商品房现已具备交房条件,我公司定于2025年11月22日-11月30日(每日9:00-12:00,14:00-18:00),在中天御湖尚品臻园项目14号楼底商活动主会场办理交房入住手续。

请各位业主按照置业顾问通知的信息及时间,携带相关资料与费用,按交付计划时间前往中天御湖尚品·臻园交付活动主会场办理交房入住手续。因该项目已经过竣工验收,若个别业主未按照通知时间办理相关交付手续,则不视为我司逾期交付。

咨询电话:0471-467 9999 特此公告!  
内蒙古悦博房地产开发有限公司  
2025年11月14日

### 呼伦贝尔扎赉诺尔工业园区国土空间总体规划(2025-2035年)环境影响评价公众参与第二次公示

一、园区情况:呼伦贝尔扎赉诺尔工业园区四至范围为:东至南氧化塘,南至河口南路,西至青山山路,北至宏达街。规划面积6.2658km<sup>2</sup>。征求意见公众范围:园区评价范围内的公民、法人和其他组织等。

二、公众意见征求的内容及提意见途径:报告书征求意见稿全文和公众意见表网络链接 <http://www.zhainuoer.gov.cn/News/show/1389400.html>,公众可针对区域环境质量现状、园区规划实施的环境影响以及应采取的环保措施等提出意见。联系人:苏先生 0470-6533176。起止时间:本公示发布之日起十个工作日内。  
呼伦贝尔市扎赉诺尔工业园区综合保障中心

### 寻亲公告

2024年5月24日,在内蒙古呼和浩特市土默特左旗敕勒川镇哈素海渠内,拾得男婴一名,年龄不足一个月,身体健康无随身携带物品,请孩子的亲生父母或其他监护人持有效证件与张生联系,联系电话13294810988,即日起30日内无人认领,公安机关将依法登记户口。

### 公告

根据国家相关法律法规要求,因本公司生产经营需要,蒙A86534(黄色)普通运证号150121014491;蒙A89294(黄色)普通运证号150121014494;蒙A89547(黄色)普通运证号150121014492;普通运证号由危险货物运输变更为普通货物运输,申请注销危险运证,特此声明。

内蒙古三联物流有限责任公司  
2025年11月14日

### 正泰智能电气华北科创产业园项目社会稳定风险评估情况公示

根据《内蒙古自治区党委维护稳定工作领导小组、中共内蒙古自治区党委政法委员会印发〈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)〉等四个规范性文件的通知》(内稳发[2016]1号)及《内蒙古自治区重大决策社会稳定风险评估实施办法》(内党办发[2021]7号)文件要求,现将项目有关情况予以公示。

一、项目概况:项目名称:正泰智能电气华北科创产业园项目,建设规模及内容:项目规划拟建生产车间两幢,及三幢配套用房,并预留二期拟建车间一座。本项目地块东侧为石化三路;北临宝力尔街;南侧,西侧为现状空地。厂区建设用地面积68011.937m<sup>2</sup>(102.017亩),建筑物总占地面积约41290.78m<sup>2</sup>,总建筑面积约49259.7m<sup>2</sup>,建筑密度约60.71%,容积率约1.225,绿地率约14.45%,机动车停车位148个。建设地点:内蒙古自治区呼和浩特市赛罕区宝力尔街与金路路交口正东方向610米左右

二、项目单位:单位名称:正泰电力科技(内蒙古)有限公司,单位地址:内蒙古自治区呼和浩特市赛罕区丰泽路19号,联系人:赵泽軒,电话:15210139965

三、评估单位:单位名称:内蒙古铭月工程项目管理有限公司,单位地址:内蒙古自治区呼和浩特市赛罕区金源街京能家园11-2-302,联系人:胡建,电话:13644848522, E-mail: 646879254@qq.com

四、征询事项:征求公众意见的主要事项:您对本项目的实施有什么建议和意见。

五、公示说明:公众对本项目实施社会稳定风险评估方面的建议或意见,可自公示之日起十五日内,向项目单位或社会稳定风险评估单位提出。

公示发布单位:正泰电力科技(内蒙古)有限公司  
公示发布时间:2025年11月13日

### 寻亲启事

养父:田三小,养母:杨国华,于2025年7月27日上午9点在托克托县中医院后面捡到一名女婴,包裹内有字条写明出生日期:2025年7月27日,该女婴现用名:田雨禾,请女婴亲生父母持有效证件来认领,自登报之日起60日内如无人认领,本人将依法收养,特此声明。

联系电话:15661162208

### 遗失声明

●祁德贵于1997年购买位于赛罕区东二环南路郊区教育局教学区东二环路东二里三单元三西户的房产,建筑面积为64.48平方米,不慎将购房收据丢失,收据金额30000元,特此声明。●王若楠遗失医师资格证书,证书编号:202315110150122199704131648,声明作废。●王若楠遗失医师执业证书,证书编号:11015010006976,声明作废。●呼和浩特市长恒汽车销售有限公司(统一社会信用代码91150102MA13N5NFXN)遗失公章一枚,声明作废。●白梦皎(女)的出生医学证明丢失,编号:M150083309,声明作废。●徐成成、父亲:陈永会不慎将孩子陈熙茜(女)出生医学证明丢失,编号:V150013809,出生时间2022年1月5日,声明作废。●内蒙古昊久劳务服务有限公司的公章遗失,公章编号:15062110001660,声明作废。●内蒙古普能法律咨询有限公司(统一社会信用代码91150105MAD0GTB66Y)遗失公章一枚,声明作废。●内蒙古腾泽项目管理有限公司遗失营业执照副本(副本号:3-3),统一社会信用代码:91150404MA0QWAAH59,发证日期2020-11-25,声明作废。●郭智强将车牌号蒙AY2Q15(蓝色)客运出租车道路运输许可证正本丢失,声明:内蒙古交运管呼字150100001805号,声明作废。●包头市博文贸易有限公司的财务专用章遗失,印章编号:15029110038893,声明作废。

●新城蒙易阳食品经销店遗失食品经营许可证正本,编号:JY11501022018128,声明作废。●王雨,性别:女,遗失出生医学证明,编号:J150124557,声明作废。●王雨,性别:女,遗失出生医学证明,编号:J150124557,声明作废。●罗振源遗失内蒙古兴泰房地产开发有限公司出具的兴泰东河湾南区购房款收据2张,收据号0001500,收据金额60000元,收据号1800382,收据金额60000元,声明作废。●呼和浩特市准信商贸有限公司遗失开户许可证及存款人查询密码,账号:150807801425,核准号:J1910004876102,开户行:中国银行呼和浩特分行,声明作废。●本人祝慧萍,身份证号码:150102197003214569,将购买的呼和浩特市恒大翡翠华庭房地产开发有限公司开发的恒大翡翠华庭14号楼一单元902商品房买卖合同丢失,由此造成的一切后果与呼和浩特市恒大翡翠华庭房地产开发有限公司无关,特此声明作废。●包头市万航物流信息有限责任公司遗失蒙B76913的道路运输证,证号:150207764682,声明作废。●内蒙古顺联建设工程有限公司(统一社会信用代码:91150105MADD1B771D)遗失公章一枚,声明作废。●内蒙古楠楠建设工程有限公司(统一社会信用代码:91150105MAD0GTB66Y)遗失公章一枚,声明作废。●内蒙古顺联供应链管理有限公司遗失蒙A3V789的道路运输证,证号:150106008012,声明作废。

●准格尔旗柱工程机械租赁服务中心(统一社会信用代码92150622MA0QAM8Y4M)遗失公章,财务专用章各一枚,声明作废。●准格尔旗孔庆岭工程机械租赁服务中心(统一社会信用代码92150622MA0QAM3Q7C)遗失公章,财务专用章各一枚,声明作废。●准格尔旗旗旗龙物装卸运输部(统一社会信用代码92150622MA7YP3486U)遗失公章,财务专用章各一枚,声明作废。●内蒙古海马商贸有限公司不慎遗失开户许可证,账号:01510201090158334,声明作废。●内蒙古海马商贸有限公司(统一社会信用代码91150102MA0R218X69)遗失营业执照正本及公章一枚,声明作废。●内蒙古巴彦农业科技有限责任公司的公章遗失,备案编码:1508020038785,声明作废。●巴彦淖尔市临河区民纳养生美容中心的公章遗失,备案编码:1508020027391,声明作废。●内蒙古亿莱建设监理有限责任公司不慎遗失开户许可证,声明作废。●鄂尔多斯市贵山建筑劳务有限公司(统一社会信用代码91150621MAC7H6EDXC)遗失公章(编号:15062110025292),财务专用章(编号:15062110025293),边贵法人章(编号:15062110025296)各一枚,声明作废。●内蒙古顺联供应链管理有限公司遗失蒙A3V789的道路运输证,证号:150106008012,声明作废。

●本人王秉义不慎将赛罕区巧报镇小台什村(旧村)拆迁房屋补偿安置协议书原件(协议编号:0005210,签订日期:2011年10月28日)及回迁证原件(编号:2306,日期:2012年3月6日)丢失,回迁房屋位置:小台什村颐和家园23号楼一单元A型西户1层,面积116平米,声明作废。●冯文平(身份证号:150121197212211013)将呼和浩特市蒙海和房地产开发有限公司开发的爱巢8090项目4号楼1401户的房款收据原件丢失,收据编号:0003039,金额:539176元,声明作废。●包头市昆都仑区友谊大街欣鹿餐饮店遗失食品经营许可证,证副本,编号:JY21502032098566,声明作废。●卢计才(身份证号:150122195303081012)遗失内蒙古自治区农村牧区土地承包经营权登记簿,代码:150122400204030091J,声明作废。●内蒙古医科大学张童坤(学号:150105MAD8ABH43F)遗失学生证,声明作废。●内蒙古尚尚烘焙时光食品有限公司(统一社会信用代码:91150105MACARTR57R)遗失公章一枚,声明作废。