

# 中医专家提醒:春季勿盲目“野菜排毒”“浓茶祛湿”

民间流传着不少春季养生的做法,例如立春后吃野菜、雨水前后“喝茶祛湿”等。有些人把野菜当成“春季排毒食品”大量食用,也有些人刻意泡浓茶喝。这些做法是否正确?

中国中医科学院西苑医院主任医师杜健鹏表示,“大量食用野菜排毒”和“泡浓茶祛湿”都不正确。野菜一般是指生长在野外环境中,可以作为蔬菜食用的野生或半野生植物。春天常见的野菜包括荠菜、蒲公英、鱼腥草、马兰头等。

中医认为野菜多性偏寒凉,适量的食用有疏肝理气、清热解暑的作用,但并不能溶解血管斑块或“清除毒素”,过量食用反而会引起腹胀、腹泻等不适。

杜健鹏提示,食用野菜要注意野菜的来源和安全。

一是有毒植物和可食用野菜的外形容易出现混淆的情况,不识别或者不确定的坚决不采不吃。

二是野外采摘的野菜由于生

长环境不可控,可能有安全风险,建议通过正规渠道选购人工种植的野菜食用。

三是切忌过量食用,若出现恶心呕吐等不适,需要立即停食,严重时需及时就医。

杜健鹏建议,喝茶应该遵循“淡茶温饮”的原则。浓茶中的鞣酸和咖啡因含量比较高,可能会导致胃痛、骨质疏松等问题。中医认为茶也有寒热温凉的特性,需要根据体质进行选择。脾胃虚弱、手脚冰凉的人可

以选择红茶等温性茶饮,容易上火的人群可以选择绿茶或者是菊花茶等凉性茶饮。同时,也要忌饮烫茶,避免烫伤口腔和食道黏膜。

“雨水节气降水增多,湿气较重,饮食以甘温健脾为主。”杜健鹏推荐,选用山药、小米、大枣煮羹熬粥,益气健脾,同时需要监测血糖。泡茶时可以加陈皮、茯苓,辅助健脾祛湿,建议少吃生冷、油腻和辛辣温燥的食物,避免耗伤阳气和津液。(据人民网)

## 性格是健康“方向盘”

自律生活,积累健康。高尽责性的性格,就像身体的优秀管理者,生活中能保持良好的生活习惯:规律作息、坚持运动、定期体检,即便患有慢病,也能严格遵医嘱服药。这些看似不起眼的日常坚持,对健康有着积极影响,且这种益处会随着年龄增长不断累积。也因此,研究表明,尽责性人群的心血管疾病死亡风险降低14%。

社交解压,缓解炎症。外向者的健康优势,是善于通过社交获得情感支持,遇到压力时会主动向他人倾诉,而不是独自硬扛。这种来自社会的情感支持能有效降低体内的压力激素水平,缓解炎症反

应。哈佛大学一项长达85年的追踪研究发现,良好的人际关系是预测长寿的最重要因素,甚至超过财富、名望和基因。

东南大学附属中大医院心身医学科主任医师袁勇提醒,任何性格都是一体两面,左右拉扯着健康“方向盘”,关键不在于属于哪种性格,而在于是否适度表现。

“积极”过度反而是个风险。自律本身是优点,能促使养成良好生活习惯,但若事事追求完美,人就会长期处于高压状态,反而易引发失眠、焦虑,甚至诱发疾病;外向者若沉迷于各种聚会,过度消耗精力,也会过度疲惫、损害健康。此

外,随和者人际关系和谐,但也可能让自己过于迁就他人,忽视自身感受和需求,变成隐性“消耗”;开放性高可丰富生活体验,但新事物不一定都有益健康,比如一些不科学的新潮养生方法。

“负面”特质用好了也有益处。轻度神经质的人对身体的细微变化更敏感,能更早察觉异常信号,比如不明疼痛、异常乏力感,这种“敏感”如果引导得当,就会成为疾病“预警器”;内向不该为孤独背锅,不少人能从少数高质量亲密关系中,比如家人、挚友获得充足情感支持,死亡风险和热爱社交的人没有明显差别。(据《生命时报》)

# 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,后果自负。

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  
遗失声明·减资注销·环评公告·结婚启事·解除合同公告·送达公告·债权公告  
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

### 解散清算注销及货币资金退回公告

公司名称:内蒙古木青环境地质勘察有限责任公司,信用代码:9115010594621444X,因股东会决议解散,根据《中华人民共和国公司法》相关规定及公司章程约定,剩余货币资金将按照各股东的出资比例退回,退回工作将在本公告发布之日起3个工作日内完成。郑重告知本公司全体债权人、债务人,本公司债权债务已全部清理完毕,自本公告发布之日起45日内,若有遗漏未申报的债权人、债务人,可向本公司申报债权债务,逾期未申报的,将视为自动放弃债权债务,本公司将不再承担清偿责任。特此公告,望全体股东、债权人、债务人知悉。  
内蒙古木青环境地质勘察有限责任公司  
2026年3月23日

### 通知

股东马健:呼和浩特市荣耀物流有限责任公司定于2026年4月2日在玉泉区旧城北门兰德大厦1215办公室召开股东会,决议注销该公司,请股东马健按时参加会议,如逾期未参加,将视为放弃股东会表决权,特此通知。  
呼和浩特市荣耀物流有限责任公司

### 遗失声明

我公司(内蒙古荣耀物流有限责任公司)不慎将车牌号:蒙L1D85挂,蒙L3D46挂,蒙L3U76挂,蒙LOR83挂,蒙LB849挂,蒙L6N88挂,蒙L4X99挂,蒙L16867D,蒙L15918D,蒙L00123D,蒙L18468D,蒙L10566D车辆营运证遗失,现声明该证件作废,由此产生的一切法律责任均由单位承担,与其他单位及个人无关。  
声明人:内蒙古荣耀物流有限责任公司  
2026年3月23日

### 公告

1.内蒙古励行智慧矿业有限公司  
2.内蒙古励行低碳物流有限公司  
生效事项:李平。  
本公司与比鲁特矿区(包头市金德矿业)签订的矿业合作及股权转让相关协议正式生效。  
为此一条生效条件:之前所有签过的合同只有包头市金德矿业股权转让协议此协议生效,其他所有协议全部作废。  
唯一有效规则:  
1.公司所有对外文件,协议,授权,承诺,必须由实际控制人李平亲笔签字+按手印,方可生效。  
2.无李平(实际控制人)本人亲笔签字及手印的任何文件,口头约定,代签文件,一律无效,公司不予认可。  
3.除上述已明确生效的矿业及股权转让事项外,此前其余一切相关文书,约定,全部作废,不具任何法律效力。(所有公司证件由于网络诈骗丢失,和公司内部有串通嫌疑,致此说明)  
2026年3月24日

### 鄂尔多斯市蒙通物流有限公司东胜东铁路专用线环境影响评价报告征求意见稿形成后征求意见的公告

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》(生态环境部令第四号)等相关规定,第二次公告如下:  
一、环境影响评价报告征求意见稿全文网络链接的方式和途径:查阅报告书的方式和途径:链接: <https://pan.baidu.com/s/1ZfCMXPXOSlrU16UmjYnQ?pwd=7m9s>  
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;三、公众意见的网络链接:[http://www.mee.gov.cn/sxxgk/2018/xxgk/01/201810/20181024\\_665329.html](http://www.mee.gov.cn/sxxgk/2018/xxgk/01/201810/20181024_665329.html)  
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:鄂尔多斯市蒙通物流有限公司,建设单位联系电话:15149430888  
鄂尔多斯市蒙通物流有限公司 2026年3月20日

### 内蒙古富临时代新材料有限公司年产25万吨高端储能用磷酸铁锂一期项目环境影响评价第二次信息公告

根据《环境影响评价公众参与办法》等有关规定,现对本项目环境影响评价的相关事宜公告如下:  
1.项目概况:内蒙古富临时代新材料有限公司年产25万吨高端储能用磷酸铁锂一期项目位于鄂尔多斯经济开发区零碳产业园西片区,年产25万吨磷酸铁锂。项目总投资40000万元,其中环保投资1841万元,占总投资的0.46%。  
2.环境影响评价征求意见稿全文及公众意见的网络链接:<https://pan.baidu.com/s/1XW1LZpc3YgZbBP3WE?pwd=nbnv>  
3.征求意见稿的公众范围:项目周边个人、企事业单位、社会团体对本项目关心的公众。  
4.公众提出意见的方式和途径:可在公示期内通过电话、邮件等方式联系环评单位,并对本项目及环评工作提出意见和建议。  
5.建设单位联系方式:建设单位:内蒙古富临时代新材料有限公司,联系人及电话:董玄静,13778144379,地址:鄂尔多斯经济开发区零碳产业园西片区。  
6.环境影响评价编制单位联系方式:评价单位:鄂尔多斯市环保投资有限公司,地址:鄂尔多斯市高新技术产业园区育成中心,Email及电话:641140471@qq.com,0477-8120555  
7.公示期起止时间:自公示之日起10个工作日内。  
内蒙古富临时代新材料有限公司 2026年3月23日

### 内蒙古海拓新能源有限公司45万千瓦源网荷储一体化项目(一期风电场部分)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》的相关规定,现对本项目环境影响评价的相关事宜公告如下:  
一、项目概况:项目名称:内蒙古海拓新能源有限公司45万千瓦源网荷储一体化项目(一期风电场部分)。项目概况:本次环评为一期项目,建设14万千瓦风电,同时配套建设箱变、集电线路、检修道路等相关附属设施。项目总投资5095万元。建设地点:乌兰察布市一察哈尔右翼中旗。二、环境影响评价征求意见稿全文及公众意见的网络链接如下:链接: <https://pan.baidu.com/s/1JEiMSPuGW1Xh4HUs5HivKq?pwd=aaku>。三、征求意见稿的公众范围:项目环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织。四、公众提出意见的方式和途径:公示期内,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,在规定时间内将填写的公众意见表等与建设单位联系和反馈。五、建设单位名称及联系方式:建设单位:内蒙古海拓新能源有限公司,联系人:胡林梅,联系电话:13384888850。六、公众提出意见的起止时间:自本信息公布之日起10个工作日内。

### 公告

●鄂尔多斯市蒙通物流有限公司东胜东铁路专用线环境影响评价报告征求意见稿形成后征求意见的公告  
●呼和浩特市荣耀物流有限责任公司定于2026年4月2日在玉泉区旧城北门兰德大厦1215办公室召开股东会,决议注销该公司,请股东马健按时参加会议,如逾期未参加,将视为放弃股东会表决权,特此通知。  
●呼和浩特市荣耀物流有限责任公司  
●鄂尔多斯市蒙通物流有限公司东胜东铁路专用线环境影响评价报告征求意见稿形成后征求意见的公告  
●呼和浩特市荣耀物流有限责任公司定于2026年4月2日在玉泉区旧城北门兰德大厦1215办公室召开股东会,决议注销该公司,请股东马健按时参加会议,如逾期未参加,将视为放弃股东会表决权,特此通知。  
●呼和浩特市荣耀物流有限责任公司  
●鄂尔多斯市蒙通物流有限公司东胜东铁路专用线环境影响评价报告征求意见稿形成后征求意见的公告  
●呼和浩特市荣耀物流有限责任公司定于2026年4月2日在玉泉区旧城北门兰德大厦1215办公室召开股东会,决议注销该公司,请股东马健按时参加会议,如逾期未参加,将视为放弃股东会表决权,特此通知。  
●呼和浩特市荣耀物流有限责任公司

### 公告

●鄂尔多斯市蒙通物流有限公司东胜东铁路专用线环境影响评价报告征求意见稿形成后征求意见的公告  
●呼和浩特市荣耀物流有限责任公司定于2026年4月2日在玉泉区旧城北门兰德大厦1215办公室召开股东会,决议注销该公司,请股东马健按时参加会议,如逾期未参加,将视为放弃股东会表决权,特此通知。  
●呼和浩特市荣耀物流有限责任公司  
●鄂尔多斯市蒙通物流有限公司东胜东铁路专用线环境影响评价报告征求意见稿形成后征求意见的公告  
●呼和浩特市荣耀物流有限责任公司定于2026年4月2日在玉泉区旧城北门兰德大厦1215办公室召开股东会,决议注销该公司,请股东马健按时参加会议,如逾期未参加,将视为放弃股东会表决权,特此通知。  
●呼和浩特市荣耀物流有限责任公司  
●鄂尔多斯市蒙通物流有限公司东胜东铁路专用线环境影响评价报告征求意见稿形成后征求意见的公告  
●呼和浩特市荣耀物流有限责任公司定于2026年4月2日在玉泉区旧城北门兰德大厦1215办公室召开股东会,决议注销该公司,请股东马健按时参加会议,如逾期未参加,将视为放弃股东会表决权,特此通知。  
●呼和浩特市荣耀物流有限责任公司

### 公告

●鄂尔多斯市蒙通物流有限公司东胜东铁路专用线环境影响评价报告征求意见稿形成后征求意见的公告  
●呼和浩特市荣耀物流有限责任公司定于2026年4月2日在玉泉区旧城北门兰德大厦1215办公室召开股东会,决议注销该公司,请股东马健按时参加会议,如逾期未参加,将视为放弃股东会表决权,特此通知。  
●呼和浩特市荣耀物流有限责任公司  
●鄂尔多斯市蒙通物流有限公司东胜东铁路专用线环境影响评价报告征求意见稿形成后征求意见的公告  
●呼和浩特市荣耀物流有限责任公司定于2026年4月2日在玉泉区旧城北门兰德大厦1215办公室召开股东会,决议注销该公司,请股东马健按时参加会议,如逾期未参加,将视为放弃股东会表决权,特此通知。  
●呼和浩特市荣耀物流有限责任公司  
●鄂尔多斯市蒙通物流有限公司东胜东铁路专用线环境影响评价报告征求意见稿形成后征求意见的公告  
●呼和浩特市荣耀物流有限责任公司定于2026年4月2日在玉泉区旧城北门兰德大厦1215办公室召开股东会,决议注销该公司,请股东马健按时参加会议,如逾期未参加,将视为放弃股东会表决权,特此通知。  
●呼和浩特市荣耀物流有限责任公司

### 公告

●鄂尔多斯市蒙通物流有限公司东胜东铁路专用线环境影响评价报告征求意见稿形成后征求意见的公告  
●呼和浩特市荣耀物流有限责任公司定于2026年4月2日在玉泉区旧城北门兰德大厦1215办公室召开股东会,决议注销该公司,请股东马健按时参加会议,如逾期未参加,将视为放弃股东会表决权,特此通知。  
●呼和浩特市荣耀物流有限责任公司  
●鄂尔多斯市蒙通物流有限公司东胜东铁路专用线环境影响评价报告征求意见稿形成后征求意见的公告  
●呼和浩特市荣耀物流有限责任公司定于2026年4月2日在玉泉区旧城北门兰德大厦1215办公室召开股东会,决议注销该公司,请股东马健按时参加会议,如逾期未参加,将视为放弃股东会表决权,特此通知。  
●呼和浩特市荣耀物流有限责任公司  
●鄂尔多斯市蒙通物流有限公司东胜东铁路专用线环境影响评价报告征求意见稿形成后征求意见的公告  
●呼和浩特市荣耀物流有限责任公司定于2026年4月2日在玉泉区旧城北门兰德大厦1215办公室召开股东会,决议注销该公司,请股东马健按时参加会议,如逾期未参加,将视为放弃股东会表决权,特此通知。  
●呼和浩特市荣耀物流有限责任公司

### 公告

●鄂尔多斯市蒙通物流有限公司东胜东铁路专用线环境影响评价报告征求意见稿形成后征求意见的公告  
●呼和浩特市荣耀物流有限责任公司定于2026年4月2日在玉泉区旧城北门兰德大厦1215办公室召开股东会,决议注销该公司,请股东马健按时参加会议,如逾期未参加,将视为放弃股东会表决权,特此通知。  
●呼和浩特市荣耀物流有限责任公司  
●鄂尔多斯市蒙通物流有限公司东胜东铁路专用线环境影响评价报告征求意见稿形成后征求意见的公告  
●呼和浩特市荣耀物流有限责任公司定于2026年4月2日在玉泉区旧城北门兰德大厦1215办公室召开股东会,决议注销该公司,请股东马健按时参加会议,如逾期未参加,将视为放弃股东会表决权,特此通知。  
●呼和浩特市荣耀物流有限责任公司  
●鄂尔多斯市蒙通物流有限公司东胜东铁路专用线环境影响评价报告征求意见稿形成后征求意见的公告  
●呼和浩特市荣耀物流有限责任公司定于2026年4月2日在玉泉区旧城北门兰德大厦1215办公室召开股东会,决议注销该公司,请股东马健按时参加会议,如逾期未参加,将视为放弃股东会表决权,特此通知。  
●呼和浩特市荣耀物流有限责任公司