

# 蓝莓不是消炎药 “水果食疗”须避坑

当前正值新鲜蓝莓大量上市,有关“蓝莓能消炎”“蓝莓堪比消炎药”的说法引发不少讨论。对此,专家提醒,蓝莓虽然富含花青素和维生素C等有益成分,但并不能替代消炎药,如果食用不当,反而可能带来其他健康风险。

天津市第一中心医院营养科主任谭桂军表示,在现代医学研究中,自由基与慢性炎症、衰老、糖尿病、癌症等具有一定关联,而蓝莓则富含蓝莓花色苷和花青素,这些营养成分具有抗氧化、清除自由基、改善视力等作用。

“但蓝莓所谓的‘抗炎’作用并不等同于消炎药。”谭桂军表示,氧化压力会导致体内细胞受损,引发炎症反应;反过来,炎症也会产生活性氧,破坏免疫机制。蓝莓的“消炎”作用,实质上是借助其中的黄酮类物质(花青素及蓝莓花色苷)抗氧化,减少氧化损伤,一定程度上抑制炎症因子的生成,从而增强

免疫力,起到抵抗慢性炎症的作用,其“消炎”机制与消炎药不同。

适量食用蓝莓确实对于控制慢性低度炎症、心血管疾病等有一定的辅助作用,但是花青素在肠道中的吸收有限,当人体出现细菌、病毒感染引发的急性炎症时,绝不能用蓝莓代替消炎药治疗。

为了抑制炎症因子而大量食用蓝莓的做法也并不可取。天津市南开医院名中医馆主任戚经天表示,从中医角度来看,蓝莓性凉,脾胃虚寒者大量食用后则可能加重腹痛、腹泻等症状。此外,蓝莓含有一定量糖分,糖尿病患者过量食用可能对血糖造成影响。

当前,不少人为了追求“轻食养生”或“水果食疗”,常常用水果沙拉、果昔代替正餐,或者为了获取某种水果中的特定营养元素,在短时间内大量食用,专家表示这些做法都可能给身体带来健康风险。

例如,山楂富含有机酸、黄酮类物质,能够帮助消化、降血脂,但大量的有机酸(如柠檬酸、苹果酸)会刺激胃酸分泌,空腹或过量食用易引发胃部不适,对胃炎、胃溃疡患者尤其不利,可能加重病情。荔枝富含丰富的维生素C和钾,对于抗氧化、调节电解质平衡等有一定作用,但荔枝中的果糖堆积会刺激胰岛素过量分泌,可能导致低血糖发生,出现头晕、无力、心慌等症状。

专家建议,任何水果都应适量

食用,要注意饮食均衡。谭桂军说,健康饮食的前提是食物多样,合理搭配,每天的膳食应包括谷薯类、蔬菜水果、畜禽鱼蛋奶和豆类等食物,新鲜水果的摄入量应在200~350克,且果汁不能代替鲜果。

专家提示,科学的饮食应做到多样、适量、因人而异,并结合规律作息、适度运动等良好的生活习惯,日常不应跟风将某一种食物神化,在身体出现健康问题时更不能指望通过吃大量水果来代替药品或治疗。(据新华社报道)



## 关于北京博适新能源科技有限公司拟向基建投资公司提供专项咨询服务的公告

内蒙古自治区基本建设咨询投资有限公司(简称:基建投资公司)持有呼和浩特富泰热力股份有限公司(3.1358%)和内蒙古辽河工程局股份有限公司(1.29%)股权。为实现上述非主业股权资产的转让退出,多年来通过协商股东及相关当事人、产权交易机构公开挂牌推荐,线下营销推荐等多种方式开展股权转让工作,均未见成效。

为进一步拓展工作思路,切实推动上述股权顺利退出,基建投资公司拟选聘具备专业能力与合作意向的服务机构,开展咨询服务。服务费用及相关条件如下:按照最终回款额10%支付咨询服务费;如采用资产置换的,按照资产评估值扣减相关费用后的50%折算回款额。服务截止时间为2026年12月31日。基建投资公司不预付服务费用,不承担服务机构开展工作所发生的各项支出;服务期届满未实现股权转让退出的,不支付任何咨询服务费用。

经多轮沟通,公司现拟与北京博适新能源科技有限公司就前述股权转让退出咨询服务事宜达成合作意向。特此公告,若社会相关机构对此存在异议或具有更优服务方案及合作意向,请于本公告刊登之日起10日内与基建投资公司联系。联系人:贺先生 电话:15849102950

内蒙古自治区基本建设咨询投资有限公司  
2026年4月17日

# 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,如需要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,自负其责。

**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

**公告**  
尊敬的平安车险客户:  
在中国平安财产保险股份有限公司内蒙古分公司投保、报案时间在2023年03月31日之前且至今仍未办理索赔的客户,请您在公告之日起30日内拨打95511或通过好车主APP申请理赔,我司将根据《保险法》等相关法律规定核定损失及赔付。  
咨询电话:95511,理赔地址:内蒙古自治区呼和浩特市赛罕区如意开发区如意广场南侧金泰中心A座8楼  
特此公告  
中国平安财产保险股份有限公司内蒙古分公司  
2026年04月17日

**呼和浩特市赛罕区二纬街(万通路东一路-满洲里路)新建市政道路及附属设施工程社会稳定风险评估公示**  
根据《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〕17号)等文件要求,现将有关情况予以公示。  
1. 建设项目名称:呼和浩特市赛罕区二纬街(万通路东一路-满洲里路)新建市政道路及附属设施工程  
2. 项目概况:道路长316m,宽度为30m。建设地点位于科尔沁路街道后不塔气社区。项目总投资为1036.82万元。  
3. 公示说明:本次公示可通过电话、电子邮件以及书面形式与建设单位或评估单位联系。公示起止时间:自公示之日起15日内;  
4. 反馈方式:建设单位:呼和浩特市赛罕区城市发展投资有限公司,评估单位:内蒙古国恒工程管理有限公司,联系人:李东波,反馈电话:13327112440,邮箱:502118063@qq.com

**永圣城短路电流控制工程环境影响报告书征求意见稿形成后征求意见的公告**  
为保障公众环境保护知情权、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,征求与评价建设项目环境影响有关的意见。  
一、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:网络链接:https://pan.baidu.com/s/1VpInO7IKRjWbgtetZ06C1g,提取码:892;查阅纸质报告书的方式和途径:内蒙古电力(集团)有限责任公司内蒙古超高压供电分公司;(地址:呼和浩特市金川开发区(土默特左旗金川开发区));联系电话:0471-6227824;南京国环科技股份有限公司;(地址:江苏省南京市玄武区花园路11号2号楼2层;联系电话:025-86773186)  
二、征求意见稿的公众范围:公众为公民的,可为500kV变电站周边的居民;公众为法人或其他组织的,可为企业填写。  
三、公众意见表的网络链接:网络链接: http://www.mee.gov.cn/xsgk/2018/xsgk/xsgk01/201810/20181024\_665329.html  
四、公众提出意见的方式和途径:方式:通过QQ邮箱发送或将对公众意见递交到建设单位,途径:网络及其他,联系人:程工;QQ邮箱:kgcygdj@126.com;地址:呼和浩特市金川开发区(土默特左旗金川开发区)  
五、公众提出意见的起止时间:建设单位征求公众意见的期限不得少于10个工作日。  
内蒙古电力(集团)有限责任公司内蒙古超高压供电分公司  
2026年4月17日

**声明**  
内蒙古大环建筑工程有限责任公司驻西乌珠穆沁旗银漫矿业2025年银漫矿业有限责任公司矿区消防系统恢复工程,组织机构及人员已完成施工,施工期间未发生安全事故,施工人员无职业病及安全纠纷,特此声明!  
内蒙古大环建筑工程有限责任公司

**注销公告**  
巴彦淖尔市暨友协理事会于2026年4月16日决议解散协会,并于同日成立清算组,请债权人自本公告发布之日起50日内,向本协会清算组申报债权。联系人:李殿英,联系电话:13789780903,地址:临河区解放西街金氏肾病医院院内,邮编:015000,代码:51150800M\2567579R,巴彦淖尔市暨友协公告2026年4月17日

**注销公告**  
准格尔旗育才社会工作服务站,统一社会信用代码52150622MJY4081896,拟向民办非企业单位登记管理机关申请注销,并于同日成立清算组进行资产清算,请债权人自公告之日起45日内向本单位申报债权,特此公告。

**严正声明**  
乌海市隆胜商贸有限公司(统一社会信用代码:91150302564195405U)现就公司印章事宜郑重声明如下:  
一、2023年法定代表人变更前,我公司合法公章编号为1503020003030。薛建宇(身份证号:略)在此之前私刻编号为150303005522的公章,系伪造,其行为已涉嫌犯罪。  
二、2023年法定代表人变更为李万兵后,我公司已依法重新刻制并备案公章,编号为15030210039377。此为我公司唯一合法有效公章。  
三、凡未加盖上述编号公章且无法定代表人李万兵亲笔签名的文件,我公司一律不予承认,不承担任何法律责任。任何单位或个人收到可疑文件,请与李万兵(电话:18604733222)核实。  
四、我公司保留就薛建宇伪造公章等违法行为追究全部经济损失的法律权利,特此声明。  
乌海市隆胜商贸有限公司 法定代表人:李万兵  
2026年4月17日

**债权转让暨债务催收通知**  
债务人内蒙古第九地质矿产勘查开发有限责任公司,债权人内蒙古葛俊义已于2026年4月16日将拥有的股权转让款本金3611400元,违约金1083420元及合同项下的全部权利依法转让给债权人内蒙古葛俊义,特此通知。  
现通知内蒙古第九地质矿产勘查开发有限责任公司,接到通知后请内蒙古第九地质矿产勘查开发有限责任公司立即向债权人内蒙古葛俊义履行合同约定的支付股权转让款义务。  
葛俊义,鄂尔多斯市盛顺祥源商贸有限公司  
2026年4月16日

**遗失声明**  
●王拴柱遗失残疾证,证号15010519600723401943,声明作废。  
●呼和浩特市世锦天诚医疗器械有限公司,账号:152415713697,遗失开户银行许可证及存款查询密码函(核准号:J1910060885501),开户银行:中国光大银行,声明作废。  
●呼和浩特市世锦天诚医疗器械有限公司,账号:152415713697,遗失开户银行许可证及存款查询密码函(核准号:J1910060885501),开户银行:中国光大银行,声明作废。

**寻亲公告**  
2021年03月13日下午3时左右,张宝柱在呼市回民区富力华庭小区东门对面河边捡到女性弃婴一名,抱回家中抚养至今,身体健康。  
无随身物品,孩子起名张静文,请孩子亲生父母持有效证件与张宝柱联系,公告之日起六十日内无亲生父母及其他监护人认领的,公安机关将依法登记户口,联系电话13514718866。  
●和林格勒县舍必崖乡同昌营村股份经济合作社遗失开户许可证,核准号J1910023447401,账号0500801220000000003410,开户行:和林格勒县农村信用合作联社重家营信用社,声明作废。  
●杨延辉不慎遗失车辆:蒙F29689(黄)道路运输证,证号:152223004189,声明作废。  
●本人姜雪,身份证号230503\*\*\*042X,不慎遗失2014年6月13日内蒙古恒盛基房地产开发有限公司开具,编号No.2004,呼和浩特市回民区桃源水榭二期3号楼2单元202室购房收款收据,金额人民币:伍拾万零陆仟玖佰伍拾元整(小写506950.00元),声明作废。  
●内蒙古特弘新科高岭土加工厂遗失营业执照正本,统一社会信用代码:91150102MA0PQEHY6G,声明作废。  
●布仁扎拉嘎木吉不慎将律师执业证丢失,证号:11522201960073492,流水号:No.30180427,声明作废。  
●内蒙古鑫煜新能源科技有限公司财务专用章未按国家规定备案产生,声明作废,印章在使用过程产生的责任本公司自行承担。

**寻亲公告**  
2021年03月13日下午3时左右,张宝柱在呼市回民区富力华庭小区东门对面河边捡到女性弃婴一名,抱回家中抚养至今,身体健康。  
无随身物品,孩子起名张静文,请孩子亲生父母持有效证件与张宝柱联系,公告之日起六十日内无亲生父母及其他监护人认领的,公安机关将依法登记户口,联系电话13514718866。

●赛罕区伍捌捌宾馆遗失卫生许可证副本,证号卫公字[2022]第G-0021号,发证机关:呼和浩特市赛罕区卫生健康委员会,声明作废。  
●内蒙古医科大学张馨宇(学号2025042560)遗失学生证,声明作废。  
●鄂尔多斯市东胜区煜灿零食店(个体工商户)遗失食品经营许可证副本,证号:JY11506026130564,声明作废。  
●本人郭英不慎遗失与上海绿地集团呼和浩特置业有限公司签订的敕勒川大街绿地塞尚公馆一期2号楼的地下车位的购买合同,车位号:096号,金额8万元整,签订人:郭英,现声明作废。  
●阳光财产保险股份有限公司包头中心支公司不慎将强制保险标志(便携式(内蒙)ABC010A12018J(内蒙),证号0000000005-0000000030,共26份,加盖阳光保险包头中心支公司印章,未使用空白单证遗失,声明作废。  
●内蒙古智印象科技有限公司(统一社会信用代码:91150100MA0Q46FD02)的公章、财务专用章和法人章遗失,法人:刘鸿涛,声明作废。  
●回民区凯源冷冻品经销部(统一社会信用代码:92150103MA0PQGG2C)遗失财务章一枚,声明作废。  
●准格尔旗永丽养殖养殖专业合作社(统一社会信用代码:150104015197号,声明作废)遗失财务章一枚,声明作废。  
●内蒙古众鼎物流有限公司遗失以下四台车道路运输证,车牌号:蒙BB2036,证号150203178780;蒙B0H57挂,证号150203176907;蒙BA9616,证号150203178781;蒙B82117,证号150203174003,声明作废。

●不慎将内蒙古日报社于2023年12月07日为中国共产党和林格尔县委员会宣传部开具的内蒙古增值税普通发票遗失,发票代码:015002200111,发票号码:47731484,发票金额:2780元,特此声明。  
●郭雅婷与内蒙古北方药都科技发展有限公司签订的网签商品房买卖合同,合同编号为YS(2018)00002780,房屋代码为:1641304,原件丢失4份,现声明作废。  
●本人张静宇,身份证号150121199612192922,因个人原因将呼和浩特市万达广场房地产开发有限公司开具的网签合同编号No.202308070214,特此声明作废。  
●本人姜冰,身份证号230503199307040446,不慎遗失2014年9月4日内蒙古恒盛基房地产开发有限公司包头中心支公司不慎将强制保险标志(便携式(内蒙)ABC010A12018J(内蒙),证号0000000005-0000000030,共26份,加盖阳光保险包头中心支公司印章,未使用空白单证遗失,声明作废。  
●内蒙古智印象科技有限公司(统一社会信用代码:91150100MA0Q46FD02)的公章、财务专用章和法人章遗失,法人:刘鸿涛,声明作废。  
●回民区凯源冷冻品经销部(统一社会信用代码:92150103MA0PQGG2C)遗失财务章一枚,声明作废。  
●准格尔旗永丽养殖养殖专业合作社(统一社会信用代码:150104015197号,声明作废)遗失财务章一枚,声明作废。  
●内蒙古众鼎物流有限公司遗失以下四台车道路运输证,车牌号:蒙BB2036,证号150203178780;蒙B0H57挂,证号150203176907;蒙BA9616,证号150203178781;蒙B82117,证号150203174003,声明作废。

●土默特左旗旗拉格苏木海日图嘎查股份经济合作社遗失内蒙古土默特左旗农村商业银行股份有限公司贺宝拉嘎支行开户许可证,核准号J2018000527301,声明作废。  
●张琪(女)的出生医学证明遗失,编号J150185136,声明作废。  
●东胜区纺织街虎豹轿车服务中心(统一社会信用代码92150602MA0N9J6UF16)的法人章遗失,法人:郭海豹,声明作废。  
●内蒙古北瑞瑞商贸有限公司(统一社会信用代码91150103MA0Q0H42T77)遗失财务章一枚,声明作废。  
●内蒙古佳博商贸有限公司(统一社会信用代码1505017066280000419,核准号J1910019797601,声明作废)遗失卫生室医疗机构执业许可证正本,登记号PDY01007515012112D6001,特此声明。  
●内蒙古自治区鄂尔多斯市达拉特旗树林召镇南伙房村民委员会的公章遗失,公章编号1506210026845,声明作废。  
●刘昕文,身份证号150123197511108075,遗失房屋坐落于内蒙古自治区和林格尔县新华街南侧的房屋产权证,产权证号183031102038,声明作废。  
●杨延辉《道路运输经营许可证》正本遗失,证号152223003608,声明作废。