

考前怎么吃?听听医生的建议

中高考在即,考生的饮食搭配直接影响身体状态。临床营养科专家提醒,考生饮食以口味清淡、营养均衡为核心原则,考前饮食不必盲目进补、更换日常食谱。

长沙市中心医院临床营养科副主任医师孙艳提醒,考生三餐主食要定量。每餐主食量建议二两米饭为宜,家长煮饭时可适当掺入玉米、山药等杂粮,依靠复合碳水持续供能,避免血糖波动导致考生犯困走神。

孙艳建议,考生早餐可以选择水煮蛋一个、绿豆莲子粥一碗、鱼肉或者鸡肉适量,搭配绿叶蔬菜,辅

牛奶或无糖豆浆;脾胃偏虚寒的考生,喝牛奶时可少量加姜片,乳糖不耐受的考生可以选择温热无糖豆浆。考生尽量少吃油条、油炸面点、甜蛋糕、奶茶及含糖饮料。

“家长要给考生适量补充优质蛋白质。”孙艳说,肉类多选鱼肉、鸡胸肉、瘦牛肉、瘦猪肉,采用清蒸、清炖、少油快炒的方式烹制。减少肥肉、油炸食物、重油红炒菜摄入,过于油腻的饭菜会加重肠胃消化压力,使血液集中于胃肠道,脑部供血相对减少,容易出现反应变慢等问题。

孙艳建议,考生可以适当摄入蔬果,比如绿叶蔬菜、西蓝花、冬瓜、番茄等,补充维生素与膳食纤维,缓解久坐备考引发的便秘、上火问题。

“考生要严守饮食安全红线。”孙艳提醒,考生要少吃生冷食物,尽量不吃隔夜剩饭菜,降低肠胃炎发作风险。不要自行服用补脑保健品、滋补汤药、安神类补品,部分滋补成分可能造成神经兴奋,引发失眠多梦等问题,反而影响健康状态。

“考生适当地进行运动,有助于提升备考状态。”长沙市第一医

院副院长、骨科专家魏利成建议,考生适当运动可以提升免疫力,每天运动半小时,可以选择慢跑、健身操等方式,运动前做好热身,运动后饮水优选温白开水。冰水、浓茶、浓咖啡、功能性饮料不宜多喝,过量喝咖啡容易诱发心慌等问题。

医生提醒,考生晚餐吃八分饱即可。晚餐口味需要更清淡,考生睡前一小时不要再进食,减轻夜间肠胃消化负担。考生最重要的是保持平时饮食习惯,用科学饮食稳住状态,从容迎考。(据新华社报道)

关于西瓜的老谣言,别再轻信!

马建祥说:“相比老品种,现在西瓜中心糖度一般可以达到13%,个别品种可以达到14%甚至15%,吃起来自然更甜。用针头向西瓜注射溶液,哪怕是注水,果实都会很快腐烂。”

至于无籽西瓜,它的诞生依靠染色体工程,与转基因无关。马建祥介绍,一般的西瓜都是二倍体,即含有两组正常的染色体,而无籽西瓜

的培育路径,是先用秋水仙素处理普通二倍体西瓜,获得染色体加倍的“四倍体”后,用四倍体西瓜和二倍体西瓜杂交培育出三倍体品种。这种西瓜染色体配对紊乱,结不出正常种子,就长成了无籽瓜。

此外,“西瓜与桃子同食致命”“隔夜西瓜不能吃”等说法也被证伪。马建祥表示,食物相克论缺乏

科学依据,适量食用即可;西瓜及时冷藏保鲜、切前洗净瓜皮和刀具就好,不必恐慌。

西瓜原产于非洲。科学家通过基因测序发现,古埃及种植的西瓜果肉发白,主要用来取籽或储水,经过数千年驯化与杂交才变成今天红瓤蜜甜的消暑佳品。

(据《人民日报》)

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,如遇要求支付押金或预付款时,请务必小心,谨防上当受骗,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

遗失声明·减资注销·环评公告·结婚启事·解除劳动合同公告·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

拍卖公告

受委托,我公司定于2026年6月25日上午10:00在内蒙古自治区公共资源交易中心(<https://ggzyjy.nmg.gov.cn/>)拍卖下列资产:

租赁权拍卖:鄂尔多斯市行政审批政务数据与数据管理局部分区域经权5处标的区域,租赁期限二年,租金按年度支付。

展示时间及地点:自公告之日起至拍卖日前在标的物所在地展示。

报名事宜:意向竞买人请前往内蒙古自治区公共资源交易中心网上报名,网上注册登记及联系我公司办理报名并签订竞买协议书。

说明:本次拍卖的标的为部分区域经营权,本公司对标的区域面积不作担保,竞买人作出竞买决定即视为一切后果均由买受人自行承担,风险自担,由此所造成的一切后果均由买受人自行承担。本公告解释权归本公司所有。咨询电话:18648020618

内蒙古梵融企业管理有限公司 2026年6月3日

年产7000吨硫代卡巴册、12000吨三嗪酮升级改造和年产20000吨融雪剂项目环境影响评价公众参与公告

根据生态环境部《环境影响评价公众参与办法》,现对《年产7000吨硫代卡巴册、12000吨三嗪酮升级改造和年产20000吨融雪剂项目环境影响评价》征求意见稿公示如下:

(1)环境影响评价征求意见稿和公众意见表网络下载链接:链接:<https://gongshi.qsyhbqj.com/5public-detail?id=519972>;征求意见稿纸质版查阅地址:内蒙古华泰科技有限公司

(2)征求意见稿的公众范围:内蒙古自治区阿拉善盟腾格里经济技术开发区南片区内蒙古华泰科技有限公司周边5km范围内居民;

(3)公众意见提出的方式和途径:可下载公众意见表填写后与意见一并发送至邮箱1015483591@qq.com;

(4)公众提出意见的起止时间:2026年5月29日至2026年6月12日(10个工作日)。

内蒙古华泰科技有限公司 2026年5月29日

内蒙古能源集团金山五期1x60万千瓦煤电扩建项目环境影响评价信息第二次公示

根据生态环境部《环境影响评价公众参与办法》(部令4号)相关规定,现就“内蒙古能源集团金山五期1x60万千瓦煤电扩建项目”的环境影响评价工作向公众公开下列信息:

一、建设项目情况简介:建设内容包括:建设1x600MW超超临界发电机组,同步建设石灰石-石膏湿法烟气脱硫系统和SCR烟气脱硝系统。本期工程厂址位于呼和浩特市赛罕区航天经济开发区境内。建设单位为内蒙古能源集团金山第四发电有限公司。

二、环境影响评价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:可通过链接:<https://pan.baidu.com/s/12AAUOW3hxOQ6Bezom5X6w> 提取码:5jld 下载环境影响评价报告书和公众意见表。

三、征求意见稿的公众范围:征求公众意见的范围为本工程评价范围内或工程影响的公众。

四、公众提出意见的方式和途径:公众填写完公众意见表后,可通过信函、电子邮件等方式向建设单位实名反馈意见,并请留下联系方式以便必要时回访。

五、公众提出意见的起止时间:公众以信函、电子邮件的形式提出意见的起止时间为本公告发布之日起10个工作日内。

六、联系方式:

建设单位:内蒙古能源集团金山第四发电有限公司
 联系人:王先生 18547111361。
 环评单位:内蒙古电力勘测设计院有限责任公司
 联系人:李剑卓 15904887672 ljzhanhuo@nmdsy.com。

弘元能源科技(包头)有限公司10万吨高纯晶硅项目(一期)提质增效技术改造项目环境影响评价信息公示

一、建设项目基本信息:建设单位:弘元能源科技(包头)有限公司,编制单位:中冶西北工程技术咨询有限公司,建设地点:内蒙古包头市固阳县金山工业园区弘元能源科技(包头)有限公司厂区内,内容:对还原、精馏化学吸附及空冷、冷氢化及尾气回收吸附单元进行技术改造升级(精馏车间新建4台吸附塔、新增4套冷凝器及2台深冷器,冷氢化车间新增4台蒸汽加热器,尾气回收车间新增1台电加热器,还原车间新增1套智能控制系统),可释放产能至8万吨/年。

二、公众意见征求主要内容:时间:2026年6月1日至6月12日,范围:项目周围5km范围,报告书(征求意见稿)链接:<https://pan.baidu.com/s/1KIDbXhecofka5dKQLOEgIKw>,提取码:cj5d,公众意见表链接:<http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/W020181024369122494069.docx>。

三、公众提出意见方式和途径:联系人:张工,地址:昆区新邮电大厦1106室,电话:0472-6985837,邮箱:842348820@qq.com

建设单位:弘元能源科技(包头)有限公司

合生远景(内蒙古)生物科技有限公司1000吨/年功能单糖与低聚糖建设项目环境影响评价第二次公示

一、项目概况:性质:新建,地点:内蒙古自治区呼和浩特市经济技术开发区沙尔沁工业区内,内容及规模:项目建设HMOs专业化生产线,主要生产2'-FL、3'-FL、3'-FL、6'-SL、LNT、LNnT、LNTII、LNDFHII八种产品,合计年产能1000吨,新建生产车间、综合仓库、储运设施等以及其他的辅助生产设施。总投资:20000万元

二、建设单位情况:建设单位:合生远景(内蒙古)生物科技有限公司,联系人:葛绍勇 18583315455,地址:内蒙古自治区呼和浩特市经济技术开发区沙尔沁工业区内开鲁路交汇处。

三、承担评价工作的环境影响评价机构名称:内蒙古添翼环保科技有限公司,韩工 15247112001

四、环境影响评价书简本链接:<https://share.weiyun.com/ZekJfRe>

五、提交公众意见的方式和途径:登陆:<https://share.weiyun.com/Agmj5GwM> 下载《建设项目环境影响评价公众意见表》反馈于建设单位邮箱:30458068@qq.com

合生远景(内蒙古)生物科技有限公司 2026年6月1日

国能宝日希勒能源有限公司露天煤矿改扩建项目(新增外排土场)环境影响评价征求意见稿公示

根据《中华人民共和国环境保护法》、《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》等文件的要求,现将国能宝日希勒能源有限公司露天煤矿改扩建项目(新增外排土场)环境影响评价征求意见稿公示如下,请公众提出宝贵意见。

一、环境影响评价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:本次公示后,公众可通过环境影响评价信息公示平台下载环境影响评价征求意见稿,环境影响评价征求意见稿下载地址为:通过网盘分享的文件:排土场公示稿,链接:<https://pan.baidu.com/s/1InoamPN3gWU1qSADxUkMxA> 提取码:9g8s。公众也可到国能宝日希勒能源有限公司向建设单位索取纸质版报告查阅。

二、征求意见稿的公众范围:公众参与的范围为项目评价范围内可能受影响的公众。

三、公众意见表的网络链接:公众可通过中华人民共和国生态环境部网站下载公众意见表,公众意见表下载地址为:http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html。

四、公众提出意见的方式和途径:公众可以通过信函、传真、电子邮件等方式将填写的公众意见表等在规定的时间内提交给建设单位,反映与建设项目环境影响评价有关意见和建议。

五、公众提出意见的起止时间:公众提出意见的时限为自公示之日起10个工作日内。

国能宝日希勒能源有限公司 2026年6月2日

寻亲公告

本人张龙,男,汉族,身份证150122198811151113,于2011年9月和贵州省毕节市威宁彝族、苗族自治县猪场镇新村二组村民吴坎一起生活,并于2013年6月生下女儿,吴坎本人存在智力障碍,根据其长相推断年龄在33岁左右,出生于1994年7月20日,在我村居住期间,因本人信息全无,其生存面临诸多困难,张龙与吴坎共同生活至今无法正常落户,现住址:托克托县河口村旅游度假区皮条沟村村委会证明此事属实,申请为其办理户口,若有相关线索或认识本人的亲属,请及时与托克托县河口村旅游度假区皮条沟村取得联系(13754114208),特此公告。

皮条沟村村委会 2026年6月2日

变更声明

内蒙古大千园林绿化有限责任公司于2026年5月27日变更为新股东,现声明于2026年5月27日之前所签署的一切(包括但不限于)文件、合同、协议、借款、承诺、证明及其他任何书面或口头文件,均与我单位无关,我单位不承担任何法律责任及经济责任,由行为人自行承担,我单位保留追究其法律责任的权利,特此声明。

●内蒙古鹏源建设工程有限公司 统一社会信用代码 91150103MACY8PF58H)及公章、财务章、合同章、发票章、原法人章各一枚,声明作废●内蒙古金鼎立房地产开发有限公司(统一社会信用代码 91150100603216230H) 遗失发票章一枚,声明作废●内蒙古吉源商贸有限公司(统一社会信用代码 91150105MABRYMBP1D) 遗失营业执照正本及公章、刘林法人章各一枚,声明作废●内蒙古新城区如意小区木之本音乐乐园召开全体股东会议,决议公司解散注销事项,请全体股东准时参加,若股东逾期未到参会,将按照公司法第四十四条规定视为自动弃权,特此通知。

通知

内蒙古加德纳教育咨询有限公司全体股东:公司决定于2026年6月18日上午十点在呼和浩特市新城区如意小区木之本音乐乐园召开全体股东会议,决议公司解散注销事项,请全体股东准时参加,若股东逾期未到参会,将按照公司法第四十四条规定视为自动弃权,特此通知。

遗失声明

●内蒙古医科大学苏力德(学号2025040207) 郝景怡(学号2025041969) 张舒畅(学号2024040932) 赵雅鑫(学号2024040945) 遗失学生证,声明作废

2024040945 遗失学生证,声明作废

内蒙古乌拉特中旗图古日格金矿有限公司浸堆废石再利用项目环境影响评价信息第二次公示

一、项目概况:内蒙古乌拉特中旗图古日格金矿有限公司浸堆废石再利用项目

二、环评报告书全文公示网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径:链接:通过网盘分享的文件:内蒙古乌拉特中旗图古日格金矿有限公司浸堆废石再利用项目_doxs,链接:<https://pan.baidu.com/s/181c2jQgnNLSaQmYwRwL7Q?pwd=wb52>,提取码:wb52,查阅纸质报告书途径:请联系建设单位

三、征求意见稿的公众范围:主要是针对项目附近的居民和受建设项目影响和关注建设项目的公众及单位

四、公众意见网络链接:https://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html

五、公众提出意见的方式和途径:可以通过电话、电子邮件以及书信的形式与建设单位联系

六、公众提出意见的起止时间:自公示之日起10个工作日内

七、建设单位名称及联系方式:建设单位:内蒙古乌拉特中旗图古日格金矿有限公司,联系人:张鑫,联系电话:18047293000

内蒙古乌拉特中旗图古日格金矿有限公司 2026年6月3日

寻亲公告

本人张龙,男,汉族,身份证150122198811151113,于2011年9月和贵州省毕节市威宁彝族、苗族自治县猪场镇新村二组村民吴坎一起生活,并于2013年6月生下女儿,吴坎本人存在智力障碍,根据其长相推断年龄在33岁左右,出生于1994年7月20日,在我村居住期间,因本人信息全无,其生存面临诸多困难,张龙与吴坎共同生活至今无法正常落户,现住址:托克托县河口村旅游度假区皮条沟村村委会证明此事属实,申请为其办理户口,若有相关线索或认识本人的亲属,请及时与托克托县河口村旅游度假区皮条沟村取得联系(13754114208),特此公告。

皮条沟村村委会 2026年6月2日

变更声明

内蒙古大千园林绿化有限责任公司于2026年5月27日变更为新股东,现声明于2026年5月27日之前所签署的一切(包括但不限于)文件、合同、协议、借款、承诺、证明及其他任何书面或口头文件,均与我单位无关,我单位不承担任何法律责任及经济责任,由行为人自行承担,我单位保留追究其法律责任的权利,特此声明。

●内蒙古鹏源建设工程有限公司 统一社会信用代码 91150103MACY8PF58H)及公章、财务章、合同章、发票章、原法人章各一枚,声明作废●内蒙古金鼎立房地产开发有限公司(统一社会信用代码 91150100603216230H) 遗失发票章一枚,声明作废●内蒙古吉源商贸有限公司(统一社会信用代码 91150105MABRYMBP1D) 遗失营业执照正本及公章、刘林法人章各一枚,声明作废●内蒙古新城区如意小区木之本音乐乐园召开全体股东会议,决议公司解散注销事项,请全体股东准时参加,若股东逾期未到参会,将按照公司法第四十四条规定视为自动弃权,特此通知。

变更声明

内蒙古大千园林绿化有限责任公司于2026年5月27日变更为新股东,现声明于2026年5月27日之前所签署的一切(包括但不限于)文件、合同、协议、借款、承诺、证明及其他任何书面或口头文件,均与我单位无关,我单位不承担任何法律责任及经济责任,由行为人自行承担,我单位保留追究其法律责任的权利,特此声明。

●内蒙古鹏源建设工程有限公司 统一社会信用代码 91150103MACY8PF58H)及公章、财务章、合同章、发票章、原法人章各一枚,声明作废●内蒙古金鼎立房地产开发有限公司(统一社会信用代码 91150100603216230H) 遗失发票章一枚,声明作废●内蒙古吉源商贸有限公司(统一社会信用代码 91150105MABRYMBP1D) 遗失营业执照正本及公章、刘林法人章各一枚,声明作废●内蒙古新城区如意小区木之本音乐乐园召开全体股东会议,决议公司解散注销事项,请全体股东准时参加,若股东逾期未到参会,将按照公司法第四十四条规定视为自动弃权,特此通知。

●本人闫斌,位于呼和浩特市土默特左旗金山开发区易城城小区A10号楼3单元401,遗失内蒙古跃达房地产开发有限公司开具的购房合同原件及购房收据,申请登报补办合同及相关手续,特此声明●本人闫斌,位于易城城A10号楼3单元301房,遗失内蒙古跃达房地产开发有限公司开具的领钥匙配套费收据原件,申请登报补办●内蒙古尚悦房地产经纪有限公司遗失营业执照正本(统一社会信用代码 91150102MA0RRATFA4N) 及公章、财务章、陈师原法人章各一枚,声明作废●内蒙古尚悦房地产经纪有限公司遗失基本户开户许可证,存款人查询密码及公章、财务专用章、法人章各一枚,核准号J191001879701,核准号05515901040004019,开户行:中国农业银行股份有限公司呼和浩特分行,声明作废●内蒙古青鸟信日化有限公司(统一社会信用代码 91150102MA0RRE285E) 营业执照正本遗失,声明作废●内蒙古拓必达矿业有限责任公司遗失存款人查询密码、纸质账号、05555101040003746,基本存款账户编号:J1910003975603,开户行:内蒙古银行,声明作废●鄂尔多斯市精中供应链管理有限公司(统一社会信用代码 91150602MADTGHAE15)的公章(编号15060210170675),财务专用章(编号15060210170676)和合同专用章(编号15060210170678)遗失,声明作废●李悦(曾用名:李悦)的出生医学证明,编号:01500118415,声明作废●新城区家铭家居经销部(统一社会信用代码 92150102MA0N4FLK6L) 遗失公章、财务章及邢家铭法人章各一枚,声明作废●乌审旗嘎鲁图镇人民政府妇女联合会小额信贷管理中心遗失乌审旗农村信用合作联社开户许可证,核准号Z2057000073101,声明作废●内蒙古鑫农源餐饮管理有限公司(统一社会信用代码 91150105MABQCYJT7X) 遗失财务专用章(编号15010510065681),白素清法人章各一枚,声明作废●王玉凤遗失内蒙古金亿言律师事务所专职律师证,执业证号11501201311991052,声明作废

●包头市芬采贸易有限公司(统一社会信用代码 91150203581796915T) 遗失公章、财务章各一枚,声明作废●内蒙古国隆物流有限公司遗失蒙 BA2319 的营运证,证号150205042482,声明作废●呼和浩特市行业协会遗失存款人查询密码,账号021360122000000044596,核准号J1910015832501,开户行:内蒙古呼和浩特金谷农村商业银行股份有限公司中山支行,声明作废●内蒙古欣保洁服务有限公司遗失基本户开户许可证,存款人查询密码及公章、财务专用章、法人章各一枚,核准号J191001879701,核准号05515901040004019,开户行:中国农业银行股份有限公司呼和浩特分行,声明作废●内蒙古青鸟信日化有限公司(统一社会信用代码 91150102MA0RRE285E) 营业执照正本遗失,声明作废●内蒙古拓必达矿业有限责任公司遗失存款人查询密码、纸质账号、05555101040003746,基本存款账户编号:J1910003975603,开户行:内蒙古银行,声明作废●鄂尔多斯市精中供应链管理有限公司(统一社会信用代码 91150602MADTGHAE15)的公章(编号15060210170675),财务专用章(编号15060210170676)和合同专用章(编号15060210170678)遗失,声明作废●李悦(曾用名:李悦)的出生医学证明,编号:01500118415,声明作废●新城区家铭家居经销部(统一社会信用代码 92150102MA0N4FLK6L) 遗失公章、财务章及邢家铭法人章各一枚,声明作废●乌审旗嘎鲁图镇人民政府妇女联合会小额信贷管理中心遗失乌审旗农村信用合作联社开户许可证,核准号Z2057000073101,声明作废●内蒙古鑫农源餐饮管理有限公司(统一社会信用代码 91150105MABQCYJT7X) 遗失财务专用章(编号15010510065681),白素清法人章各一枚,声明作废●王玉凤遗失内蒙古金亿言律师事务所专职律师证,执业证号11501201311991052,声明作废