

# 秋补别乱吃参 小心越补越上火

秋意渐浓,不少人开始觉得浑身没劲、气短懒言,于是想着“补补气”。可有人一吃参就上火,嘴角起泡、睡不着;有人越吃越怕冷,手脚冰凉;还有人花了不少钱,却感觉越补越虚。问题到底出在哪儿?近日,记者采访空军军医大学唐都医院中医科主任郑瑾了解到,并不是所有带“参”字的都补气,补气也不是“抓把参就吃”。秋季进补,选对参、用对量才是关键。

郑瑾介绍，很多人一说补气，第一反应就是吃参，但参和参之间，药性差别很大。人参是补气界的“天花板”，主打大补元气，药力猛、补得全，适合大病久病后极度虚弱、浑身没劲、气短、不想说话、食欲差、心慌失眠的人。但它偏温，容易上火、阴虚火旺的人要慎用，也不能和萝卜、浓茶、藜芦、五灵脂同用。日常养生建议用量为1~2克/天，治疗量则要遵医嘱3~9克。代茶饮可取2克左右薄片，沸水焖泡30分钟，反复冲泡，最后嚼服参渣，也可搭配菊花。

红参是人参蒸制而成,温性更强,偏温补、温阳,适合平时特



图片由AI生成

别怕冷、手脚冰凉、阳气不足的人。但高血压控制不稳、阴虚火旺者要慎用。日常养生建议用量也是1~2克/天，治疗量遵医嘱3~9克。保温杯焖泡最方便，将2克薄片放入保温杯，加沸水焖20~30分钟，建议搭配麦冬平衡燥性，喝完水后记得把参渣吃掉，早上泡一杯，反复续水冲泡即可。

西洋参和人参药性相反,它性凉,是“清补”代表,补气又养阴、清热生津,不容易上火,适合

气虚又有点“虚火”的人,比如乏力、气短,同时口干、手心热、熬夜多、压力大,但怕冷、脾胃虚寒、容易腹泻的人不适合。郑瑾建议,西洋参打粉冲服生物利用率最高,每次取1~2克,用温水或蜂蜜水调服。

党参补气力度比人参温和，是食疗最常用的参，药性平和、价格亲民，健脾补肺还能养血，适合平时容易累、胃口差、脸色差、气血不足的人长期调理。但党参只能日常调理，不能用来急

救虚脱，气滞、肝火偏旺者慎用。  
煲汤最常用，与鸡肉、排骨等炖煮，比如党参炖子鸡、党参黄芪乌鸡汤；也可以用沸水焖泡10~15分钟，搭配红枣、枸杞或麦冬；还可以将党参片煮水后，用其水熬粥，如党参红枣小米粥，适合脾胃虚弱者。

太子参又叫孩儿参,药力最柔和,补得轻、不燥不腻,益气生津、润肺,特别温和,适合儿童、老人、病后体虚、一补就上火的人。但它只适合轻证调理,气虚很重时力度不够。太子参炖瘦肉、太子参苹果瘦肉汤、太子参山药粥、太子参麦冬茶,都是温和和补气的好选择。

郑瑾特别提醒，秋季进补不能盲目跟风。感冒发烧、腹胀便秘、体内有实热、水湿时，先别补；补气时参要从小量开始，循序渐进；人参、红参与西洋参尽量不与萝卜、浓茶同服。体质拿不准、需长期调理或有慢性病的人，建议咨询专业中医医师。选对参、用对量，才能让这个秋天补得进、不上火，真正把“气”补到点子上。

(据《西安晚报》)

# 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,负责后果自负。

**宁城县生活垃圾填埋场项目生态环境影响报告书  
征求意见稿形成后征求意见的公开信息**

一、征求意见稿全文网络链接：<https://pan.baidu.com/s/11RbX9vtV5P0G3VfIXf7g?pwd=ink7>，纸质报告查阅地址：宁城县城市管理局综合行政执法队。

二、征求意见的公众范围项目周边、关注项目的个人、单位。

三、公众提出意见链接：[http://www.mee.gov.cn/cxxgk/2018/cxxgk/cxxgk01/201810/20181024\\_665329.html](http://www.mee.gov.cn/cxxgk/2018/cxxgk/cxxgk01/201810/20181024_665329.html)

四、公众提出意见的方式和途径可通过电话、邮件、信函等反馈意见，邮箱：[332798564@qq.com](mailto:332798564@qq.com)；信函：内蒙古自治区宁城县哈河大街113号；电话：郑先生0476-4277807。

五、公众提出意见的时间：起止时间2026年9月16日至2026年9月29日。

内蒙古万邦矿业包头市固阳县十二份子金矿 12 万吨/  
年露天采矿技改项目环境影响评价信息公示(第二次)

我单位委托中冶西北工程技术有限公司编制环境影响报告书,  
目前已编制完成,现征求公众意见如下。

一、基本信息:项目名称:内蒙古万邦矿业有限公司包头市固阳县十二份子金矿 12 万吨/年露天采矿技改项目;建设单位:内蒙古万邦矿业有限公司;环评单位:中冶西北工程技术有限公司;地点:包头市固阳县金山镇马湾村;建设内容:实施露天采矿扩帮及采场降深工程,配套扩建排土场、运输道路及其他辅助工程。

二、公众意见征求的主要内容及意见途径:征求意见全文及公众意见表的网络链接:链接:<https://pan.quark.cn/s/95a055b41d25>,提取码:JXtc;报告查阅点:包头市钢铁大街 86 号新亚大厦 1106 房间;联系电话:15842106068

**公 告**

二连浩特市金叶时代广场有限责任公司(统一社会信用代码91152501776141177E)因吸收合并注销,将二连浩特市金叶时代广场有限责任公司相关权益及债务吸收并入内蒙古金叶投资有限责任公司(统一社会信用代码9115019214186579X)。吸收合并后内蒙古金叶投资有限责任公司名称不变,注册资本不变。

二连浩特市金叶时代广场有限责任公司注销后,所有债权、债务、纠纷及其他法律责任,全部由内蒙古金叶投资有限责任公司承担。

现已成立清算组,债权申报联系人:刘明亮,联系电话15047959191,请债权人自公告之日起45日内向清算组申报债权。

广告刊登电话

**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

**电话:** 0471-5251111

**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

**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**

**认领启事**

呼和浩特市和林格尔县盛乐镇丹岱祥苑社区16号楼房后发现遗失长期放置不明的箱体(详见照片),请物主自登报之日起7日内携带相关证明到丹岱祥苑社区办理认领搬离手续。逾期未认领,将按无主物品依法处置。联系人:电话:13848911597,丹岱祥苑社区居委会,2026年9月17日



**通 知**  
内蒙古翔翱农牧业开发有限公司定于2026年10月3日上午08:00在公司办公室召开股东大会,审议公司注销事宜,请各位股东准时到场,没有到场的股东视为自动弃权,特此通知。联系人:张秀兵,电话:15374992666

**内蒙古能源集团鄂托克前旗4  
号风场环境影响评价报告**

根据《环境影响评价公众参与  
暂行办法》第45号风场项目环评  
一、建设项目情况简述：本  
克前旗境内，风电场总容量为450  
的风力发电机组，新建220kV升压  
二、公众知情环境影响评价报  
<https://pan.baidu.com/s/1qK6e5P>  
取码：qk7c 下载环境影响评价报  
三、征求公众意见的范围：项  
围内或项目影响的公众。  
四、项目提出意见的方式和  
通过信函、电子邮件等方式向建  
设单位以必要时间回复。  
五、公众提出意见的起止时  
出意见的起止时间为本公示发布  
六、联系方式：建设单位：内蒙古  
市鄂托克前旗，联系人：魏先生，内  
蒙古助勤设计院有限责任公司，地址：呼  
和浩特市，刘女士，电话：0471-5321234

**债权转让通知**  
卢洁 内蒙古三盛伟业建设  
工程有限公司:你方向我方购买材料  
价款欠 80256.2 元未清偿,本人已  
经依法将对你的全部债权及权利  
转让给刘萌,请你收到本债权转  
让通知后直接向刘萌履行所有欠  
款义务,特此通知。通知人  
东胜区晋合水暖批发部文娟

**债权转让通知**  
刘庆化:你方向我方购买材料  
款欠下 108936 元未清偿,本人已  
经依法将对你的全部债权及权利  
转让给刘萌,请你收到本债权转  
让通知后直接向刘萌履行所有欠  
款义务,特此公告。

**遗失声明**  
●不慎将内蒙古博辉工程咨询有限公司(统一代码91150602MACRQ60011)的公章(编号15060210119004)壹枚丢失,现声明作废。

万千万火电项目生态环境影响  
第二次公示

《办法》,本次对内蒙古能源集团蒙  
东相关信息进行第二次公示。  
位于内蒙古自治区鄂尔多斯市  
W,拟采用72台单机容量6.25MW  
一座及相关配套设施。  
的方式和途径:公众可通过链接  
a:01DyfnGSAa0g;pwd=qbjk 提  
书和公众意见表。  
公众意见的范围为本项目评价范  
途径:公众填写完公众意见表后,可  
各单位实名反馈意见,并请留下联  
系人:公众以信函、电子邮件的方式提  
报,期限为10个工作日内。  
18847701336;不评价单位:内蒙古电力  
集团呼市赛罕区鄂尔多斯大街东段;邮  
箱:ldanhuin@nmndsy.com

王妹彤,性别:女,遗失出生医学证明,出生证编号:M150150592,声明作废●五原县塔尔湖镇兴养殖场遗失公章(印章编号:5082100020704),财务专用章(印章编号:1508210106625),岳军育法人章(印章编号:508210108386),声明作废●内蒙古正信工程项目管理有限公司统一社会信用代码:11510144MA0NJ2D9Y)遗失公章及财务章各一枚,声明作废●乌里木齐机械制造(内蒙古)有限公司财务专用章蒙古,印章编号:15020210031216,声明作废●荆州市的出生医学证明遗失,声明:编号1510064994,声明作废●包头市万德伦商贸有限公司公章(女)的出生医学证明遗失,声明:财务专用章(编号:50202410009081)和法人章(法人:李,编号:15020410009080)遗失,声明作废●达拉特旗明日方舟教育科技有限公司的法人章遗失,法人:刘佳,编号:5062110047679,声明作废●武川县个体高雪峰(道路运输经营许可证)可证正本遗失,证号:呼字150125005056号,声明作废●刘(女)的出生医学证明遗失,编号:1510069068,声明作废●郭慧将内蒙古巨丰房地产开发有限公司公章开具的购买华茂名居001-16中户的收据遗失,收据号:0003639,金额50000元,声明作废●李建中遗失疾军人证,编号:00247141,声明作废●呼和浩特市玉泉区佳宏烟酒超市的预包装食品经营许可证副本,编号:115101044008343,声明作废

清水河县韭菜庄乡韭菜庄村  
人杨俊彬法人公章一枚,现声  
明作废,自本声明刊登之日起,  
该章所产生一切法律责任果本  
概不承担任何。黄永光将蒙  
63113车的机动车前后车牌照  
及发动机号码51564608,车辆  
识别代码FWRSXPJ7A1E05748,声明作  
废。赛罕区佳星商务服务部(个体  
工商户)(统一社会信用代码  
2150105MAEDTXYCX1U)遗失  
印章。财务章各一枚,声明作废。  
● 泉山区沓香来西饼屋遗失查询  
印章可证及存库人查密码  
,核准号J910028599701,银行:  
5020003290200079701,开户号:  
中国工商银行呼和浩特满都拉  
支行,声明作废。● 内蒙古医科大  
徐美旺(学号 2023041380)遗失  
学生证,声明作废。● 呼和浩特市  
罕区爱度理发店遗失营业执  
照,副本,统一社会信用代码  
21510105MAORQWUAUXF,声明  
作废。● 梁一乐(曾用名:梁捷),遗  
失出生医学证明,证  
号150246693,声明作废。● 呼和  
浩特市回民区华龙仪器销售中心  
遗失存款人查询密码,核准  
号5020026090204825028,银行:  
910000858401,开户银行:中国  
工商银行呼和浩特市钢铁路分  
行,声明作废。● 鄂尔多斯市猛  
广广告有限责任公司(统一社会  
信用代码:911506217013738116)  
遗失张怀玉法人章一枚,声明作

内蒙古兴博文化传媒有限公司  
1510144MA0MXW9C9) 遗失  
公章。财务章各一枚, 声明作废 ●  
胜杰丢失国家综合性消防救援  
队伍消防队员证, 证号: 2170396,  
声明作废 ● 内蒙古隆佳建筑工  
程有限公司(统一社会信用代码  
1510125MA0PQ759E) 遗失财  
务章及法人章各一枚, 声明作  
废 ● 赛罕区竹园小区御禾庭院麦  
子(个体工商户)(统一社会信用代码  
92150105MAEJ2MEX4) 遗  
失公章一枚, 声明作废 ● 土默特  
旗众兴盛建筑制品厂(注册号  
0101066000064369) 遗失公章。财  
务章及法人章各一枚, 特此声明  
● 呼和浩特市赛罕区小股  
电城遗失存款人查询密码, 核  
心 0213101220000000001188, 核  
心号: J1910005416102, 开户银行:  
内蒙古呼和浩特金谷农村商业银行  
股份有限公司呼和浩特黄金分理  
处, 声明作废 ● 内蒙古百斯威运  
务有限公司遗失蒙 A80392 道路  
运输证, 证号 1510107001207, 声明  
作废 ● 阿荣旗佳亿园林绿化工  
程有限公司(统一社会信用代码  
1510721MADDLMYU9A) 遗失  
公章一枚, 声明作废 ● 清水河县  
韭菜庄乡双合子村集体经济组  
不慎遗失法定代表人马利军  
人名章一枚, 现声明作废, 自本  
声明刊登之日起, 该印章所产生  
一切法律后果本单位概不承担

杭锦后旗悦家建筑装饰工程(个体工商)章遗失公告●6082610018268, 声明作废●雷速消防队员证, 证件编号: 应急消字第 22000893 号, 声明作废●内蒙古自治区呼和浩特市奈曼旗治安镇西呼拉斯嘎查村务监督委员会遗失印章一枚, 编号: 5052510017130, 声明作废●内蒙古自治区通辽市奈曼旗治安镇粮营子嘎查村务监督委员会遗失公章一枚, 编号: 5052510017135, 声明作废●内蒙古尚粮物流信息咨询有限公司遗失基本存款账户开户表、密码函及公章、财务章、美国法人章各一本, 账户号码: 149271138073, 基本存款账户编号: J191020626140, 开户行: 中国银行股份有限公司呼和浩特市托克托县支行, 声明作废。一般账户: 账号: 402901220000000017863, 开户名称: 内蒙古农村商业银行股份有限公司托克托县支行, 声明作废●内蒙古兴义市商贸有限公司遗失营业执照正本, 统一社会信用代码: 150100MA7YP8439H, 声明作废●包头市鑫源物流有限公司遗失蒙A B78669 的道路运输证, 声明作废●赵晋敏, 性别: 女, 遗失出生医学证明, 编号: U150121530, 声明作废