女性养颜,为什么要从内在调养开始?

生活中,不少女性在忙于工作的同时还要兼顾家庭,劳碌的生活状态使她们的健康和容颜受到了极大的考验。

那么女性要如何正确地养颜保健?中医认为,养颜要“养于内美于外”,意思是,若脏腑功能失调,气血不顺、阴阳失调,肤色就容易暗沉,易产生色斑及皮肤浮肿松弛。因此,女性要注重内调外养,除了做好日常护肤,还要重视“内调”。

益气补血　很多女性会遇到气血不足的情况,经常出现疲倦乏力、头晕心悸、面色晦暗。这个时候就要注意了,平时饮食可以多吃鸡肉、菠菜、胡萝卜、香菇、鸡蛋、红糖、红枣、龙眼肉、枸杞等;运动可以促进血液循环,加快新陈代谢,保持运动也能让自己面色红润,面如桃花。

更年期情绪管理　女性更年期综合征多发生于40~60岁,由于生理和心理改变而出现的一系列的不适情况,会烦躁易怒,心悸失眠或忧郁健忘,腰背、四肢酸痛等。

女性应该认识到更年期是一个正常的生理变化过程,不必过分焦虑,从而解除思想负担,保持乐观情绪,平时要特别注意日常生活的自我调理,注意劳逸结合,保证充足睡眠,坚持体育锻炼,加强饮食调理等。

五脏养颜　要想养颜,先要从内在的调养开始,比如阴虚的人脸色发红;阳虚的人脸色发白;脾胃虚弱的人面黄肌瘦;肝不健康,脸色发青,斑也会多些。所以,内调非常重要。

文/宗　文

下午晒背不利阳气生发

晒背在中医里有一定的科学依据。它是通过刺激经络,促进阳气生发,来改善人体代谢,提高免疫力。但晒背也存在一些误区,中国中医科学院望京医院特色诊疗中心副主任医师范肃总结了晒背的两个误区,希望大家能够避开:一是不分时段地晒背,中医讲究在9:00~10:00之间晒背,但有些年轻人因为这个时间在上班或者没法早起,可能会下午晒背,但下午晒背是不利于阳气生发的。二是晒背不可“暴晒”,追求暴晒可能有晒伤的风险。

如果年轻人不具备“晒背”的条件,有一个比较好的替换方法,就是冲热水澡,在三九天、三伏天,适合激发阳气的季节,可以用比平常洗澡稍高一点温度的水,但不能感觉到烫,用淋浴喷头直接冲大椎穴、至阳穴、膏肓穴这些穴位来激发人体的阳气。

但要注意的是,晒背只适合虚寒的体质。有些人是湿热的体质,本身是阳亢的患者,不建议过多晒背,可能会导致上火。

(据《中国青年报》)

不是所有肺小结节都要治疗

很多人一看到自己肺部有小结节,就想赶紧手术切除,其实,不是所有肺部小结节都要进行治疗。浙江大学第二附属医院胸外科韩佳提醒,需要特别关注的一种结节是磨玻璃结节。

如果在连续的CT观察中都能监测到,并且在1~2年内都变化不大,高度怀疑这个肺结节是早期肺癌。但不用太紧张,之所以观察很长时间结节变化都不大,是因为肺癌在这个阶段的发展是非常缓慢的,等发展到能转移威胁人生命的阶段要十几二十年甚至更长时间。此时有充分的观察时间,不用急于治疗。相反,如果发现肺部的磨玻璃结节在随后的CT观察中短期内出现明显变化,比如明显缩小甚至消失,那这个结节基本就是良性的,有可能是炎症或肺内的出血。

(据《新京报》)

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:本版各类信息,如遇要求交付押金或预付款时,务必小心,谨防受骗!否则后果自负。

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

内蒙古宜化化工有限公司矿山事业部石灰石矿产能扩建项目环境影响报告书征求意见稿公示

按照《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令第4号)的有关规定,现向公众公开建设项目环境影响报告书征求意见稿信息,欢迎各界人士参与本项目的环境保护工作。

一、征求意见稿公示情况:1、环境影响报告书征求意见稿全文、公众意见表网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1VUr9RHyUVozctVsCTY-73g,提取码:eq5w。2、查阅纸质报告书方式及途径:建设单位现场索取。

二、征求意见公众范围:环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织。

三、公众提出意见的方式和途径:公众可通过信函、电子邮件或其他方式,规定时间内将填写的公众意见表等提交建设单位,反映与建设项目环境影响有关的意见和建议。

四、建设单位联系方式:单位名称:内蒙古宜化化工有限公司,联系人:宝工,联系方式:15848145529

五、公众提出意见的起止时间:公众提出意见的起止时间为本公告公布之日起10个工作日内。

内蒙古宜化化工有限公司　2023年12月4日

公　告

接受委托,我公司将于2023年12月12日上午10点30分在中拍平台(www.pai ma.caa123.org.cn)对以下标的公开拍卖,包头市高新区、鄂尔多斯市达拉特旗、呼和浩特市回民区金川开发区,乌兰察布市、察右中旗、科布尔镇、丰镇市、商都县、兴和县、锡林浩特市等地50处房产车库车位。2023年12月15日上午10点30分在中拍平台(www.pai ma.caa123.org.cn)对(锡林郭勒盟二连浩特市、乌兰察布市四子王旗、集宁区、察右中旗科布尔镇,包头市石拐区37处房产)起拍价格:表附元。标的具体详情可登录“内蒙古驰领拍卖”公众号查询。

一、展示、报名时间及报名方式:自公告发布之日起至拍卖会开始前一天2023年12月14日下午16时止,预约看房及办理报名手续。

二、竞买保证金:有意竞买者需缴纳竞买保证金,将标的金额的20%汇入我公司账户,方可办理报名手续领取竞买账号,竞买不成功者保证金不计息退还(3个工作日之内)。

保证金汇入账户信息:户名:内蒙古驰领拍卖有限公司,开户行:中国建设银行股份有限公司呼和浩特滨河北路万豪美墅城支行,账号:15050110956700000081

三、展示地点:标的所在地。

四、咨询电话:13789486089

内蒙古驰领拍卖有限公司　2023年12月3日

注销公告

和林格尔县国斌种植养殖专业合作社(代码93150123MA0QNR1A81)成员会于2023年12月1日决议解散合作社,并于同日成立清算组,请债权人于本公告发布之日起45日内向本合作社清算组申报债权。

遗失声明

●敖汉旗正源架线工程劳务有限责任公司工会委员会遗失银行开户许可证,开户银行:内蒙古敖汉农村商业银行股份有限公司,账号510030122000000054110,核准号J1949000564901,声明作废

关于解除劳动关系的公告

呼和浩特科林热电有限责任公司擅自离岗人员李睿(120103197903293515)、关福厚(150102197509011072)二位同志,无正当理由长期旷工,严重违反我公司劳动纪律。根据《劳动合同法》第三十九条规定和我单位《呼和浩特热电厂职工考勤管理办法(修订)》的规定,决定与以上人员解除劳动合同关系,其旷工行为给公司造成的损失,公司将通过法律途径解决。

请上述人员见公告后,到公司办理劳动合同解除手续,否则由本人承担一切法律责任和不利后果。特此公告

呼和浩特科林热电有限责任公司
2023年12月1日

认养一头牛乌审旗现代化高端肉牛良种繁育基地环境影响评价公众参与第二次公示

按照《环境影响评价公众参与暂行办法》有关规定,现向公众公开建设项目环境影响报告书征求意见稿信息,欢迎各界人士参与本项目的环境保护工作。

一、环境影响报告书征求意见稿全文、公众意见表网络链接:环境影响报告书征求意见稿全文、公众意见表网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1_JGXS0fRc_acrPUnUxvAQQ?pwd=e5el,提取码:e5el

二、查阅纸质报告书的方式和途径:现场索取。

三、征求意见公众范围: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:公众可通过信函、邮件或其他方式,规定时间内将填写的公众意见表等提交建设单位,反映与建设项目环境影响有关的意见和建议。

五、联系方式:郭总　电话:13573908090

六、公众提出意见的起止时间:本公告公布之日起10个工作日内。

鄂尔多斯市认养一头牛牧业有限公司

●鄂尔多斯市布拉格机械租赁有限公司(统一社会信用代码91150625MA0PWT9941)的公章.财务章.法人章丢失,声明作废●东胜区协利文具店(统一社会信用代码92150602MABMTR0N7F)的公章.财务章.法人章丢失,声明作废●王敏将呼和浩特市大通众鑫房地产开发有限责任公司开具的草原明珠小区2号楼2单元602房的房款收据丢失,收据编号0112816,金额54856元,声明作废●新城区聚腾源稍麦馆遗失食品经营许可证副本,许可证编号JY21501022046909,声明作废●张学前遗失与内蒙古世华房地产开发有限责任公司签订的上国名都住宅1号楼2单元12层1201号商品房买卖合同,合同编号XS2021050264;遗失购房款收据3张,金额264400元,收据编号0006516;金额100000元,收据编号0002272;金额100000元,收据编号0002273;遗失装修押金收据1张,金额3000元,收据编号0007181,特此声明●李建林,身份证号142233196903260013,将内蒙古亿科房地产开发有限公司开发的呼市亿科公园一号楼802室的商品房买卖合同和购房款收据丢失,收据编号0254301,金额1363126元,声明作废●萨仁其其格、刘森布尔遗失内蒙古中实置业发展有限公司开具的玺樾府高层二期19号楼3单元602房款专用收据1张,编号zszy10684,金额6019元,声明作废●内蒙古金雅源餐饮服务有限公司遗失开户许可证,核准号J1910014617801,账号150851070579,开户行:中国银行股份有限公司呼和浩特市土默特左旗支行,声明作废

●父亲:张彦飞与母亲:赵慧敏遗失儿子张昊轩出生医学证明,编号M150082415,出生日期:2012年08月21日,声明作废●张光旭遗失残疾人证,证号15012119620716421134,声明作废●内蒙古龙申跃煤炭贸易有限公司(统一信用代码91150105MACYJHB93E)遗失公章一枚,声明作废●内蒙古特莱维化妆品连锁有限公司遗失营业执照正副本(统一社会信用代码:91150102MA0QY0284A)及公章一枚,声明作废●内蒙古尧旭酒业有限公司遗失开户许可证及存款人查询密码,开户银行:玉泉蒙银村镇银行,账号20701010010012226 2,核准号J1910028877801,声明作废●家人不慎将逝者连爱云呼市殡仪馆骨灰寄存证丢失,排位号:2室35架21号,特此声明●土左旗顺达出租汽车公司候拉弟遗失蒙AN5946(蓝色)道路运输经营许可证正副本遗失,证号150100001332,声明作废●本人张霁铭(身份证号152723198910011811)遗失呼和浩特恒大城49号楼1单元405号房收据丢失(收据编号079410,收据金额236284元),由此造成的一切后果与内蒙古鲁桥置业有限公司无关,特此声明作废●鄂尔多斯市鑫淼装饰有限公司(统一社会信用代码91150602MA0N5BDU3U)的公章丢失,声明作废●陈利平遗失赛罕区阳光美居10号楼1单元1212号公租房租赁合同,编号GSH20212385,声明作废

●内蒙古三肱北山农牧业有限公司(统一代码91150125MA0Q8TEW4Y)遗失公章一枚,声明作废●母亲:郭秀娟,父亲:王洪明,儿子:王伟杰于2007年9月17日08时50分出生,现其《出生医学证明》(编号H150001386)丢失,特声明作废●内蒙古和英堂健康管理有限公司(统一社会信用代码91150105MA13N4T7X9)遗失财务专用章一枚,声明作废●内蒙古奥捷尔智能科技有限公司(统一代码91150105MA7DC5RU80)遗失公章一枚,声明作废●呼和浩特市蒙古族学校(小学生食堂)遗失食品经营许可证正本,编号JY31501022036253,声明作废●新城区秀红烟酒店遗失食品经营许可证正副本,许可证编号:JY11501022010484,声明作废●丰镇市永王庄种养殖基地遗失开户许可证(副本),核准号J2039000408301,账号6503301220000000001442,开户行:丰镇市农村信用联社股份有限公司,声明作废●不慎遗失柳皓出生医学证明,性别:男,编号:Q150189120,声明作废●不慎遗失贺雨婷出生医学证明,性别:女,编号:G150056795,声明作废●内蒙古润达工程机械设备租赁有限公司的公章(编号15020510003059)财务专用章(编号15020510003060)和法人章(法人:贾文忠,15020510003063)遗失,声明作废●北京中科宏业建设有限公司内蒙古建设分公司(统一社会信用代码91150602MABNDK8W6M)的公章丢失,声明作废

●内蒙古中传北广语言艺术文化有限公司(统一代码91150105MA7LW78Q6J)遗失公章一枚,声明作废●内蒙古顺勒商贸有限公司(统一代码91150103341401494X)遗失公章.财务章及王晓媚法人章,声明作废●赛罕区附中东巷长青屋服装店遗失营业执照正副本,统一信用代码92150105MA0P9W8D3U,声明作废●本人庄三三不慎将位于公园世家小区五号楼三单元十楼西户房屋的办房本收据(金额23113元)丢失,特此声明作废●内蒙古荣泰广告有限公司(统一社会信用代码91150105779450864 3)遗失公章一枚,声明作废●内蒙古新世界通信技术有限责任公司遗失营业执照正副本,统一信用代码91150105MA0R0XQ66J,声明作废●包头市宝胜炉料有限责任公司遗失开户许可证,核准号J2045000074102,账号648401040000653,开户银行:中国农业银行股份有限公司达尔罕茂明安联合旗广福寺场分理处,特此声明●李招弟(身份证号152722197511154240)遗失内蒙古恒盛泰房地产开发有限公司开具的呼和浩特市回民区西二环恒盛家园10号楼4单位2楼202室的购房发票2张,发票代码:015002000105,发票号码:00612859,金额:107082.00元,发票代码:015002000105,发票号码:00612860,金额:69000.00元,特此声明