

年终聚餐多,当心暴饮暴食伤脾胃!

临近春节,不论是家人团圆,还是朋友欢聚,都离不开美酒佳肴,客厅里也少不了糖果零食,但稍不节制,我们的身体就会不堪重负。吃撑了、吃杂了,吃了不干净东西……都易损伤脾胃,出现胃胀胃痛、泛酸等不适。南京市中医院中医专家认为,脾主运化胃主收纳,脾主升清胃主降浊,通过纳运相得,升降相因来运化饮食水谷,为人体化生气血,营养周身,脾胃是人体“气血生化之源”“后天之本”。脾失健运,酿生痰湿,内伤脾胃,百病由生,因此节假日更需要养护好我们的脾胃。

■这些行为易伤脾胃

肥甘厚味

比如红烧肉、油炸鸡腿、奶油蛋糕、巧克力糖果等。它们难以消化,会严重增加脾胃负担,产生大量“痰湿”,还会导致肥胖、脂肪肝及冠心病等问题。

生冷寒凉

吃进去的食物,是依靠“脾胃阳气”来运化的。而生冷寒凉的饮食最容易损耗阳气影响脾胃运化

功能,出现食欲不振,腹痛腹泻等症状。因此脾胃虚弱的婴幼儿老年人,尽量冬季避开生冷寒凉的食物。

生气委屈

很多人都有类似体验,一旦特别生气,会有“气饱”的感觉,没有胃口吃不下饭;或者特别伤心焦虑,就容易暴饮暴食,化悲痛为食欲。这都说明不良情绪会明显影响脾胃功能。中医认为“肝主疏泄,调畅情志”,五行中肝属木,脾胃属土,木能克土,也就是肝的疏泄功能可以促进脾胃运化;如果生气委屈,首先伤肝,肝气郁结就会导致脾胃升降功能失调,久而久之脾胃功能也就弱了。

辛辣刺激

胃具有“喜润恶燥”的特点,辣椒、花椒、葱姜蒜等辛辣刺激食物最伤阴液,导致脾胃阴虚。出现口干便秘、痘痘、痔疮甚至胃出血。舌质红,舌体瘦小,舌苔少或者无,甚至有裂纹。

过度忧思

中医认为“思则气结”,思虑

太多导致脾气郁结,运化功能减退。因此很多学生、IT工作者思虑过多就会没有胃口、吃不下饭,逐渐消瘦憔悴;也有部分人压力大后依靠暴饮暴食来排解压力,结果更加损伤脾胃导致痰湿内生出现“过劳肥”。

久坐不动

所谓的“久坐伤肉”,其实伤的就是脾,因为脾主肉。比如办公室白领等,往往整天都在保持坐姿。时间一久,会觉得消化不良、脾胃不适,肚子开始像吹气球一样变大,身体也往往觉得劳累疲惫不堪,身体越来越胖,舌体多胖大,舌苔厚腻。

■调理脾胃有妙招

穴位艾灸

神阙:现代人的脾胃虚弱,大都是脾阳虚,艾灸则是升阳的最好方法之一,可以通过艾灸神阙达到补益脾阳目的。对于脾胃虚寒,慢性腹泻的调理有不错效果。

足三里:足三里是胃经上的大穴,每天艾灸10分钟,调理脾胃效果好。

中脘:饭后半小时,用指端或掌根在中脘穴上揉按,约3~5分钟。可以有效改善胃胀暖气等消化不良症状。

靓汤调理

●砂仁茯苓猪肚汤

食材:砂仁、茯苓各15克和猪肚200克

做法:食材清洗干净后放入砂锅中大火烧开后,小火炖2小时。

功效:化湿和胃,健脾止泻。

适应症:春节期间暴饮暴食或脾胃虚弱所致消化不良,表现为胃痛、胃胀等。

●山药芡实薏米汤

食材:山药、芡实、炒薏苡仁、生黄芪、白术各10克和猪排骨200克

做法:把食材处理干净放在锅里面用大火烧开后,中火炖1.5个小时即可。

功效:益气健脾,醒胃祛湿。

适应症:熬夜后所引起的乏力疲劳,精神不振。

(据《扬子晚报》)

分类广告

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

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,如遇要求支付押金或预付款时,务必小心,谨防受骗!否则后果自负。

减资公告

根据股东会决议呼和浩特市远广科技有限公司统一社会信用代码91150103594636750J拟将注册资本由1000万元人民币减少至200万元人民币现予以公告,债权人可自公告之日起45日内要求本公司清偿债务或提供担保特此公告。

内蒙古通达实业股份有限公司关于召开二〇二三年度股东大会的公告

本公司第七届董事会第九次会议决定召开二〇二三年度股东大会。现将有关事项公告如下:

一、会议时间:2024年2月2日(星期五)上午8:30—11:00。
二、会议地点:内蒙古通达实业股份有限公司四楼会议室。
三、会议议题:1、审议公司缩股方案。2、审议公司第七届董事、监期任期延期方案。3、审议公司二〇二三年度利润分配议案。4、审议公司二〇二四年度股票最低保护价议案。

四、参加会议人员及登记办法:1、本公司董事、监事、股东及股东委托代理人。2、出席会议的股东在本公告下发之日起至2024年2月1日下午17:00前持股权转让和个人身份证件来公司总部登记、办理授权委托书。

五、联系办法:联系地址:呼和浩特市公园西路39号内蒙古通达实业股份有限公司总部。联系电话:0471-6927860

2024年1月30日

拍卖公告

受有关单位的委托,我公司将于2024年2月28日下午4时在中拍平台(<http://paimai.ca123.org.cn>)公开拍卖下列资产:

一、拍卖标的:1、2013年长城汽车,车牌号:蒙K9U053,参考价17000元,竞买保证金5000元。2、2013年长城汽车,车牌号:蒙K9U063,参考价17300元,竞买保证金5000元。3、杭锦旗锡尼镇林荫北路东1幢11幢1701,1702,1703,1704,17012号公寓,面积约332.84m²,参考价63000元,竞买保证金50000元。

二、展示时间及地点:2024年2月26,27日,房产在标的所在地;车辆在东胜新天地奥林匹克花园小区西门(看车电话18547770226)

三、报名时间及地点:自公告之日起至2024年2月28日12时在中拍平台网。

四、报名办法:本次拍卖任何自然人、法人均可报名参加竞拍。竞买人缴纳竞买保证金(户名:鄂尔多斯市益嘉拍卖有限责任公司,账号:8677013014210005,开户行:鄂尔多斯银行乌审街营业部,行号31320500132),将报名资料递交到我公司以备审核。成交后竞买保证金依次转为佣金及履约保证金。非因买受人原因造成无法过户的,保证金不计息全额退还。

其他需要说明的事:本次拍品有保留价拍卖,现状拍卖,本公司对展示标的品质及瑕疵不作担保。资产以移交时的状况为准,请竞买人全面查看标的状况(车辆包括但不限于违章、过户限制等)。委托方与拍卖方有权调整拍品。成交标的所涉及的有关税、费均由买受人承担。买受人缴清价款后,持成交确认书和缴款收据联系委托方交接资产,资产按当时状况进行交付。若与本公告载明的内容有出入,拍卖成交价不作调整。与本次拍卖有关的信息表达仅供参考,最终以有关部门确认的为准。详情请见来人、来电咨询。

咨询电话:0477-3877169

鄂尔多斯市益嘉拍卖有限责任公司

7

减资公告

经股东会会议决定,鄂托克旗安胜商贸有限公司(统一社会信用代码9150100MA0PQQT3D4)拟将注册资本由10000万元人民币减少至5000万元人民币,即减少至5000万元整,债权人及债务人自公告之日起45日内要求本公司清偿债务或提供担保特此公告。

鄂托克旗安胜商贸有限公司
2024年1月30日

内蒙古保险颁(换)发保险许可证公告

华夏人寿保险股份有限公司赤峰中心支公司(地址变更)

业务范围:人寿保险、健康保险、意外伤害保险等各类人身保险业务,经中国保险监督管理机构批准并经总公司授权的其他业务。

机构住所:内蒙古自治区赤峰市松山区松山大街以北、松四大街以南、松一路以西中昊大厦综合楼3楼01031,15楼02151-02154,021511,021512,021518,16楼整层

机构编码:000086150400 批准日期:2008年11月27日

许可证编号:00128670 发证日期:2024年01月26日

发证机关:国家金融监督管理总局赤峰监管分局

2024年1月30日

公告

由我司承建的元宝山露天煤矿生产厂区联合建筑(土建部分)综合调度楼工程已竣工并办理决算。凡该工程项目遗留的一切债权债务,见报之日起十五日内持相关手续来我司进行审核登记,并办理结账手续,过期概不负责。

联系人:陈乙铭,联系电话:15907080613;

联系人:涂乐,联系电话:13879125687。

江西建工第一建筑有限责任公司

2024年01月29日

杭锦旗信诺渣场一期工程固化扩容项目环境影响报告书征求意见稿公示

《杭锦旗信诺渣场一期工程固化扩容项目环境影响报告书》征求意见稿已编制完成,现征求公众意见。

二、环境影响报告书征求意见稿和公众意见表网络链接:链接:

<https://pan.baidu.com/s/1brfKHMPOLUESKEFL14spcg>,提取码:fjxv

二、公众可到建设单位或环评单位查阅纸质报告书。

三、征求意见公众范围:项目周边居民、企事业单位及项目所在地政府相关部门为主。

四、公众提出意见的方式和途径:公示后10个工作日内可通过以下方式向建设单位反馈意见。

建设单位:杭锦旗信诺市政建设投资有限责任公司,联系人:哈总,电话:18947729999,环评单位:内蒙古凯越工程咨询有限公司,联系人:肖工,电话:18847160853,邮箱:1749732650@qq.com

减资公告

根据股东会决议,内蒙古慧谷科技有限公司(统一社会信用代码91150103518575250R)拟将注册资本由100万元人民币减少至30万元人民币,现予以公告,债权人可自公告之日起45日内要求本公司清偿债务或提供担保,特此公告。

2024年1月30日

减资公告

根据股东会决议,内蒙古古铺炭汽服务有限公司(统一社会信用代码91150102MA1N3J8G0C)拟将注册资本由500万元人民币减少至30万元人民币,现予以公告,债权人可自公告之日起45日内要求本公司清偿债务或提供担保,特此公告。

2024年1月30日

注销公告

经公司股东会会议决定,申请注销伊金霍洛旗鑫宇物资回收有限公司(统一社会信用代码91150627MA0R1C8947),请债权人及债务人自公告之日起45日内到公司清理债权债务,特此公告。

2024年1月30日

通知

位于回民区海西路农机公司南巷20米路东鑫凯汽修厂2013年维修一辆二厢普桑车,车架号LJU7522S865026657,至2024年1月底车主简先生都没来取车,现停厂区由于搬迁,此报废车不能存放,尽快来取车并结清停车费、维修费,见此通知后30日内如不取车,我们将自行处理此车,后果车主自负!修理电话15934910829。

2024年1月30日

遗失声明

本人齐阳,身份证号1306271983010056,由于疏忽不慎丢失呼和浩特市恒大未来城14号楼7011房、14号楼7012房、14号楼7013房、14号楼7014房、14号楼7015房,14号楼7016房,认购房书编号分别为:0007561、0007562、0007563、0007564、0007565、0007566,由此产生的一切后果与内蒙古隆基房地产开发有限公司无关,特此登报声明作废。

2024年1月30日

遗失声明

本人齐阳,身份证号1306271983010056,由于疏忽不慎丢失呼和浩特市恒大未来城14号楼7011房、14号楼7012房、14号楼7013房、14号楼7014房、14号楼7015房,14号楼7016房,认购房书编号分别为:0007561、0007562、0007563、0007564、0007565、0007566,由此产生的一切后果与内蒙古隆基房地产开发有限公司无关,特此