

多雨之秋需要“温通”

痛、寒痰食积。

防秋雨 行气通痹

目前,暑湿之气尚未完全消散,人体脾胃运化水湿功能减弱,湿邪困积脾胃或留驻于关节经脉,气机运行不畅,会出现腹胀、腹泻、肢体沉重、肌肉关节酸痛。特别是感受秋雨淋漓,会加重胃脘冷痛、大便溏稀、头身困重。

白扁豆、肉豆蔻、紫苏梗、莲子等均是当季温中化湿、健脾止泻的食材,可作为日常膳食搭配。鹌鹑能补益中气、健脾祛湿,处暑时节食用有助于改善食欲不佳、体虚乏力、浮肿腹泻;其含有丰富的卵磷脂,高脂血症、动脉硬化症适用;配上以上豆类等食材是应季之品。

感受秋雨后出现头身困重、筋骨疼痛、腰膝发凉者,睡眠时可应用蚕砂枕,蚕砂有祛风除湿、和胃化浊、活血通经等功效,同时阴雨天气配合后颈部和背部督脉、膀胱经刮痧,火罐或艾灸,有助温通经络,升阳祛湿,缓解空调伏案工作后的颈部僵痛。煲汤炖煮餐食中,加入木瓜、葛根、牛膝等,能辅助舒筋行气、祛湿通痹;葛根和牛膝可针对颈部、膝部,一上一下,通利气机,缓解痹痛。

(据《北京青年报》)

一场秋雨一场寒,出伏后虽然气温开始走下坡路,但“秋老虎”仍有余威,冷热空气交织冲突频繁,早晚容易阵发降雨。面对多“雨”之秋,中医科医生教您“温通”应对。

淋秋雨 温解湿邪

秋雨和“暑”雨不同,暑为阳邪,暑湿夹杂后偏向湿热表现,而处暑后秋凉起,湿为“阴邪”易伤阳气。人体外感秋雨的湿冷,会出现头痛头沉、鼻塞喷嚏、肢体酸紧,还可能发热咳嗽等。淋雨后宜尽快脱掉湿衣,温水洗浴后保证休息,预防呼吸道感染。

我们都知道,淋雨后喝姜汤能驱寒。此季节,居家搭配一份“芫白胡椒汤”同样能发汗解表、暖身散寒。

芫荽,即香菜;白即大葱根部的白段。以香菜、葱白和胡椒为主料,调味煮汤,既美味又保健,能发汗解表、散寒化湿。香菜味辛性温,具有发汗解表,通达阳气的功效;其含有丰富的维生素C、胡萝卜素、维生素B,还含微量元素如钙、铁、锌等;能预防感冒、促进消化。胡椒性味辛热,含辣椒碱、胡椒碱等成分和芳香油,能温中散寒,止泻消积,祛痰解毒,适合风寒感冒、腹部冷

餐后半小时保健注意啥?

一日三餐是身体机能正常运转的基础,每顿餐后半小时的保健尤为关键。

早餐后半小时

吃点水果 早餐后吃猕猴桃、柚子和草莓,可以提神醒脑,保证一上午的工作效率。

按摩膝盖 从中医理论上讲,7~9时主胃经,胃经在中医经络里被称作“长寿经”。饭后20分钟左右,用手反复摩擦膝关节,可以使胃经通畅。

敲打小腿外侧 早餐后敲打小腿外侧5分钟,有助于延年益寿。

不宜急于锻炼 吃过早餐后,最好不要马上运动,不然很容易引起消化不良。

午餐后半小时

打个盹 中午打盹可缓解压力、提高记忆力。

做放松 伸伸腰、踮踮脚尖、做做深呼吸,可提神醒脑。

不宜喝浓茶 饭后喝浓茶,会影响蛋白质吸收,引发缺铁性贫血。

晚餐后半小时

做点家务 既可活动身体,又不会对消化系统造成负担。

拍打经络 帮助消化、强健体。

不宜急于洗澡和泡脚 晚餐后急于洗澡和泡脚会让体表血流量增加,胃肠道的血流量则会相应减少,从而使肠胃消化功能减弱。

(据《燕赵老年报》)

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

通告
购买富邦商厦摊位的业主们:
为了维护购房者的权益,根据民法典第一百八十八条,对超过二十年的合同,不受法律保护的规定,结合业主们购房的实际情况,望未办理房屋产权证的业主同志们,见通告后于2024年9月5日—2024年10月15日前来中山西路富邦商厦十楼办理房屋产权证相关事宜,具体事项见原合同。逾期未来办理的,我公司将依法进行善后维权。
感谢配合
联系人:李晓丽,联系电话:18504710837
呼和浩特市富邦新技术房地产开发有限责任公司
2024年9月3日

公告
包头市金海房地产有限责任公司:
本院受理申请人张春全与你单位劳动争议一案(包东劳人仲案字[2024]第312号),要求你单位支付工资、未签订劳动合同二倍工资、解除劳动关系经济补偿、社会保险费,确认劳动关系。因无法与你单位取得联系,根据《民事诉讼法》第九十五条之规定,向你单位公告送达仲裁申请书副本、答辩通知书、举证通知书、开庭通知书等材料,自公告发布之日起30日视为送达。

本院定于2024年10月10日上午9时0分在包头市东河区劳动人事争议仲裁院4楼403开庭审理此案。请准时参加庭审,否则本院将依法缺席裁决。领取裁决书的期限为闭庭后15日内(地址:包头市东河区劳动人事争议仲裁院4楼418室),逾期不领取即视为送达。特此公告

包头市东河区劳动人事争议仲裁院

包头市蒙荣精细材料有限责任公司年产18000吨萃取剂和6000吨选矿药剂项目环境影响报告书征求意见稿的登报公示

一、依据《我单位拟建设包头市蒙荣精细材料有限责任公司年产18000吨萃取剂和6000吨选矿药剂项目,已编制完成了该项目环境影响报告书,根据《中华人民共和国环境影响评价法》《中华人民共和国环境影响评价办法》、《建设项目环境影响评价管理条例》、《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令第4号)等法律法规规定,现发布项目建设项目环境影响评价信息,征求公众意见。

二、项目建设项目信息:1.建设项目名称:包头市蒙荣精细材料有限责任公司年产18000吨萃取剂和6000吨选矿药剂项目;2.建设单位名称:包头市蒙荣精细材料有限责任公司;3.环评文件编制单位名称:内蒙古华泰环境工程有限公司;4.项目建设地点:包头市高新区格架化工园;5.项目建设内容:项目分两期建设,一期新建一条年产9000吨P507萃取生产线,一条年产6000吨选矿药剂生产线,二期新建一条年产3000吨P204萃取生产线和一条年产2000吨TBP萃取剂生产线;淘汰现有的1台20t/h燃煤锅炉,新建4台4t/h,2台2t/h燃油锅炉。6.征求意见稿的主要范围:项目周围及可能受影响区域。

三、公众意见征求的主要内容:1.公众提出意见的起止时间:2024年9月4日至2024年9月18日止;2.征求公众意见的环境影响报告书全文的网络链接: https://pan.baidu.com/s/1_UfSzxzT5h3VRPUmsIAmRA 提取码:8k13;3.建设项目的环境影响评价公众意见表的网络链接: <https://pan.baidu.com/s/1FrP-hjbB1L9LUTGMgMyRmg> 提取码:by4k;4.征求公众意见的环境影响报告书纸质函件:包头市蒙荣精细材料有限公司

四、公众提出意见的方式和途径:联系人:边瑞峰,邮寄地址:包头市东河区劳动人事争议仲裁院4楼418室,联系电话:15547209959,电子邮件:58397204@qq.com,传真:

五、其他:对公众提交的相关个人信息,建设单位不会用于环境影响评价公众参与之外的用途,未经个人信息相关权利人允许不得公开。法律法规另有规定的除外。

建设单位:包头市蒙荣精细材料有限责任公司

日期:2024年9月3日

产品召回公告

我公司生产的糕点两次批次因包装条码印刷错误,现启动召回,因召回,请购头到条码错误的消费者联系,家进行退换,给广大消费者带来的不便,特此声明该产品非质量问题,特此公告。

清水河县宏利粮油购销有限公司

2024年9月4日

注销公告

敖汉教育文艺爱好者协会,统一社会信用代码51150430MJY181826D,拟向社会团体登记管理机关申请注销,并同日成立清算组织进行资产清算,请债权人自公告之日起45日内,向本协会申报债权,特此公告。

科尔沁右翼中旗巴彦呼舒镇生活垃圾无害化处理场渗滤液处

理工程环境影响报告书征求意见稿公示

《科尔沁右翼中旗巴彦呼舒镇生活垃圾无害化处理场渗滤液处

理工程环境影响报告书征求意见稿公示

《科尔沁右翼中旗巴彦呼舒镇生活垃圾无害化处理场渗滤液处

理工程环境影响报告书征求意见稿已完成,现征求公众意见。

一、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/1V5YAwNxosWowbcOhhVoA>,提取码:d8dt

二、公众可到建设单位或环评单位查阅纸质报告书

三、征求意见的公众范围:项目周边5km范围内的相关受影响公众

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:科尔沁右翼中旗城市管理综合行政执法局,通讯地址:

内蒙古自治区兴安盟科尔沁右翼中旗巴彦呼舒镇生活垃圾无害化处理场内联系方式:敖主任,15904824177,邮箱:271581646@qq.com

以下方式向建设单位反馈意见。

建设单位:科尔沁右翼中旗城市管理综合行政执法局,通讯地址:

内蒙古自治区兴安盟科尔沁右翼中旗巴彦呼舒镇生活垃圾无害化处理场内联系方式:敖主任,15904824177,邮箱:271581646@qq.com

以下方式向建设