

# 惊蛰时节饮食宜“减酸增甘”

3月5日是惊蛰节气,中医专家提醒,惊蛰养生的重点在于养肝护肝,保持心情舒畅,避免情绪波动过大。同时,适当滋阴,使自己的精神、情志、气血也像春天一般舒展畅达。

首都医科大学附属北京中医医院妇科副主任医师肖潇介绍,起居方面,要保证充足的睡眠,尽量不超过晚上11时睡觉,早上6~8时

起床。同时,不要急于脱掉冬衣,要遵循“春捂”原则,尤其是下肢和脚部的保暖,以防寒邪入侵。

“中医认为,春季属木,与肝脏相对应,惊蛰时肝气正旺。”肖潇介绍,饮食方面,应遵循减酸增甘的原则,因为酸入肝、甘入脾,减酸增甘才能达到补益脾胃的效果。建议多吃一些大枣、山药、南瓜等甜味食物以滋养脾胃,还可以多吃一些

具有升发阳气作用的食物,如韭菜、春笋、芽菜等。此外,还可适当多吃些清肝火食物,如芹菜、荠菜、菊花茶、梨等,有生津润燥的作用;少吃辛辣(辣椒)、油腻(烧烤)、过酸食物(醋、柠檬),以防肝火过旺。

肖潇提醒,惊蛰时节,气温变化大,人体容易受到风寒侵袭,加上病毒和细菌活跃,呼吸道疾病高发。此时,可以通过艾灸大椎、肺俞

等穴位来增强免疫力,预防疾病。惊蛰期间,肝阳之气渐升,阴血相对不足,人们容易出现情绪波动,如急躁、易怒等,甚至诱发情志方面的疾病,建议多参加户外活动,尝试八段锦、太极拳等舒缓的运动,通过肢体的伸展和呼吸的配合,畅通经络,培补元气,还可以配合按摩太冲穴,疏肝理气,调节情绪。

(据《人民日报》)

## 跑步并非人人适合

在运动过程中,有一些人觉得自己心肺功能较差,膝盖受力严重从而避免跑步,也有人迎难而上,选择跑步来锻炼自己的心肺功能,到底跑步应该如何选择?石家庄体育学院教师李亚辰表示,许多人都会选择跑步这个基础运动来作为运动的“敲门砖”,增加健康快乐和自信,但并不是所有人都适合跑步。

李亚辰说:“有心血管疾病、肺功能缺陷的人要尽可能避免跑步,因为跑步会增加心脏负担,跑步属于高强度的有氧运动,可能会加重病情。另外,身体形态有问题的人也不适合跑步,身体形态问题会导致身体力线不正,长期下来,膝关节的内侧和外侧受力不均,容易引起膝关节损伤,这类人群应该控制好自

己的活动量,加强腿部力量的练习,避免运动损伤的发生。严重肥胖、体重超标的人也不适合跑步,建议先做快走、游泳等有氧运动,并搭配合理的肌肉力量练习,合理控制饮食,将自己的体重降至合适的范围内,再享受跑步的快乐。”

李亚辰提醒,没有锻炼习惯的人也不建议一上来就跑步,这类人群的脚踝力量差,柔韧度也不强,跑步时容易崴脚,甚至引起肌腱炎和跟腱炎等。有的人在刚开始跑步或者跑了一段时间后发现自己的膝关节不舒服,甚至产生运动损伤,这都是因为膝关节周围肌肉力量比较薄弱,无法很好保证关节的稳定。所以,运动时一定要搭配适量有效的力量训练来配套练习。

(据《中国体育报》)

## 儿童肥胖可不止“肥胖”这么简单

“孩子正在长身体,胖点好。”有些宠爱可能让人忽视儿童肥胖的危害。3月4日是“世界肥胖日”,儿童内分泌科专家特别提醒,儿童肥胖可能导致性早熟、2型糖尿病、打鼾、睡眠呼吸暂停、脂肪肝等一系列的健康问题。

重医附属儿童医院内分泌科副主任朱高慧表示,肥胖不仅会导致儿童出现血脂异常、糖代谢异常、脂肪肝、内分泌激素紊乱、性早熟、月经紊乱、高血压、打鼾、睡眠呼吸暂停等一系列临床症状,甚至影响心理健康,导致情绪障碍;对当前及成年期的

内分泌系统、心血管系统、呼吸系统和消化系统带来危害,影响儿童的运动能力和骨骼发育,对行为、认知及智力产生不良影响,更是导致成年后多种慢性病的危险因素。

专家强调,体重管理须遵循医学指导,特别是处于生长和发育阶段的肥胖儿童青少年,如何在改善体重和减少并发症的同时,又不影响身体健康和生长发育十分重要。极端节食或过量运动可能引发神经性厌食、关节损伤等次生健康风险,对于已出现运动损伤、睡眠呼吸暂停等症状的患者,建议尽早就医。

(据新华社报道)

# 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。

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

### 出租出售

●内蒙古腾鑫信商贸有限公司(统一社会信用代码91150203MACDUF8061)遗失公章一枚,编号1502031052392,声明作废●呼和浩特市回民区包头市汽车销售有限公司遗失公章一枚,编号1501030065159,声明作废●内蒙古吉邦金商贸有限公司遗失密码纸,账户号码05525101040015572,基本存款账户编号J191002949901,开户银行:中国农业银行股份有限公司呼和浩特金桥支行,声明作废●丁语霆遗失内蒙古医科大学学生证,学号2024041438,声明作废●海勃湾区王瀚峰乐器店的公章遗失,公章编号V150034063,声明作废●内蒙古中招国际工程管理有限公司(统一社会信用代码91150105MA0QPD3YX7)遗失公章一枚,声明作废●内蒙古美天装饰有限责任公司(统一社会信用代码9115010476785225X9)遗失财务章一枚,声明作废●内蒙古自治区公安厅(于春光)章各一枚,声明作废●本人张大伟(身份证号码150125198204141713)因保管不慎,将呼和浩特市恒阳物业服务有限公司遗失蒙古包12号楼1单元29楼03室装修保证金收据丢失,开具日期2017年10月17日,收据票号0015808,金额1000元,声明作废●内蒙古大女辉煌商贸有限公司(统一社会信用代码91150105686326938W)遗失原名称为内蒙古和信装饰工程设计有限责任公司的公章,财务章及秦志云的法人章各一枚,声明作废●靳忠英遗失

路运输经营许可证,证号150108001334,声明作废●苏勤亚其其格、曲生遗失内蒙古中置业发展有限公司开具的玺樾府高层一期2号楼1单元101房款专用收据1张,编号zsyy4454,金额1960000元,声明作废

●崔宏利不慎遗失内蒙古巨东房地产开发有限责任公司开具的澜山郡区40号2单元20层2001室的购房合同,合同编号2024YS0121004334,金额654677元,特此声明作废●鄂伦春自治旗大杨树镇国福铝制品加工部(统一社会信用代码92150723MA0NTJP82J)遗失财务专用章一枚,声明作废●父:贾庆元,母:刘孝华,孩子:贾洛滢遗失出生医学证明,性别:女,2019年12月23日出生,出生证编号T150230456,声明作废●内蒙古和信达工程管理有限公司(统一社会信用代码91150105686326938W)遗失原名称为内蒙古和信装饰工程设计有限责任公司的公章,财务章及秦志云的法人章各一枚,声明作废●靳忠英遗失

路运输经营许可证,证号150108001334,声明作废●苏勤亚其其格、曲生遗失内蒙古中置业发展有限公司开具的玺樾府高层一期2号楼1单元101房款专用收据1张,编号zsyy4454,金额1960000元,声明作废

●内蒙古包头市巨牧屠宰有限责任公司生猪屠宰及副产品深加工项目环境影响评价报告书征求意见稿公众参与与公告(第二次公示)

一、建设项目基本情况:1.建设单位名称:内蒙古包头市巨牧屠宰有限责任公司;2.建设地点:包头市九原区绿色食品加工产业园达森生物公司东侧,金源路西侧,昌盛路南侧。3.征求意见的公众范围:项目周边及可能受影响的区域。

二、公众意见征求的主要内容:1.公众提出意见的起止时间:2025年3月4日—2025年3月17日。2.征求公众意见的环境影响报告书的网络链接:https://www.eiafans.com/thread/1437206-1-1.html。3.建设项目环境影响评价公众意见表的网络链接:https://www.mee.gov.cn/xgk/2018/04/2018104\_665329.html。4.征求公众意见的环境影响报告书纸质查阅点:内蒙古包头市巨牧屠宰有限责任公司。

三、公众提出意见的方式和途径:公众可通过电话、电子邮件、传真、信函等方式向建设单位反馈意见。公众提交意见时,应当提供有效的联系方式。联系人:王总。邮寄地址:北方巨安泰新材料(内蒙古)有限公司,联系电话:18082354739。电子邮箱:1548636793@qq.com。建设单位:北方巨安泰新材料(内蒙古)有限公司日期:2025年3月4日

内蒙古包头市巨牧屠宰有限责任公司生猪屠宰及副产品深加工项目环境影响评价报告书征求意见稿公众参与与公告(第二次公示)

一、建设项目基本情况:1.建设单位名称:内蒙古包头市巨牧屠宰有限责任公司;2.建设地点:包头市九原区绿色食品加工产业园达森生物公司东侧,金源路西侧,昌盛路南侧。3.征求意见的公众范围:项目周边及可能受影响的区域。

二、公众意见征求的主要内容:1.公众提出意见的起止时间:2025年3月4日—2025年3月17日。2.征求公众意见的环境影响报告书的网络链接:https://www.eiafans.com/thread/1437206-1-1.html。3.建设项目环境影响评价公众意见表的网络链接:https://www.mee.gov.cn/xgk/2018/04/2018104\_665329.html。4.征求公众意见的环境影响报告书纸质查阅点:内蒙古包头市巨牧屠宰有限责任公司。

三、公众提出意见的方式和途径:公众可通过电话、电子邮件、传真、信函等方式向建设单位反馈意见。公众提交意见时,应当提供有效的联系方式。联系人:王总。邮寄地址:北方巨安泰新材料(内蒙古)有限公司,联系电话:1548636793@qq.com。建设单位:北方巨安泰新材料(内蒙古)有限公司日期:2025年3月4日

内蒙古包头市巨牧屠宰有限责任公司生猪屠宰及副产品深加工项目环境影响评价报告书征求意见稿公众参与与公告(第二次公示)

一、建设项目基本情况:1.建设单位名称:内蒙古包头市巨牧屠宰有限责任公司;2.建设地点:包头市九原区绿色食品加工产业园达森生物公司东侧,金源路西侧,昌盛路南侧。3.征求意见的公众范围:项目周边及可能受影响的区域。

二、公众意见征求的主要内容:1.公众提出意见的起止时间:2025年3月4日—2025年3月17日。2.征求公众意见的环境影响报告书的网络链接:https://www.eiafans.com/thread/1437206-1-1.html。3.建设项目环境影响评价公众意见表的网络链接:https://www.mee.gov.cn/xgk/2018/04/2018104\_665329.html。4.征求公众意见的环境影响报告书纸质查阅点:内蒙古包头市巨牧屠宰有限责任公司。

三、公众提出意见的方式和途径:公众可通过电话、电子邮件、传真、信函等方式向建设单位反馈意见。公众提交意见时,应当提供有效的联系方式。联系人:王总。邮寄地址:北方巨安泰新材料(内蒙古)有限公司,联系电话:1548636793@qq.com。建设单位:北方巨安泰新材料(内蒙古)有限公司日期:2025年3月4日