

冰箱冷藏食物怎样保存？

夏季高温潮湿,为了防止食物变质或冰镇解暑,人们更多地选择将其放在冰箱里。冰箱里的食物怎样妥善保存、安全食用?

河南省中医院肝胆脾胃病科副主任医师赵长普:各类蔬菜有不同的储藏温度需求,需根据种类分别冷藏或存放于阴凉通风处。为了防止绿叶蔬菜被冻伤,应将其包好后再放入冰箱,并确保远离内壁,这类蔬菜的储存时间建议不超过3天。豆角、茄子、番茄和青椒等蔬菜可以在较低温度下保存4~5天。土豆、胡萝卜、洋葱、白萝卜和白菜等蔬菜,既可以在

冰箱中长期储存,也可以存放在家中阴凉通风的地方。

鲜牛奶特别是巴氏奶,保质期相对较短,通常仅有一周左右,开盖后应尽快饮用。如未能饮用完毕,可将其密封后冷藏,但只能短暂延长保质期,开盖后最好一天内喝完。

水果放入冰箱冷藏前,建议不要清洗。为防止水分蒸发,可以先用纸袋包裹。若使用塑料袋,需扎些小孔以确保通气,避免水果蒸发的水分成为微生物滋生的温床。

为了解暑,很多人习惯把冰镇

过的食物拿出来直接吃。这样吃是否安全健康?

赵长普讲述了一个病例:患者从冰箱里拿出隔夜西瓜,觉得没有明显变味,但为了安全起见把外面的一层削掉只吃中间的西瓜芯。他吃完后开始出现腹痛、腹胀、腹部下坠等不适感,就服用泻药试图把有问题的西瓜排出体外。服用泻药后,他腹泻次数非常多,直到口干、乏力、头晕、体温偏高,便到医院就诊。“检查发现,他不是简单的胃肠炎,而是因为拉肚子太严重,脱水后造成了急性肾功能衰竭。”赵长普说,切开的西瓜放置在冰箱的时

间越短越好,最好不超过两小时,绝对不能过夜,避免滋生大量细菌。

赵长普建议,脾胃虚寒的人,最好不要直接吃从冰箱里拿出来的食物,可以放一会儿再吃,以减少对胃黏膜的刺激。

还有人在大汗淋漓时吃冰棍来快速解暑降温,这其实非常不利于健康。赵长普说,此时身体正在调节、降低体温,形成外寒,容易造成外邪犯胃;如果再吃冰镇食物,就会造成内寒,对胃部来说,可谓

是雪上加霜。

(据《人民日报》)

夏季出汗多可以减肥?误区!

夏季多出汗,可以帮助减肥,这实际上是一个严重的误区。出汗是人体自然调节体温的一个方式,出汗主要消耗的是人体的水分和电解质,对脂肪其实并没有消耗。运动

后,通过补水,体重自然就会恢复了。如果说为了减肥而刻意剧烈运动,导致大汗淋漓,容易出现“气随津脱”,比如乏力、懒言、心慌这种气虚的症状,对身体是非常不好的。

像高血压、糖尿病这类慢性的疾病患者,在夏季高温时节也是个挑战,尤其要注意防止脱水,因为血液黏稠,诱发血栓的风险增加,建议定时喝水,要少量多次,避免一次大量喝水,增加

胃肠道和心脏的负担。

另外,空调的温度不宜过低,建议保持在不低于26℃,同时应该有新风的补充,因为空调温度过低,容易导致心血管痉挛。(据《工人日报》)

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。

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

珠斯楞主变扩建工程及恩格(阿光二)500千伏主变扩建工程环境影响报告书征求意见稿形成后征求意见的公开信息
为保障公众环境保护知情权、参与权、表达权和监督权,依据《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令第4号),现公开下列信息,征求与该建设项目环境影响有关意见。
一、影响报告书征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径:网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1_ghtfEdhcxcaTiY_yf06A.提取码: daya;查阅纸质报告书的方式和途径:内蒙古电力(集团)有限责任公司乌海超高压供电分公司:(地址:内蒙古自治区乌海市海勃湾区林荫大街南、车站路东;联系电话:0473-6130011)内蒙古华强环境科技有限公司:(地址:内蒙古自治区呼和浩特市赛罕区昭乌达路175号汇商广场商务楼;联系电话:0471-3250330)
二、征求意见的公众范围:公众为公民的,可为500kV变电站周边的居民;公众为法人或其他组织的,可为企业填写。
三、公众意见表的网络链接:网络链接: http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html
四、公众提出意见的方式和途径:方式:通过QQ邮箱发送或将公众意见表递交到建设单位,途径:网络及其他,联系人:吕工;QQ邮箱:whchvbm@163.com;地址:内蒙古自治区乌海市海勃湾区林荫大街南、车站路东
五、公众提出意见的起止时间:建设单位征求公众意见的期限不得少于10个工作日。
内蒙古电力(集团)有限责任公司乌海超高压供电分公司 2025年6月17日

清欠公告
内蒙古能源发电投资有限公司锡林浩特热电公司对锡林浩特市佳旭源商贸有限公司、河北金河电力器具有限公司、阳谷浩源商贸有限公司、呼泰投资集团有限公司、大同市国禄物资有限责任公司、浙江蒙越电力科技有限公司、锡林浩特市康峰物资有限责任公司、北京文明基业商贸有限公司、巨臣通泰(北京)科贸有限公司、太原锅炉集团有限公司、包头市高新广山机械设备有限公司、慈溪欣兴石化配件厂、呼和浩特市纪元电力有限公司、内蒙古川特电子设备有限公司、哈电集团现代制造服务产业有限责任公司、锡林郭勒盟龙飞电梯有限公司、抚顺市格昂商贸有限公司、张家口长城石墨密封件厂、天津市博源电力设备技术有限公司、慈溪浩晟密封件有限公司、山东龙泰电气技术有限公司、青岛星源电力设备制造有限公司、哈尔滨哈电实业开发有限公司、内蒙古中电电气有限公司、开维喜阀门集团有限公司、营口中科电力设备有限公司、锡林郭勒盟金星钢铁构有限公司、锡林郭勒盟汇弘商贸有限公司、内蒙古华成电气有限公司、锡林郭勒盟嘉瑞机电有限公司、沈阳正研科技有限公司、呼和浩特市泰格科技有限公司、上海安昆水处处理设备有限公司、北京科东电力控制系统有限责任公司、铁岭正高阀门科技有限公司、自贡胜达油泵设备制造有限公司、象山恒通机械广、艾肯控制系统(北京)有限公司、泰州市长江机具厂、包头市集信天华物资有限公司、许昌许继测控仪表有限公司、飞思控制技术(北京)有限公司、呼和浩特市派沃尔电力设备有限公司、大同市峰华物资有限责任公司、北京秀荘装饰工程有限公司、安徽中联自仪测控系统有限公司、大同市施耐德电气有限公司、吴忠中创自控阀有限公司、大同市兴伟峰物资有限公司、山东康鲁节能设备有限公司、北京开元浩海科技发展有限公司、北京宏天兴业科技有限公司、青岛国电蓝德环境工程有限公司等共53家单位有需清欠合同款项,因无法与以上单位取得联系,办理相关款项支付手续,影响了我单位清欠工作。为尽快完成债务清欠工作,请以上单位在本公告发布之日起三十日内与我单位联系核对完成有关债务的清欠工作。逾期未办理的视为放弃债务。(联系人:王先生,联系电话:15249556334)。
特此公告。
内蒙古能源发电投资集团有限公司锡林浩特热电公司 2025年6月23日

比选中标结果公示
我单位组织的内蒙古蒙速智运科技有限公司审计服务项目比选,经我方比选,确定内蒙古玄玄咨询有限公司为本次比选项目中标人,特此公告。
内蒙古蒙速智运科技有限公司
日期:2025年6月23日

公告
内蒙古德利贺能源有限公司已于2025年6月18日同意股东潘晴自愿将个人所持公司百分之十五(15%)的股份转让给许道明。
本公司各位股东根据《中华人民共和国公司法》和内蒙古德利贺能源有限公司章程,在法定期限30日内对潘晴出让的股份享有优先购买权。如本公司股东未在法定期限内购买潘晴转让的股份,按相关规定处理。
特此公告

公告
内蒙古德利贺能源有限公司已于2025年6月18日同意股东何松凯自愿将个人所持公司百分之五(5%)的股份转让给许道明。
本公司各位股东根据《中华人民共和国公司法》和内蒙古德利贺能源有限公司章程,在法定期限30日内对何松凯出让的股份享有优先购买权。如本公司股东未在法定期限内购买何松凯转让的股份,按相关规定处理。
特此公告

公告
内蒙古德利贺能源有限公司已于2025年6月18日同意股东何松凯自愿将个人所持公司百分之五(5%)的股份转让给许道明。
本公司各位股东根据《中华人民共和国公司法》和内蒙古德利贺能源有限公司章程,在法定期限30日内对何松凯出让的股份享有优先购买权。如本公司股东未在法定期限内购买何松凯转让的股份,按相关规定处理。
特此公告

公告
不慎将内蒙古自治区人民医院开具给呼和浩特市科学技术局的呼和浩特市基础研究与应用基础研究科技计划项目收据遗失。
1.项目名称:内蒙古公立因院高质量发展背景下铸牢医务人员中华民族共同体意识的现实境遇及路径研究,金额叁万元,收据票号:0068693;
2.项目名称:血清miRNA水平与老年原发性高血压患者血管内皮功能的相关性,金额:伍万元,收据票号:0068695;
3.项目名称:嘎木朱尔对伤口铜绿假单胞菌感染模型大鼠IL-6和C反应蛋白的影响,金额:伍万元,收据票号:0068690;
4.项目名称:复方玄驹胶囊通过稳定NEDD4介导AR-泛素化抑制氧化应激改善少精症的机制研究,金额:叁万元,收据票号:0068692;
5.项目名称:PTBP1通过与SFPQ相互作用调节过敏性鼻炎患者IgE介导免疫微环境中树突状细胞活化的机制研究,金额:伍万元,收据票号:0068699;
6.项目名称:儿童过敏性鼻炎IgE介导的Th2/肥大细胞轴调控机制及临床标志物研究,金额:叁万元,收据票号:0068696,特此声明作废。
内蒙古自治区人民医院

新巴尔虎右旗沃金肉牛市场科技化项目(沃金牧业牛肉云牧仓仓基地建设项)环境影响评价公众参与报纸公示
阿拉坦额莫勒镇人民政府投资建设新巴尔虎右旗沃金肉牛市场科技化项目(沃金牧业牛肉云牧仓仓基地建设项),本项目的建设施工期、运营期将可能会对周围环境产生一定的影响,为充分考虑您的看法,希望您向建设单位提出宝贵意见,第二次公示具体内容以及联系方式见新巴尔虎右旗人民政府网站www.xbhehyq.gov.cn。
遗失声明
不慎将五原县套海镇个体私营劳动者协会的社会团体法人登记证书正本遗失,统一社会信用代码51150821MJ25815573,声明作废

遗失声明
国家税务总局通辽市税务局稽查局工作人员不慎将税务检查证丢失,陈洪海,税务检查证号码:内税稽1505230010;周伟,税务检查证号码:内税稽1505193007,声明作废。

遗失声明
●内蒙古兴泉旅游发展有限公司遗失基本存款账户信息表和存款人查询密码单,核准号J1910022617301, 账号0213401220000000007850,开户行:内蒙古呼和浩特金谷农村商业银行股份有限公司保合少分理处,声明作废

公告
内蒙古兴泉旅游发展有限公司遗失基本存款账户信息表和存款人查询密码单,核准号J1910022617301, 账号0213401220000000007850,开户行:内蒙古呼和浩特金谷农村商业银行股份有限公司保合少分理处,声明作废

公告
内蒙古兴泉旅游发展有限公司遗失基本存款账户信息表和存款人查询密码单,核准号J1910022617301, 账号0213401220000000007850,开户行:内蒙古呼和浩特金谷农村商业银行股份有限公司保合少分理处,声明作废

●内蒙古布道文化传媒有限公司不慎将基本存款账户密码纸丢失,账户号码0602001009200061737,基本存款账户编号:J1910015129102,开户银行:中国工商银行股份有限公司呼和浩特大南街支行,声明作废●内蒙古顺茂工程机械有限公司遗失以下四台车辆道路运输证,车牌号:蒙 B85513(证号150204018483);蒙 B9E18挂(证号150204164731);蒙 B85833(证号150204164292);蒙 B86709(证号150204018484),声明作废●毕然,性别:女,不慎遗失出生医学证明,出生证编号150067614,声明作废●内蒙古有妍科技美肤有限公司的公章遗失(编号15030210037811),财务专用章(编号15030210037812)遗失,声明作废●内蒙古广利恒商贸有限公司公章丢失,印章编码15010410046789,声明作废●内蒙古鸿建商贸有限公司的财务专用章遗失,印章编号15030210042764,声明作废●薄瑞芳将呼和浩特市玉泉区世纪六路万锦花语岸百合一号楼一单元1002号的户口簿丢失,户号025672321,特此声明●吕成遗失保安证,证号:15012023000339,声明作废●乌拉特前旗朋信建筑工程有限公司的公章遗失,公章编号15082310010772,声明作废

●内蒙古布道文化传媒有限公司不慎将基本存款账户密码纸丢失,账户号码0602001009200061737,基本存款账户编号:J1910015129102,开户银行:中国工商银行股份有限公司呼和浩特大南街支行,声明作废●内蒙古顺茂工程机械有限公司遗失以下四台车辆道路运输证,车牌号:蒙 B85513(证号150204018483);蒙 B9E18挂(证号150204164731);蒙 B85833(证号150204164292);蒙 B86709(证号150204018484),声明作废●毕然,性别:女,不慎遗失出生医学证明,出生证编号150067614,声明作废●内蒙古有妍科技美肤有限公司的公章遗失(编号15030210037811),财务专用章(编号15030210037812)遗失,声明作废●内蒙古广利恒商贸有限公司公章丢失,印章编码15010410046789,声明作废●内蒙古鸿建商贸有限公司的财务专用章遗失,印章编号15030210042764,声明作废●薄瑞芳将呼和浩特市玉泉区世纪六路万锦花语岸百合一号楼一单元1002号的户口簿丢失,户号025672321,特此声明●吕成遗失保安证,证号:15012023000339,声明作废●乌拉特前旗朋信建筑工程有限公司的公章遗失,公章编号15082310010772,声明作废

●内蒙古布道文化传媒有限公司不慎将基本存款账户密码纸丢失,账户号码0602001009200061737,基本存款账户编号:J1910015129102,开户银行:中国工商银行股份有限公司呼和浩特大南街支行,声明作废●内蒙古顺茂工程机械有限公司遗失以下四台车辆道路运输证,车牌号:蒙 B85513(证号150204018483);蒙 B9E18挂(证号150204164731);蒙 B85833(证号150204164292);蒙 B86709(证号150204018484),声明作废●毕然,性别:女,不慎遗失出生医学证明,出生证编号150067614,声明作废●内蒙古有妍科技美肤有限公司的公章遗失(编号15030210037811),财务专用章(编号15030210037812)遗失,声明作废●内蒙古广利恒商贸有限公司公章丢失,印章编码15010410046789,声明作废●内蒙古鸿建商贸有限公司的财务专用章遗失,印章编号15030210042764,声明作废●薄瑞芳将呼和浩特市玉泉区世纪六路万锦花语岸百合一号楼一单元1002号的户口簿丢失,户号025672321,特此声明●吕成遗失保安证,证号:15012023000339,声明作废●乌拉特前旗朋信建筑工程有限公司的公章遗失,公章编号15082310010772,声明作废

●内蒙古布道文化传媒有限公司不慎将基本存款账户密码纸丢失,账户号码0602001009200061737,基本存款账户编号:J1910015129102,开户银行:中国工商银行股份有限公司呼和浩特大南街支行,声明作废●内蒙古顺茂工程机械有限公司遗失以下四台车辆道路运输证,车牌号:蒙 B85513(证号150204018483);蒙 B9E18挂(证号150204164731);蒙 B85833(证号150204164292);蒙 B86709(证号150204018484),声明作废●毕然,性别:女,不慎遗失出生医学证明,出生证编号150067614,声明作废●内蒙古有妍科技美肤有限公司的公章遗失(编号15030210037811),财务专用章(编号15030210037812)遗失,声明作废●内蒙古广利恒商贸有限公司公章丢失,印章编码15010410046789,声明作废●内蒙古鸿建商贸有限公司的财务专用章遗失,印章编号15030210042764,声明作废●薄瑞芳将呼和浩特市玉泉区世纪六路万锦花语岸百合一号楼一单元1002号的户口簿丢失,户号025672321,特此声明●吕成遗失保安证,证号:15012023000339,声明作废●乌拉特前旗朋信建筑工程有限公司的公章遗失,公章编号15082310010772,声明作废

●内蒙古布道文化传媒有限公司不慎将基本存款账户密码纸丢失,账户号码0602001009200061737,基本存款账户编号:J1910015129102,开户银行:中国工商银行股份有限公司呼和浩特大南街支行,声明作废●内蒙古顺茂工程机械有限公司遗失以下四台车辆道路运输证,车牌号:蒙 B85513(证号150204018483);蒙 B9E18挂(证号150204164731);蒙 B85833(证号150204164292);蒙 B86709(证号150204018484),声明作废●毕然,性别:女,不慎遗失出生医学证明,出生证编号150067614,声明作废●内蒙古有妍科技美肤有限公司的公章遗失(编号15030210037811),财务专用章(编号15030210037812)遗失,声明作废●内蒙古广利恒商贸有限公司公章丢失,印章编码15010410046789,声明作废●内蒙古鸿建商贸有限公司的财务专用章遗失,印章编号15030210042764,声明作废●薄瑞芳将呼和浩特市玉泉区世纪六路万锦花语岸百合一号楼一单元1002号的户口簿丢失,户号025672321,特此声明●吕成遗失保安证,证号:15012023000339,声明作废●乌拉特前旗朋信建筑工程有限公司的公章遗失,公章编号15082310010772,声明作废