

这样“养生”,越养越伤身!

随着健康理念的传播,很多人开始关注养生了。关于如何养生,有很多流传甚广的说法,这些说法要是真的跟着做了,可能会养生不成反而损害健康。

■晨起喝蜂蜜水防治便秘

蜂蜜中70%以上的成分其实都是糖,晨起后直接喝蜂蜜水,容易使人体血糖浓度升高,对糖尿病患者十分不利。

如果果糖不耐受,喝点蜂蜜容易轻微腹泻,促进排便;但是只有少数人存在果糖不耐受,大部分人喝蜂蜜水不仅对防治便秘没用,还会增加“添加糖”摄入,容易长胖。

■晨起喝淡盐水排毒

身体的各种代谢废物,称其为“毒素”,各种“毒素”会通过尿液、粪便和汗液排出体外,我们正常吃饭喝水的过程就能顺利进行,没必要额外喝淡盐水。

晨起喝淡盐水,容易使一天内盐的总摄入量超标,增加患骨质疏松症、高血压等疾病的风险。

白开水是晨起第一杯水的最佳

选择。水温最好控制在20℃~40℃,因为过烫的水会增加患食管癌的风险。

■喝白粥养胃

很多人都喜欢喝白米粥,觉得好消化又热乎。然而,白粥的营养价值相对单一,尤其是和其他粗细搭配的主食相比,膳食纤维等营养素含量相对较少。

对肠胃不好的人群来说,往往本身各类食物的摄入量就比其他人群要少,如果再长期选择甚至只喝营养单一的白粥,还可能会加剧营养不良的风险,而且血糖反应也会比较高。

如果真的喜欢喝粥,建议粗细搭配,放一些杂粮杂豆,如小米、荞麦、燕麦米、白扁豆、鹰嘴豆、红豆、绿豆等,不仅有利于平稳血糖,还能增加其他营养成分的摄入,比如膳食纤维、维生素B族、蛋白质等。

■喝骨头汤补钙

传统观念中,一直认为骨头汤是个好东西。骨头、骨油富含钙质,拿来熬汤岂不是大补?实际上,骨头汤味道鲜美,其补钙效果却微乎其微。

骨头确实含有大量钙质,但难以溶解,人体吸收更是困难。据检测,1公斤排骨熬成的骨头汤中,钙含量只有15毫克,不及骨头中的万分之一。至于骨髓和骨油,它们的主要成分是脂肪,过多摄取反而容易导致体重增加。

■吃猪蹄补胶原蛋白

猪蹄确实富含胶原蛋白,但遗憾的是吃下肚也并不会直接跑到人的脸上。猪蹄胶原蛋白的利用率远低于肉蛋奶豆中的优质蛋白,如果要想给胶原蛋白合成提供原料,还不如吃肉蛋奶豆。

猪蹄里主要是饱和脂肪酸,对心血管健康很不友好,还是少吃为好。

■喝糖水缓解痛经

“痛经喝红糖水”是许多女性的习惯。红糖主要成分是蔗糖,也含有少量的果糖和葡萄糖,含糖总量为96.6%,经期喝红糖水可以补充能量。但从营养学角度来看,红糖并不含有任何对缓解痛经有效的特殊成分。

喝完红糖水后,部分女性确实会感觉疼痛有所缓解。但这并非红

糖的“特殊功效”,一部分可能是心理作用,另一部分可能与温度有关,这种效果与喝一杯热水、热茶或使用暖宝宝敷在腹部是类似的。

对于由子宫内膜异位症、子宫肌瘤等器质性病变引起的痛经,红糖水更是无济于事,应及时就医。

■喝果汁补维生素C

水果榨汁后,营养成分会略有损失,比如维生素C会降低。

数据表明:水果酸性越强,维生素C损失率越小。如果榨汁后丢掉渣子,膳食纤维也会进一步损失。最关键的是,水果榨汁后对血糖很不友好。

原本新鲜水果中的糖都存在于细胞内,叫做“内源性糖”,榨汁后细胞壁被破坏,糖分游离到细胞外,变成游离糖,对血糖影响很大,容易导致血糖升高。因此,喝果汁不能等同于吃水果。

■油冒烟再炒菜

油冒烟会产生反式脂肪酸和致癌物,正确的做法是热锅凉油放葱花,葱花冒泡不焦前就下菜。炒菜一定要开油烟机。(据央视报道)

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。

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

内蒙古金融行业领(换)发金融许可证公告

内蒙古银行股份有限公司呼和浩特托托支行(地址变更,名称变更)

业务范围:吸收公众存款;发放短期、中期和长期贷款;办理国内外结算;办理票据承兑与贴现;发行金融债券;代理发行、代理兑付、承销政府债券;买卖政府债券、金融债券;买卖、代理买卖外汇;从事银行卡业务;提供信用服务及担保;代理收付款项及代理保险业务;提供保管箱服务;经国务院银行业监督管理机构批准并经上级机构授权的其他业务。

机构住所:呼和浩特市托托县双河镇托托大街北侧大盛魁德盛园多层住宅小区商1层29号,30号,34号,35号,38号至49号。

机构编码:B1954S215010022 批准日期:2023年12月15日

许可证编码:01171723 发证日期:2025年7月11日

联系电话:0471-8556001 发证机关:国家金融监督管理总局内蒙古监管局

遗失声明

内蒙古自治区财政厅:

按照《内蒙古自治区财政厅关于报送纸质财政票据相关信息的通知》的要求,内蒙古自治区人事考试院按照自治区非税收入管理系统内及系统外符合核销条件的纸质财政票据,进行了梳理,发现部分内蒙古自治区非税收入一般缴款书票据遗失,具体情况:

内蒙古自治区转业军官培训中心共有非税收入一般缴款书690张,票号为978105715-978106400855。

上述票据一旦流入社会,产生的一切后果由本单位自行负责。

特此说明。

内蒙古自治区人事考试院

2025年8月5日

公告

1.中国建筑设计院有限公司:根据《呼和浩特经济技术开发区沙尔沁工业区总体规划(2013-2030)》合同约定,贵单位尚有部分规划服务尾款未予结清。现我单位郑重声明,请责单位自本声明见报之日起5个工作日内,提交结算材料与我单位联系尾款支付事宜。若逾期未联系并提供结算材料,将视为贵单位自动放弃相关权益,由此产生的一切责任由贵单位自行承担。

2.内蒙古吉力设备安装有限公司:根据《呼和浩特海拉尔大街315KVA变压器移位工程》合同约定,贵单位尚有部分工程尾款未予结清。现我单位郑重声明,请责单位自本声明见报之日起5个工作日内,提交结算材料与我单位联系尾款支付事宜。若逾期未联系并提供结算材料,将视为贵单位自动放弃相关权益,由此产生的一切责任由贵单位自行承担。

3.呼和浩特市世浩燃气有限责任公司:根据《呼和浩特市海拉尔东街-海拉尔西街-金海路改造提升工程天然气管道迁改协议书》合同约定,贵单位尚有部分2021年金海路燃气管道改造工程的工程款未予结清。现我单位郑重声明,请责单位自本声明见报之日起5个工作日内,提交结算材料与我单位联系尾款支付事宜。若逾期未联系并提供结算材料,将视为贵单位自动放弃相关权益,由此产生的一切责任由贵单位自行承担。

4.呼和浩特市慧敏交通设施安装有限公司:根据《呼和浩特市经济技术开发区海拉尔东街-海拉尔西街-金海路改造提升工程交通信号灯系统及相关设施迁改工程专业分包》合同约定,贵单位尚有部分工程尾款未予结清。现我单位郑重声明,请责单位自本声明见报之日起5个工作日内,提交结算材料与我单位联系尾款支付事宜。若逾期未联系并提供结算材料,将视为贵单位自动放弃相关权益,由此产生的一切责任由贵单位自行承担。

5.呼和浩特市经济建设安装有限公司:根据《呼和浩特市经济技术开发区海拉尔东街-海拉尔西街-金海路改造提升工程专业分包》合同约定,贵单位尚有部分工程尾款未予结清。现我单位郑重声明,请责单位自本声明见报之日起5个工作日内,提交结算材料与我单位联系尾款支付事宜。若逾期未联系并提供结算材料,将视为贵单位自动放弃相关权益,由此产生的一切责任由贵单位自行承担。

6.呼和浩特市经济建设安装有限公司:根据《呼和浩特市经济技术开发区海拉尔东街-海拉尔西街-金海路改造提升工程专业分包》合同约定,贵单位尚有部分工程尾款未予结清。现我单位郑重声明,请责单位自本声明见报之日起5个工作日内,提交结算材料与我单位联系尾款支付事宜。若逾期未联系并提供结算材料,将视为贵单位自动放弃相关权益,由此产生的一切责任由贵单位自行承担。

7.呼和浩特市经济建设安装有限公司:根据《呼和浩特市经济技术开发区海拉尔东街-海拉尔西街-金海路改造提升工程专业分包》合同约定,贵单位尚有部分工程尾款未予结清。现我单位郑重声明,请责单位自本声明见报之日起5个工作日内,提交结算材料与我单位联系尾款支付事宜。若逾期未联系并提供结算材料,将视为贵单位自动放弃相关权益,由此产生的一切责任由贵单位自行承担。

8.呼和浩特市经济建设安装有限公司:根据《呼和浩特市经济技术开发区海拉尔东街-海拉尔西街-金海路改造提升工程专业分包》合同约定,贵单位尚有部分工程尾款未予结清。现我单位郑重声明,请责单位自本声明见报之日起5个工作日内,提交结算材料与我单位联系尾款支付事宜。若逾期未联系并提供结算材料,将视为贵单位自动放弃相关权益,由此产生的一切责任由贵单位自行承担。

9.呼和浩特市经济建设安装有限公司:根据《呼和浩特市经济技术开发区海拉尔东街-海拉尔西街-金海路改造提升工程专业分包》合同约定,贵单位尚有部分工程尾款未予结清。现我单位郑重声明,请责单位自本声明见报之日起5个工作日内,提交结算材料与我单位联系尾款支付事宜。若逾期未联系并提供结算材料,将视为贵单位自动放弃相关权益,由此产生的一切责任由贵单位自行承担。

10.呼和浩特市经济建设安装有限公司:根据《呼和浩特市经济技术开发区海拉尔东街-海拉尔西街-金海路改造提升工程专业分包》合同约定,贵单位尚有部分工程尾款未予结清。现我单位郑重声明,请责单位自本声明见报之日起5个工作日内,提交结算材料与我单位联系尾款支付事宜。若逾期未联系并提供结算材料,将视为贵单位自动放弃相关权益,由此产生的一切责任由贵单位自行承担。

11.呼和浩特市经济建设安装有限公司:根据《呼和浩特市经济技术开发区海拉尔东街-海拉尔西街-金海路改造提升工程专业分包》合同约定,贵单位尚有部分工程尾款未予结清。现我单位郑重声明,请责单位自本声明见报之日起5个工作日内,提交结算材料与我单位联系尾款支付事宜。若逾期未联系并提供结算材料,将视为贵单位自动放弃相关权益,由此产生的一切责任由贵单位自行承担。

12.呼和浩特市经济建设安装有限公司:根据《呼和浩特市经济技术开发区海拉尔东街-海拉尔西街-金海路改造提升工程专业分包》合同约定,贵单位尚有部分工程尾款未予结清。现我单位郑重声明,请责单位自本声明见报之日起5个工作日内,提交结算材料与我单位联系尾款支付事宜。若逾期未联系并提供结算材料,将视为贵单位自动放弃相关权益,由此产生的一切责任由贵单位自行承担。

13.呼和浩特市经济建设安装有限公司:根据《呼和浩特市经济技术开发区海拉尔东街-海拉尔西街-金海路改造提升工程专业分包》合同约定,贵单位尚有部分工程尾款未予结清。现我单位郑重声明,请责单位自本声明见报之日起5个工作日内,提交结算材料与我单位联系尾款支付事宜。若逾期未联系并提供结算材料,将视为贵单位自动放弃相关权益,由此产生的一切责任由贵单位自行承担。

14.呼和浩特市经济建设安装有限公司:根据《呼和浩特市经济技术开发区海拉尔东街-海拉尔西街-金海路改造提升工程专业分包》合同约定,贵单位尚有部分工程尾款未予结清。现我单位郑重声明,请责单位自本声明见报之日起5个工作日内,提交结算材料与我单位联系尾款支付事宜。若逾期未联系并提供结算材料,将视为贵单位自动放弃相关权益,由此产生的一切责任由贵单位自行承担。

15.呼和浩特市经济建设安装有限公司:根据《呼和浩特市经济技术开发区海拉尔东街-海拉尔西街-金海路改造提升工程专业分包》合同约定,贵单位尚有部分工程尾款未予结清。现我单位郑重声明,请责单位自本声明见报之日起5个工作日内,提交结算材料与我单位联系尾款支付事宜。若逾期未联系并提供结算材料,将视为贵单位自动放弃相关权益,由此产生的一切责任由贵单位自行承担。

16.呼和浩特市经济建设安装有限公司:根据《呼和浩特市经济技术开发区海拉尔东街-海拉尔西街-金海路改造提升工程专业分包》合同约定,贵单位尚有部分工程尾款未予结清。现我单位郑重声明,请责单位自本声明见报之日起5个工作日内,提交结算材料与我单位联系尾款支付事宜。若逾期未联系并提供结算材料,将视为贵单位自动放弃相关权益,由此产生的一切责任由贵单位自行承担。

17.呼和浩特市经济建设安装有限公司:根据《呼和浩特市经济技术开发区海拉尔东街-海拉尔西街-金海路改造提升工程专业分包》合同约定,贵单位尚有部分工程尾款未予结清。现我单位郑重声明,请责单位自本声明见报之日起5个工作日内,提交结算材料与我单位联系尾款支付事宜。若逾期未联系并提供结算材料,将视为贵单位自动放弃相关权益,由此产生的一切责任由贵单位自行承担。

18.呼和浩特市经济建设安装有限公司:根据《呼和浩特市经济技术开发区海拉尔东街-海拉尔西街-金海路改造提升工程专业分包》合同约定,贵单位尚有部分工程尾款未予结清。现我单位郑重声明,请责单位自本声明见报之日起5个工作日内,提交结算材料与我单位联系尾款支付事宜。若逾期未联系并提供结算材料,将视为贵单位自动放弃相关权益,由此产生的一切责任由贵单位自行承担。

19.呼和浩特市经济建设安装有限公司:根据《呼和浩特市经济技术开发区海拉尔东街-海拉尔西街-金海路改造提升工程专业分包》合同约定,贵单位尚有部分工程尾款未予结清。现我单位郑重声明,请责单位自本声明见报之日起5个工作日内,提交结算材料与我单位联系尾款支付事宜。若逾期未联系并提供结算材料,将视为贵单位自动放弃相关权益,由此产生的一切责任由贵单位自行承担。

20.呼和浩特市经济建设安装有限公司:根据《呼和浩特市经济技术开发区海拉尔东街-海拉尔西街-金海路改造提升工程专业分包》合同约定,贵单位尚有部分工程尾款未予结清。现我单位郑重声明,请责单位自本声明见报之日起5个工作日内,提交结算材料与我单位联系尾款支付事宜。若逾期未联系并提供结算材料,将视为贵单位自动放弃相关权益,由此产生的一切责任由贵单位自行承担。

21.呼和浩特市经济建设安装有限公司:根据《呼和浩特市经济技术开发区海拉尔东街-海拉尔西街-金海路改造提升工程专业分包》合同约定,贵单位尚有部分工程尾款未予结清。现我单位郑重声明,请责单位自本声明见报之日起5个工作日内,提交结算材料与我单位联系尾款支付事宜。若逾期未联系并提供结算材料,将视为贵单位自动放弃相关权益,由此产生的一切责任由贵单位自行承担。

22.呼和浩特市经济建设安装有限公司:根据《呼和浩特市经济技术开发区海拉尔东街-海拉尔西街-金海路改造提升工程专业分包》合同约定,贵单位尚有部分工程尾款未予结清。现我单位郑重声明,请责单位自本声明见报之日起5个工作日内,提交结算材料与我单位联系尾款支付事宜。若逾期未联系并提供结算材料,将视为贵单位自动放弃相关权益,由此产生的一切责任由贵单位自行承担。

23.呼和浩特市经济建设安装有限公司:根据《呼和浩特市经济技术开发区海拉尔东街-海拉尔西街-金海路改造提升工程专业分包》合同约定,贵单位尚有部分工程尾款未予结清。现我单位郑重声明,请责单位自本声明见报之日起5个工作日内,提交结算材料与我单位联系尾款支付事宜。若逾期未联系并提供结算材料,将视为贵单位自动放弃相关权益,由此产生的一切责任由贵单位自行承担。

24.呼和浩特市经济建设安装有限公司:根据《呼和浩特市经济技术开发区海拉尔东街-海拉尔西街-金海路改造提升工程专业分包》合同约定,贵单位尚有部分工程尾款未予结清。现我单位郑重声明,请责单位自本声明见报之日起5个工作日内,提交结算材料与我单位联系尾款支付事宜。若逾期未联系并提供结算材料,将视为贵单位自动放弃相关权益,由此产生的一切责任由贵单位自行承担。

25.呼和浩特市经济建设安装有限公司:根据《呼和浩特市经济技术开发区海拉尔东街-海拉尔西街-金海路改造提升工程专业分包》合同约定,贵单位尚有部分工程尾款未予结清。现我单位郑重声明,请责单位自本声明见报之日起5个工作日内,提交结算材料与我单位联系尾款支付事宜。若逾期未联系并提供结算材料,将视为贵单位自动放弃相关权益,由此产生的一切责任由贵单位自行承担。

26.呼和浩特市经济建设安装有限公司:根据《呼和浩特市经济技术开发区海拉尔东街-海拉尔西街-金海路改造提升工程专业分包》合同约定,贵单位尚有部分工程尾款未予结清。现我单位郑重声明,请责单位自本声明见报之日起5个工作日内,提交结算材料与我单位联系尾款支付事宜。若逾期未联系并提供结算材料,将视为贵单位自动放弃相关权益,由此产生的一切责任由贵单位自行承担。

27.呼和浩特市经济建设安装有限公司:根据《呼和浩特市经济技术开发区海拉尔东街-海拉尔西街-金海路改造提升工程专业分包》合同约定,贵单位尚有部分工程尾款未予结清。现我单位郑重声明,请责单位自本声明见报之日起5个工作日内,提交结算材料与我单位联系尾款支付事宜。若逾期未联系并提供结算材料,将视为贵单位自动放弃相关权益,由此产生的一切责任由贵单位自行承担。

28.呼和浩特市经济建设安装有限公司:根据《呼和浩特市经济技术开发区海拉尔东街-海拉尔西街-金海路改造提升工程专业分包》合同约定,贵单位尚有部分工程尾款未予结清。现我单位郑重声明,请责单位自本声明见报之日起5个工作日内,提交结算材料与我单位联系尾款支付事宜。若逾期未联系并提供结算材料,将视为贵单位自动放弃相关权益,由此产生的一切责任由贵单位自行承担。

29.呼和浩特市经济建设安装有限公司:根据《呼和浩特市经济技术开发区海拉尔东街-海拉尔西街-金海路改造提升工程专业分包》合同约定,贵单位尚有部分工程尾款未予结清。现我单位郑重声明,请责单位自本声明见报之日起5个工作日内,提交结算材料与我单位联系尾款支付事宜。若逾期未联系并提供结算材料,将视为贵单位自动放弃相关权益,由此产生的一切责任由贵单位自行承担。

30.呼和浩特市经济建设安装有限公司:根据《呼和浩特市经济技术开发区海拉尔东街-海拉尔西街-金海路改造提升工程专业分包》合同约定,贵单位尚有部分工程尾款未予结清。现我单位郑重声明,请责单位自本声明见报之日起5个工作日内,提交结算材料与我单位联系尾款支付事宜。若逾期未联系并提供结算材料,将视为贵单位自动放弃相关权益,由此产生的一切责任由贵单位自行承担。

31.呼和浩特市经济建设安装有限公司:根据《呼和浩特市经济技术开发区海拉尔东街-海拉尔西街-金海路改造提升工程专业分包》合同约定,贵单位尚有部分工程尾款未予结清。现我单位郑重声明,请责单位自本声明见报之日起5个工作日内,提交结算材料与我单位联系尾款支付事宜。若逾期未联系并提供结算材料,将视为贵单位自动放弃相关权益,由此产生的一切责任由贵单位自行承担。

32.呼和浩特市经济建设安装有限公司:根据《呼和浩特市经济技术开发区海拉尔东街-海拉尔西街-金海路改造提升工程专业分包》合同约定,贵单位尚有部分工程尾款未予结清。现我单位郑重声明,请责单位自本声明见报之日起5个工作日内,提交结算材料与我单位联系尾款支付事宜。若逾期未联系并提供结算材料,将视为贵单位自动放弃相关权益,由此产生的一切责任由贵单位自行承担。

33.呼和浩特市经济建设安装有限公司:根据《呼和浩特市经济技术开发区海拉尔东街-海拉尔西街-金海路改造提升工程专业分包》合同约定,贵单位尚有部分工程尾款未予结清。现我单位郑重声明,请责单位自本声明见报之日起5个工作日内,提交结算材料与我单位联系尾款支付事宜。若逾期未联系并提供结算材料,将视为贵单位自动放弃相关权益,由此产生的一切责任由贵单位自行承担。

34.呼和浩特市经济建设安装有限公司:根据《呼和浩特市经济技术开发区海拉尔东街-海拉尔西街-金海路改造提升工程专业分包》合同约定,贵单位尚有部分工程尾款未予结清。现我单位郑重声明,请责单位自本声明见报之日起5个工作日内,提交结算材料与我单位联系尾款支付事宜。若逾期未联系并提供结算材料,将视为贵单位自动放弃相关权益,由此产生的一切责任由贵单位自行承担。

35.呼和浩特市经济建设安装有限公司:根据《呼和浩特市经济技术开发区海拉尔东街-海拉尔西街-金海路改造提升工程专业分包》合同约定,贵单位尚有部分工程尾款未予结清。现我单位郑重声明,请责单位自本声明见报之日起5个工作日内,提交结算材料与我单位联系尾款支付事宜。若逾期未联系并提供结算材料,将视为贵单位自动放弃相关权益,由此产生的一切责任由贵单位自行承担。

36.呼和浩特市经济建设安装有限公司:根据《呼和浩特市经济技术开发区海拉尔东街-海拉尔西街-金海路改造提升工程专业分包》合同约定,贵单位尚有部分工程尾款未予结清。现我单位郑重声明,请责单位自本声明见报之日起5个工作日内,提交结算材料与我单位联系尾款支付事宜。若逾期未联系并提供结算材料,将视为贵单位自动放弃相关权益,由此产生的一切责任由贵单位自行承担。

37.呼和浩特市经济建设安装有限公司:根据《呼和浩特市经济技术开发区海拉尔东街-海拉尔西街-金海路改造提升工程专业分包》合同约定,贵单位尚有部分工程尾款未予结清。现我单位郑重声明,请责单位自本声明见报之日起5个工作日内,提交结算材料与我单位联系尾款支付事宜。若逾期未联系并提供结算材料,将视为贵单位自动放弃相关权益,由此产生的一切责任由贵单位自行承担。

38.呼和浩特市经济建设安装有限公司:根据《呼和浩特市经济技术开发区海拉尔东街-海拉尔西街-金海路改造提升工程专业分包》合同约定,贵单位尚有部分工程尾款未予结清。现我单位郑重声明,请责单位自本声明见报之日起5个工作日内,提交结算材料与我单位联系尾款支付事宜。若逾期未联系并提供结算材料,将视为贵单位自动放弃相关权益,由此产生的一切责任由贵单位自行承担。

39.呼和浩特市经济建设安装有限公司:根据《呼和浩特市经济技术开发区海拉尔东街