

霜降时节,如何科学养生?

霜降是秋季的最后一个节气,此时的气候特点是寒与燥。一方面,昼夜温差加大,易引发感冒、关节疼痛等问题;另一方面,秋燥愈发明显,可能导致口鼻干燥、咽干咳嗽、皮肤干痒、大便干结等。山西省中医院老年病科副主任医师武飒介绍,从中医脏腑理论看,霜降时节肺与脾胃是养护重点,养生关键在于御寒润燥、保养脾胃、宁心安神。

霜降时节养生应因人制宜。中老年与体弱人群,重在补益肝肾、强筋健骨。武飒建议,此类人群霜降后更应注意防寒,特别注意头部、颈部和足部的保暖。寒从脚起,睡前可用温水泡脚,按摩涌泉穴,

以温通经络。饮食宜平补,而非大补,可适当食用温热、软烂的食物,如用羊肉、牛肉、鸡肉炖汤,煲汤时可加入党参、黄芪、枸杞、山药等,以健脾益气、滋补肝肾。

青壮年与上班族重在劳逸结合、护养脾胃。此类人群虽气血旺盛,但常因工作压力大、饮食不规律导致脾胃虚弱、睡眠不足。霜降时节,他们最易出现外寒内火的情况,如手脚冰凉却面部生痘、口腔溃疡。饮食方面,切忌因天冷而频繁食用辛辣燥热的火锅、烧烤,以免加重内火,应多吃健脾养胃的食材,如小米、南瓜、红薯、白扁豆等。

妇女与儿童养生重在滋阴润

燥。妇女以血为本,秋燥易耗伤阴血,导致皮肤、毛发干燥,儿童则是感冒咳嗽的高发人群。武飒建议,饮食方面,妇女应多食银耳红枣羹、蜂蜜炖雪梨等滋阴润颜之品。儿童饮食要清淡易消化,多吃蒸煮类食物,少吃生冷甜腻之物。起居方面,宜坚持背暖、肚暖、足暖的原则,根据温度及时增减衣物。

霜降时节如何科学地“贴秋膘”?山西医科大学第一医院内分泌科主任王彦教授建议,要避免过量进补,也要避免油炸食品、甜点等高脂高糖食物。

饮食要注意营养均衡。增加鱼肉、虾、去皮禽肉、豆制品和奶制品

摄入比例,这些食物能提供优质蛋白,且饱和脂肪含量低,有利于心脑血管健康;补充膳食纤维,如根茎类蔬菜、各类坚果等,能增加饱腹感、清洁肠道,还能控制血糖和血脂;补充维生素与矿物质,食用苹果、梨、葡萄等富含抗氧化剂和微量元素的应季食材,能增强机体抵抗力,但注意吃水果要适量,优先选择含糖量低的品种。天凉后,一些人饮水会减少,需注意保证每日1.5至2升的饮水量,以白开水或淡茶为主,促进新陈代谢。

除了讲究吃,还要尽量保持心态平和,保证充足、高质量的睡眠,健康地迎接冬天的到来。(据《人民日报》)

每天少坐半小时有助于提升代谢健康

的发病风险。生活方式还会影响人体在不同状态下切换脂肪和碳水化合物作为能量来源的能力,这种能力被称为“代谢灵活性”。

“健康的身体在静息时主要燃烧脂肪,而在餐后或剧烈运动时会转向以碳水化合物为能量来源。”图尔库大学博士后研究员塔鲁·加

思韦特解释说,“如果代谢灵活性受损,血糖和血脂水平可能升高,多余的脂肪和糖分会被储存起来,而不是用于能量生产。”

研究表明,成功将久坐时间减少至少半小时的参与者,在轻度运动中表现出更好的代谢灵活性和脂肪燃烧能力。站立时间增加越

多,代谢灵活性改善越显著。

加思韦特表示,这一结果说明,哪怕是轻微的日常活动增加,例如站着接电话或短时间散步,也能促进能量代谢,对体力活动不足、超重或患病风险较高的人群尤其有益。

(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,如需要支付押金或预付款时,务必小心,敬请广大客户注意甄别假冒行为,谨防受骗,负责后自果自白。

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

遗失声明

内蒙古大学,税号1215000046002920XK,遗失未使用票据73张,非税收入一般缴款书(两联)票据24张,票号1125344814、1115078970、1115079324、1125345235、1125349463、1125350042、1127720756、1127737179、1127743763、1144645401、1144647490、114465093X、1144654025、1158995816、1158997002、1158997010、1176720648、1176720656、1176720664、1176720672、1176720680、1176720699、117674739X、1298182526。

电子缴款收据48张,票号:5016762361、5016762820、5016762855、5016762863、501676288X、5016762644、5016762652、5012119029、5012119395、5016762564、5016761035、5016761545;资金往来结算票据1张,票号为00253398。声明作废。

以上票据一旦流入社会,产生不良后果,由内蒙古大学自行负责。

解除劳动合同公告

庞亚涛(身份证号:132322*****1411);陈锦华(身份证号:140227*****5058);杨飞帆(身份证号:130724*****0013);贺文斌(身份证号:152628*****021X);胡锦涛(身份证号:152601*****4115)。

已实际与我公司脱离了劳动合同关系。根据《中华人民共和国劳动合同法》及公司相关规定,现公告解除与上述五人的劳动关系。特此公告

中铁电化运管公司呼和浩特分公司呼和浩特运营维管段

2025年10月22日

呼和浩特市德源肥业有限公司生物医药废弃物资源综合利用制备15万吨年绿色有机肥料项目环境影响评价征求意见稿公示

根据《环境影响评价法》和《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令4号)等法律和法规文件要求,我单位对《呼和浩特市德源肥业有限公司生物医药废弃物资源综合利用制备15万吨年绿色有机肥料项目》环境影响评价相关内容公开如下:

一、项目概况:呼和浩特市德源肥业有限公司生物医药废弃物资源综合利用制备15万吨/年绿色有机肥料项目位于呼和浩特市托克托工业园区呼和浩特市德源肥业有限公司厂区内南侧租赁常盛制药空地,项目地理坐标为N40°11'0.13",E111°19'15.91",项目东侧、南侧紧邻常盛制药公司,西侧紧邻金河环保公司,北侧紧邻华信公司,距离88m为金龙大道,隔路为220m处内蒙古久泰新材料有限公司。建设规模及内容:项目分两期进行建设,每期分别建设1条处置抗生素反应基废物和废液300t/d的生产装置及其他附属设备设施,其余办公生活设施等均利用现有;二期主要建设内容为购置安装1条处置反应基废物和废液300t/d的生产装置及其他附属设备设施。

二、征求意见稿公示情况:1.环境影响评价报告书征求意见稿全文、公众意见表网络链接:链接: https://pan.baidu.com/s/1VXSSxEd0m0RcE4R_3x3HhDw 提取码:mk6n2;2.查阅纸质报告书方式及途径:呼和浩特市德源肥业有限公司,现场索取。

三、征求意见稿公示范围:环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织。

四、提交公众意见表的方式和途径:通过网络链接下载公众意见表填写相关意见后,通过传真、电子邮件或邮寄等方式提交我单位。

五、建设单位联系方式:单位名称:呼和浩特市德源肥业有限公司,通讯地址:呼和浩特市托克托工业园区呼和浩特市德源肥业有限公司,联系人:贺工,联系方式:0471-8661393,电子邮箱:1002987153@qq.com。

六、公众提出意见的起止时间:公众提出意见的起止时间为本公告公布之日起10个工作日内。

呼和浩特市德源肥业有限公司

包头稀土研究院稀土功能助剂、改性高分子专用材料与制品产业化培育建设项目环境影响评价信息公示

一、建设项目基本信息:建设单位:包头稀土研究院,编制单位:中冶西北工程技术有限公司,建设地点:内蒙古包头市稀土应用产业园区8-66号大地棚房(包头)永磁科技有限公司院内,内容:新建稀土功能助剂、改性高分子专用材料与制品产业化培育示范线。年产透明环保稳定剂1000吨、非透明环保稳定剂3000吨、环保阻燃剂500吨,改性高分子专用料500吨,制品1000套。

二、公众意见征求主要内容:时间:2025年10月21日至11月4日,范围:项目周围3km范围,报告书(征求意见稿)链接: https://pan.baidu.com/s/13CkZ3mDjB2NPt6MsdJ4v_Q 提取码:dn9r,公众意见表链接: <http://www.mec.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/W020181024369122449069.docx>

三、公众提出意见方式和途径:联系人:张工,地址:昆区新邮电大厦510室,电话:0472-6985837,邮箱:842348820@qq.com

建设单位:包头稀土研究院

公告

国家能源集团乌海能源公司以及所属子公司(以下简称“我司”),分别与乌海市悦享鲜生商贸有限责任公司(以下简称“悦享鲜生超市”)签订了若干份《商品采购合同》。悦享鲜生超市向我司提供提货券,我司作为职工福利向职工发放提货券。

悦享鲜生超市自2025年3月起多次出现:商品供应严重延迟、未能响应职工提货需求及未能供应有售后服务等情形,虽经我司多次口头及书面催告,其均未能有效改进并提供可持续的解决方案,至2025年6月底悦享鲜生超市已停止经营。至本公告发布日,已有其他经营者在悦享鲜生超市两处原营业地经营。

2025年7月3日我司人员到悦享鲜生超市营业地,发现仅一名工作人员在场,但不接受文书送达。悦享鲜生超市法定代表人及其他人员均无法联系,我司将函件放置营业地后拍照留存。此后,我司与悦享鲜生超市法定代表人多次电话联系未果。

在双方签订合同项下,我司尚有117.43万元款项未向悦享鲜生超市支付,因悦享鲜生超市停止经营原因,我司部分职工所持提货券尚未消费。因合同目的无法全部实现,现特此公告,自本公告之日起届满60日,双方未履行完毕合同均解除。我司将117.43万元款项全部代悦享鲜生超市向确定提货券未消费员工清偿,未完全清偿的差额部分,由悦享鲜生超市自行清偿。

联系人:鲍羽 联系电话:0473-5678599

特此公告。

国家能源集团乌海能源有限责任公司 2025年10月22日

武川县北部片区污水处理厂第二次环境网络链接及查阅纸质报告的方式和途径:征求意见稿全文网络链接:链接: <https://pan.baidu.com/s/1O73-g1FdJAUSeEq1TNPkRg> 提取码: r7a, 查阅纸质报告书的方式和途径:查阅方式:通过电话、传真、邮件等向环评单位及建设单位索取;索取查阅期限:本公告发布之日起10个工作日,环评单位:内蒙古格林勒斯特环保科技有限公司,通讯地址:内蒙古自治区呼和浩特市新城区道北街天府花园1号写字楼1713室;联系人:丁总,联系电话:17604718077,建设单位:内蒙古共创富来项目管理有限公司,联系人:乔总,联系电话:13848719759 2.征求意见稿的公示范围:征求公众意见的范围为项目周边及可能受到影响的区域。 3.公众意见表的网络链接:公众意见表的网络链接为: http://www.mec.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/20181024_665329.html 4.公众提出意见的方式和途径:公众提出意见的方式:公众填写建设项目环境影响评价公众意见表,采用邮寄、微信、邮件等方式和途径反馈给建设方或环评机构。 5.公众提出意见的起止时间:本公告发布之日起10个工作日。 内蒙古共创富来项目管理有限公司

诚意出售

呼和浩特市和林格尔县盛乐新区“丰华·学府文苑”项目10号楼、12号楼整栋房产,本项目由“内蒙古芸谷房地产开发有限公司”开发,价格优惠。

欢迎垂询:13848118858

寻亲公告

胡林俊于2025年2月3日晚上8点多点在呼和浩特市黄少镇朱亥村捡到男孩弃婴一名(当时用黑色男毛巾被包裹放在纸箱内),取名胡林俊,请孩子的亲生父母及其他监护人或知情人员持有有效证件与胡林俊联系,并请广大居民予以监督,公告之日起六十日无亲生父母及其他监护人认领的或其他异议的,公安机关将依法登记户口,联系电话15648199996

寻亲公告

2004年2月6日,在呼和浩特市赛罕区朱亥村西北捡到女性弃婴一名,年龄不足一个月,身体健康,无随身携带物品,请孩子的亲生父母或其他监护人持有效证件与陈瑞珊联系,联系电话14794712114,即日起60日内无人认领孩子将依法安置。

遗失声明

●武川县个体张全龙《道路运输经营许可证》正副本遗失,证号:呼字150125005019号,声明作废

●乌海市农博种植养殖专业合作社的开户许可证遗失,核准号J1930002514102, 账号860006928000138,开户行:乌海银行股份有限公司海南支行,声明作废

●呼和浩特市金峰物流有限公司分公司遗失道路运输经营许可证正副本,证号:150121004031,声明作废

●呼和浩特市新城区满族小学(统一社会信用代码12150102460085690D)不慎将公章丢失,编号15010210044668,声明作废

●民林区丰麟歌舞厅遗失娱乐经营许可证副本,编号150103160118,声明作废

●内蒙古北方星贸国际物流有限公司遗失企业开户密码单,开户行:中国工商银行股份有限公司呼和浩特市敕勒川大街支行,账号0602005709200105675,核准号J1910032375201,声明作废

●母亲:徐海燕,父亲:白小龙不慎将孩子白浩宇(男)出生医学证明遗失,编号V150075571,出生时间2022年6月9日,声明作废

●包头市教育招生考试中心工会委员会的财务专用章遗失,印章编号15020410016728,声明作废

●达拉特旗明日方舟玩具租赁店的公章(编号15062110022242)、财务专用章(15062110022242)和合同专用章(编号15062110022244)遗失,声明作废

●孟志如(女)的出生医学证明遗失,编号H150011367,声明作废

●不慎将购房者高章耀(身份证号码152701198911150049)在鄂尔多斯东方房地产开发有限公司购买的万嘉公寓1号楼15022号房的购房收据丢失,收据编号0025376号,金额:叁拾壹万陆仟叁佰柒拾壹元整(316371元),收据日期2018年6月10日,现声明作废

●关那钦遗失中华人民共和国护照,护照编号:EB7300021,特此声明

●内蒙古迈龙家庭服务有限公司(统一社会信用代码91150102MA7KH2E6GM)不慎遗失公章、财务专用章及盖法人章各一枚、营业执照正副本、银行对公账户05555101040014081网银:声明作废

●赛罕区新华东街姐妹俩餐饮店遗失公章(编号15010400591245)及发票章(编号15010510081414),声明作废

●内蒙古君瑞装饰工程有限公司内蒙古一支队、印章编号15060210041920,声明作废

●土默特右旗农村信用合作联社土委会会员会遗失银行开户许可证副本及存款人查询密码纸,核准号J1910010820704, 账号030030122000000031643, 开户银行:内蒙古农村商业银行股份有限公司土默特右旗支行,特此声明

●内蒙古汇峰能源有限公司(统一社会信用代码91150602MA08PUFAR95)的公章、财务章和法人章(法人:吕永峰)遗失,声明作废

●吴鑫蕊,性别:女不慎遗失出生医学证明,出生证编号G15006632,声明作废

●内蒙古古四新建筑工程有限公司呼和浩特市分公司遗失营业执照正副本(统一社会信用代码91150105MADP67RM7M)及公章、财务章、合同章各一枚,声明作废

●鄂托克旗泽西岛影院式足道馆,统一社会信用代码92150622MA08RJXY9A 遗失公章一枚,声明作废

●内蒙古自治区残疾人福利基金会遗失与内蒙古兴泰房地产开发有限公司签订的兴泰商务广场N-GJ4号楼701、702、703、704购房合同原件丢失,声明作废

●内蒙古星烨商业运营管理有限公司于2021年3月15日和3月10日开具的18A102商铺的质保金收据,金额10000,编号(0042400),和水电表押金收据,金额1600元,现声明作废

●鄂尔多斯市森炎建筑工程有限公司(统一社会信用代码91150625MACXKTK81G) 遗失公章一枚,声明作废

●王娟,李未遗失内蒙古懋龙房地产开发集团有限公司开具的天和小区14号楼14层14054号房款收据壹张,编号0001873,金额99000元,声明作废

●内蒙古四新建筑工程有限公司鄂尔多斯市分公司遗失营业执照正副本(统一社会信用代码91150602MAD1WJAJ7W)及公章、财务章

●周理政(身份证号码150104192303250035)于2011年12月3日死亡,2011年12月5日在呼和浩特市殡仪馆火化,不慎将呼和浩特市殡仪馆协会的开户许可证遗失,核准号H150011365,声明作废

●包头市天畅运输有限公司(统一社会信用代码91150105MAOQY7KJ8F) 遗失营业执照正副本及公章一枚,声明作废

●刘一凡(男)的出生医学证明遗失,核准号H150011365,声明作废

●包头市瀚运有限公司(统一社会信用代码91150102MADNKRKRKXG) 遗失公章、财务章及桑其尔法人章各一枚,声明作废

●王玉柱将蒙G55040车的机动车登记证书、行驶证丢失,发动机号080770676,车辆识别代码LVBL3PB669X002144,声明作废

●王强将驾驶证遗失,证件号150921199304145415,声明作废

●不慎将准格尔旗旗委旗政府旗委的公共场所卫生许可证副本丢失,证号:准卫生字第[2023]第150622G20210178号,法定代表人:谢玉香,现声明作废

●内蒙古恒桥商贸有限公司(统一社会信用代码91150102MA0N00R1BX0) 遗失公章一枚,声明作废