冬季养生 养肺润燥为首要

冬季,自然界阳气渐收,阴气渐长,气候特点是燥和冷。中医认为,燥易伤肺,肺主气司呼吸,外合皮毛,开窍于鼻,与大肠相表里。因此,燥易致肺津耗伤,从而引发一系列身体不适。

饮食是直接、有效的润燥方式。饮食的核心原则是减辛增酸、滋阴润肺,即减少辛辣食物(如葱、姜、蒜、辣椒)的摄入,以免发散过度加重干燥;适当多吃酸味食物(如山楂、柚子、石榴),以收敛肺气。

果蔬类:梨被誉为"天然矿泉水",生吃清热,熟吃滋阴。冰糖炖雪梨、川贝母蒸梨对缓解干咳、咽痛的效果非常好。白萝卜能降气化痰,消食除胀,与排骨、牛肉同煮,补而不燥。银耳就像是"平民燕窝",可滋阴润肺,养胃生津。银耳莲子羹便是冬季润燥的极佳甜品。山药可健脾、补肺、固肾、益精,适合用来煮粥、煲汤、清炒。莲藕可清热生津,凉血止血。生榨莲藕汁可治烦渴,熟吃莲藕能健脾开胃。百合可清心润肺、安神止咳,常与银耳、绿豆等搭配煮成汤粥。另外,白色食物入肺,可自制五白润肺汤(用银耳、百合、山药、莲子、杏仁一同煮汤),强效润肺。

坚果与谷物类:落花生可润肺化痰,和胃生津。水煮落花生或制成花生露后食用均可。甜杏仁具有润肺平喘的功效,可用于食疗,制成杏仁露;苦杏仁多为药用,使用时应遵医嘱。黑芝麻可润燥滑肠,滋养肝肾。常吃黑芝麻糊有益身体健康。蜂蜜可润肺止咳,润肠通便。清晨喝一杯蜂蜜水,能有效滋润肠道,濡养肺阴。

肉类:鸭肉性凉,是冬季清补佳品,能滋阴养胃。沙参玉竹老鸭汤是经典的滋补汤膳。将沙参、玉竹这两味滋阴良药与老鸭同煲,可显著滋阴润燥。

日常起居要注意保暖,由内而外养阴润燥。

"暖"字为先:俗话说寒从脚起。冬季,应经常用热水泡脚,同时可在水中加入少许艾叶或生姜,能有效驱寒活血,促进睡眠。另外,还应注意头、颈、背部的保暖。

"湿"度为要:在室内使用加湿器,将空气湿度维持在50%~60%,可以有效缓解呼吸道和皮肤的不适;也可以在室内养一些水培植物。

充足睡眠:《黄帝内经》中记载"冬三月,此谓闭藏,水冰地坼,无扰乎阳,早卧晚起,必待日光。"在冬季,要保证充足的睡眠,适当早睡晚起,有利于阴精的收藏和身体的自我修复。

定时通风:每日应定时开窗通风,保持室内空气清新,预防病毒、细菌滋生。

在冬季,我们可以适当锻炼,尽量选择温和运动,如打太极拳、练八段锦、练瑜伽、慢走等。进行这些运动既有助于舒展筋骨,促进气血流通,又不会导致大汗淋漓,损耗津液。

运动时间最好在日出之后、傍晚之前。要避免在寒风中锻炼。另外,我们在运动前后和运动过程中,可以小口慢饮温水,及时补充水分。

冬季,万物萧瑟、草木凋零,容易使人产生悲观、忧郁情绪。中医认为,忧伤肺。因此,在冬季要注重调摄情志。

多晒太阳:在天气晴朗时,可以到户外晒太阳;尤其要晒背,能温通阳气,驱散抑郁。

进行安静活动:听音乐、阅读、练书法、插花等安静活动,可以使人心神安宁、志气平和。

主动社交:多与家人、朋友沟通交流,倾诉心声,避免独自陷入消极情绪。

冬季养生,要注重清肺润燥,这是一个系统性工程。通过饮食滋阴、起居保暖保湿、运动微汗、情志安宁的综合调理方式,能有效抵御燥邪,滋养肺脏,有助于筑牢身体健康防线,平稳安心过冬。

(据《中国医药报》)

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。

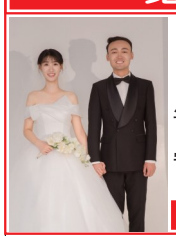
广告刊登电话 15548876987 13354876987 0471-6635651

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

遗失声明·减资注销·环评公告·结婚启事·解除合同公告·送达公告·债权公告

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

结婚纪念



2026年02月15日 农历 乙巳年腊月二十八日

新郎 王峰 新娘 崔映玥

王峰先生与崔映玥女士于2026年2月15日纪念结婚典礼一周年。

温情不减,爱意愈深,愿岁岁相守,共赴山海。

特此登报,亦作纪念。

喜结良缘 同喜同贺

中国太平洋财产保险股份有限公司内蒙古分公司声明

近期,我司发现"纽伯格伯曼欧洲有限公司"出具的"纽伯格伯曼投资合同书"理财投资协议,虚假宣称我司为其理财产品提供担保,并伪造我司印章制作相关担保文件。为维护我司及广大公众的合法权益,现郑重声明如下:

我司及其下属机构从未与"纽伯格伯曼欧洲有限公司"发生任何形式的合作,也从未对该公司或任何其他主体所发布的投资理财产品提供任何担保。所有以"纽伯格伯曼欧洲有限公司"名义在相关理财产品文件或宣传资料中涉及我司的材料均系伪造,所有信息均不实,对我司不具有任何法律效力。投资人因投资该等理财产品所产生的一切风险、损失及法律责任,均与我司无关。

在此提醒广大投资者,提高警惕,理性投资,切勿轻信此类虚假宣传,避免自身财产损失,特此声明。

中国太平洋财产保险股份有限公司内蒙古分公司2026年1月30日

内蒙古泰升实业集团有限责任公司鄂托克旗泰源煤矿改扩建项目环境影响评价征求意见稿公示

根据《环境影响评价公众参与办法》的有关规定,现对内蒙古泰升实业集团有限责任公司鄂托克旗泰源煤矿改扩建项目进行环境影响评价征求意见稿公示,进一步征求公众意见。

1、本项目环境影响评价报告书征求意见稿全文链接。(1)链接:https://pan.baidu.com/s/1n2sLMdyTru6AkPHisVWpNw?pwd=6j7h 提取码:6j7h;(2)公众可通过电话、传真、电子邮件等方式与建设单位联系查阅本报告

2、征求公众意见的范围:本项目征求公众意见的范围:为本项目建设可能受到影响的公众。

3、公众意见表的网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1axqgvbP4h29Q06T8iFTTEw?pwd=axx9 提取码:axx9

4、公众提出意见的方式和途径:公告之日起10个工作日内公众可通过电话、传真、电子邮件等方式与建设单位联系反馈公众意见。单位名称:内蒙古泰升实业集团有限责任公司鄂托克旗泰源煤矿,联系方式:郭强 15534101558;邮箱:15754976469@163.com

5、公众提出意见的起止时间:2026年1月26日至2026年2月6日

内蒙古泰升实业集团有限责任公司鄂托克旗泰源煤矿

项目完工无拖欠农民工工资公示

呼和浩特市十五年一贯制蒙古族学校建设项目无拖欠农民工工资公示

为严格落实《保障农民工工资支付条例》相关要求,切实保障农民工合法劳动报酬权益,现就呼和浩特市十五年一贯制蒙古族学校建设项目完工后农民工工资支付情况公示如下:

1.项目基本信息:项目名称:呼和浩特市十五年一贯制蒙古族学校建设项目,建设单位:呼和浩特市十五年一贯制蒙古族学校筹建办,施工总承包单位:中建三局集团有限公司,项目地址:内蒙古自治区呼和浩特市赛罕区保全街29号,开工日期:2018年8月15日,完工日期:2020年6月11日

2.工资支付情况:本项目已于2020年6月11日完成全部建设内容,经建设单位、施工总承包单位及各分包单位联合核查确认:项目建设期间及完工后,无任何拖欠农民工工资情形,所有参与项目建设的农民工劳动报酬(含人工费)均已按照劳动合同约定,足额、按时发放至农民工本人,相关工资支付台账完整可查。

3.公示期限:本公示期限为30日内,自2026年2月4日起至2026年3月5日止。

4.异议受理方式:公示期内,任何单位或个人若对本公示内容有异议,可通过以下方式实名反馈:受理部门:赛罕区劳动者维权服务中心,联系电话:15598151211,通讯地址:赛罕区如意工业园区林荫街(民族小学西南角),特此公示。

中建三局集团有限公司 2026年2月4日

项目完工无拖欠农民工工资公示

呼和浩特富力城(首开区)工程总承包工程无拖欠农民工工资公示

为严格落实《保障农民工工资支付条例》相关要求,切实保障农民工合法劳动报酬权益,现就呼和浩特富力城(首开区)工程总承包工程完工后农民工工资支付情况公示如下:

1.项目基本信息:项目名称:呼和浩特富力城(首开区)工程总承包工程,建设单位:呼和浩特富力房地产开发有限公司,施工总承包单位:中建三局集团有限公司,项目地址:内蒙古自治区呼和浩特市赛罕区保全庄街南,开工日期:2017年3月20日,完工日期:2019年8月20日

2.工资支付情况:本项目已于2019年8月20日完成全部建设内容,经建设单位、施工总承包单位及各分包单位联合核查确认:项目建设期间及完工后,无任何拖欠农民工工资情形,所有参与项目建设的农民工劳动报酬(含人工费)均已按照劳动合同约定,足额、按时发放至农民工本人,相关工资支付台账完整可查。

3.公示期限:本公示期限为30日内,自2026年2月4日起至2026年3月5日止。

4.异议受理方式:公示期内,任何单位或个人若对本公示内容有异议,可通过以下方式实名反馈:受理部门:赛罕区劳动者维权服务中心,联系电话:15598151211,通讯地址:赛罕区如意工业园区林荫街(民族小学西南角)特此公示。

中建三局集团有限公司 2026年2月4日

严正声明

苏州裨益丰投资管理有限公司严正声明:自2025年10月23日股权变更完成之日起,我司全资子公司内蒙古乾和新材料科技有限公司,擅自持有公章并违规对外招标,均属其超越授权行为。该子公司之前存在的所有债务费用问题,以及股权变更完成后因其超越授权行为所涉一切债权债务、合同争议及法律风险,概由其独立承担,我司不承担任何连带责任。请各相关方审慎核查授权,切勿轻信,特此声明。

苏州裨益丰投资管理有限公司
2026年2月4日

包头市杨圪塄长悦矿业有限责任公司一般工业固体废物处置场项目环境影响报告书公众参与第二次公示

包头市杨圪塄长悦矿业有限责任公司一般工业固体废物处置场项目选址位于包头市东河区杨圪塄街道悦来窑村。根据《中华人民共和国环境影响评价法》、《建设项目环境保护管理条例》(国务院令第682号文)和《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令第4号)有关规定,现将该项目环境影响评价的有关信息予以公告,并征求公众意见。

一、建设项目概况:项目名称:一般工业固体废物处置场,建设地点:包头市东河区杨圪塄街道悦来窑村,项目概况:该项目拟建于包头市东河区杨圪塄街道悦来窑村,用地范围跨东河区与石拐区行政辖区。项目主要建设内容包括:场内及场区道路、卸车平台、库区挡坝、库底水平防渗、边坡防渗、截洪沟等。项目建成后,有效的改善了周边工业企业产生的一般工业固体废物处置困难的现状,对建立良好的城市形象具有重要意义。

二、环境公众意见征求的主要内容:(1)公众对项目所在区域的环境质量现状的看法;(2)公众对项目建设的态度;(3)公众对项目环境影响、污染防治措施等环境保护方面的意见和建议;(4)公众对建设项目环境保护的其他意见和建议。征求公众对本项目环境影响的有关意见和建议,填写公众意见表(链接:https://pan.baidu.com/s/1Um2mIu0I4ZuqwBtosovYhg?pwd=5jgs 提取码:5jgs)。征求公众意见的环境影响报告书(征求意见稿)全文的网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1j-afqBHyw5C4MfqxgY1UwQ?pwd=iate 提取码:iate。征求公众意见的环境影响报告书纸质查阅点:包头市东河区杨圪塄街道悦来窑村长悦公司办公室。

三、公众提出意见的起止时间:公众可以在本公告发布后10个工作日内,以信函、电话或面谈等方式,向建设单位或环境影响评价单位及时反映有关本项目环保方面的意见和建议。

四、建设单位及联系方式:单位名称:包头市杨圪塄长悦矿业有限责任公司,联系人:郭总,联系电话:15044930063,电子邮箱:842932227@qq.com

包头市杨圪塄长悦矿业有限责任公司 2026年2月3日

注销清算公告

内蒙古畜产品流通协会(统一社会信用代码51150000050270494 87)依据《社会团体登记管理条例》规定,经法定代表人和理事会决议,拟向内蒙古自治区民政厅申请注销登记,请债权人于公告发布之日起45日内向本单位清算组申报债权,特此公告。

内蒙古畜产品流通协会

遗失声明

●达拉特旗金色农丰农资经销部的公章遗失,公章编号1506211001513 3,声明作废

●内蒙古众恒二手车交易市场有限公司(代码91150100089582 94XN)遗失公章一枚,声明作废●呼和浩特市赛罕区旺达种养殖厂遗失营业执照副本,统一社会信用代码92150105MA0QWKD B2P,声明作废●内蒙古昊辰物流运输有限责任公司遗失蒙B82390的道路运输证,证号150221102589,声明作废●内蒙古环通汽车销售有限责任公司(统一社会信用代码91150100MA0MWE827G)遗失公章.财务章及郎彩霞法人章各一枚,声明作废●中国人民人寿保险股份有限公司兴安中心支公司065-人身保险投保单遗失,编号:0001131636;0000622961;0000786446;0000622931;0000622941-0000622942;0000622945-0000622948;0000622968-0000623030;0000364290-0000364735,声明作废●东乌珠穆沁旗蒙京能源有限公司的法定名称章(编号15252510000794).财务专用章(编号15252510000795).合同专用章(编号15252510000796).法人章(法人:刘晓利)遗失,声明作废●内蒙古七舍建筑工程有限公司遗失营业执照正副本(统一社会信用代码91150102MA0MXUXK2C)及公章.财务章各一枚,声明作废

注销清算公告

内蒙古农村牧区合作经济组织联合会(统一社会信用代码51150000050270429 48)依据《社会团体登记管理条例》规定,经法定代表人和理事会决议,拟向内蒙古自治区民政厅申请注销登记,请债权人于公告发布之日起45日内向本单位清算组申报债权,特此公告。

内蒙古农村牧区合作经济组织联合会

●内蒙古蒙信律师事务所李明华遗失律师执业证,证号11501201610396493,声明发布之日起,该证作废●清水河产业园管理办公室不慎遗失事业单位法人证书,统一社会信用代码11150124MB1N40902H,声明作废●乌图雅不慎将警官证丢失,警号112101,声明作废●内蒙古合联胜商贸有限公司(统一社会代码91150802396304157 4)公章遗失,备案编码15280100049195,声明作废●余德太(152629196112031512)由呼和浩特市蒙海和房地产开发有限责任公司开具的爱巢8090小区郑官员名下的三号楼二单元2202室购房认购协议书,收据编号为0005249存在经济问题,现抵押在余德太手中,因此该认购协议书永不挂失、作废,特此声明●内蒙古鲁墨供应链有限公司(统一社会信用代码91150602MAEK3A1438)的公章遗失,声明作废●张秋聪不慎将与呼和浩特市大通众鑫房地产开发有限责任公司签订的青城美墅时代天骄项目商业二段(一层)121号商品房买卖合同原件(面积:145.08平米)及购房收据(收据号:0052589,金额:2176200元)丢失,声明作废●通辽市通仁大药房有限公司遗失营业执照正副本,统一社会信用代码91150500MAK3LANK8M,声明作废●不慎将杨雨铮警官证丢失,证号023750,声明作废●刘跃刚遗失天府花园1号楼六单元六楼东户购房款收据一张,开具时间2006年6月15日,金额79530元,编号002747,声明作废●刘跃刚遗失天府花园1号楼六单元六楼西户购房款收据一张,开具时间2006年6月15日,金额79530元,编号002747,声明作废