

节后别盲目“刮油” 科学调理更安心

春节假期已结束,连续多日的团圆聚餐、油腻菜肴,让不少人出现腹胀、消化不良、体重上升等情况。为了快速“减负”,网上各种极端“刮油法”备受追捧,然而这些看似见效快的方法,却暗藏健康隐患。西安市红会医院内分泌代谢科主任王莉提醒,节后调理切忌急功近利,温和调整、循序渐进,才是守护健康的正确方式。

春节期间,家家户户的餐桌都十分丰盛,肠胃长期处于高负荷运转状态。很多人一觉醒来身体发沉、体重增加,就立刻采取极端方式:要么全天只吃蔬菜水果,要么大量饮用浓茶、咖啡“刮油”,甚至

通过剧烈运动、过度节食强行消耗热量。

对此,王莉表示,这类做法并不科学,突然大幅减少进食,会让肠胃从忙碌状态骤然“停工”,容易引发胃酸分泌紊乱,出现胃痛、反酸、乏力、头晕等不适。而过量饮用浓茶、咖啡,会刺激胃黏膜,对本身肠胃功能较弱的人来说更是雪上加霜。

王莉建议,节后调理身体,核心在于“温和过渡、逐步恢复”。不妨先从重启规律生活开始,按时起床、就餐、入睡,让身体先找回稳定节奏。

首先,饮食上做到清淡但不苛

刻。不必立刻吃素,可适当增加蔬菜、粗粮、豆制品和优质蛋白,用蒸、煮、快炒、凉拌替代油炸、红烧,让肠胃慢慢减负。主食中加入燕麦、玉米、小米等粗粮,有助于增加膳食纤维,促进肠道蠕动,缓解节日期间的油腻感。

其次,规律三餐比少吃更重要,可让消化系统恢复稳定节奏。若出现腹胀不适,可以适当食用小米粥、山药粥等温和养胃的食物,帮助修复肠胃状态。同时,节后配合适度运动更有利于调整机体状态,散步、慢跑、瑜伽、拉伸等温和运动,既能促进消化、改善循环,也能帮助身体从节日的松弛状态慢慢

调整回规律生活,达到身心同步“收心”。

此外,充足睡眠同样是节后恢复的关键。熬夜、作息颠倒会进一步影响代谢和消化功能,加重疲劳感。尽量保持早睡早起,让身体和内脏器官得到充分休息,整个人的状态也会更快恢复。

王莉强调,健康从来不是一蹴而就的事。节后调理,追求的不是快速“刮油”,而是让身体平稳过渡到健康的日常节奏。不极端、不盲目、不焦虑,用科学、温和的方式照顾自己,才能以更轻盈、更饱满的状态,迎接新一年的工作与生活。

(据《西安晚报》)

野菜排毒浓茶祛湿?春季养生快“避雷”

民间流传着不少春季养生的做法,例如立春后把野菜当成“排毒食品”大量食用,或是雨水前后泡浓茶希望达到“喝茶祛湿”的效果。殊不知,这些养生偏方不仅存在安全隐患,还有可能伤身。

●野菜不能清除血管毒素

野菜一般是指生长在野外环境中,可以作为蔬菜食用的野生或半野生植物。春天常见的野菜包括荠菜、蒲公英、鱼腥草、马兰头等。

中医认为野菜多性偏寒凉,适

量地食用有疏肝理气、清热解毒的作用,但并不具备溶解血管斑块或清除血管毒素等强效的排毒功效。过量食用反而会引起腹胀、腹泻等不适,若出现恶心呕吐,需要立即停食,严重时需及时就医。

此外,食用野菜时还要特别注意野菜的来源和安全。有毒植物和可食用野菜的外形容容易出现混淆的情况,不认识或者不确定的坚决不采不吃;野外采摘的野菜由于生长环境不可控,可能有安全风险,

建议通过正规渠道选购人工种植的野菜食用。

●“淡茶温饮”最相宜

喝浓茶祛湿的做法也不可取。浓茶中的鞣酸和咖啡因含量比较高,可能会导致胃痛、骨质疏松等问题。喝茶应该遵循着“淡茶温饮”的原则。中医认为茶也有寒热温凉的特性,需要根据体质进行选择。脾胃虚弱、手脚冰凉的可以选择红茶等温性茶饮,容易上火的人群可以选择绿茶或者是菊花茶等

凉性茶饮。同时,也要忌饮浓茶,避免烫伤口腔和食道黏膜。

雨水节气后,降水增多,湿气较重,饮食应以甘温健脾为主。大家可以选用山药、小米、大枣煮羹熬粥,达到益气健脾的功效。但血糖不稳定的人群在喝茶时,还是需要监测血糖。

此外,泡茶时可以加陈皮、茯苓,辅助健脾祛湿。同时,建议大家少吃生冷、油腻和辛辣温燥的食物,避免耗伤阳气津液。(据《北京青年报》)

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)

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

国道110线兴和城区绕行公路项目环境影响评价公众参与二次公示

一、全文链接及查询方式:(1)链接:https://www.eiacloud.com/gsdetail/3?id=602251wQ1r;(2)联系建设单位查阅纸质报告。

二、征求公众意见的范围:受建设项目直接影响或间接影响的单位和个人。

三、公众意见网络链接:https://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html

四、公众提出意见的方式和途径:填写意见表后发建设单位。

五、提出意见起止时间:自公示起10个工作日内。

六、联系方式:建设单位:乌兰察布市交通运输局,联系方式:薛主任 15144899876

内蒙古利丰养殖育种有限公司生猪养殖场扩建项目环境影响评价报告书征求意见稿公示

《内蒙古利丰养殖育种有限公司生猪养殖场扩建项目环境影响评价报告书》征求意见稿已编制完成,现征求公众意见。

一、环境影响评价征求意见稿和公众意见网络链接:https://pan.baidu.com/s/12-BddhEuiMbkz8KIPJGhG 提取码:65tq

二、公众可到建设单位或环评单位查阅纸质报告书

三、征求意见的公众范围:项目周边5km范围内的相关受影响公众

四、公众提出意见的方式和途径:公示后10个工作日内可通过以下方式向建设单位反馈意见。

建设单位:内蒙古利丰养殖育种有限公司,联系人:李总,联系电话:13948193856,通讯地址:呼和浩特市和林格尔县盛乐镇李家营村东南550米处。

注销清算公告

内蒙古茶叶流通协会(统一社会信用代码51150000502704681L)因你个人原因提出离职,用人单位依据《社会团体登记管理条例》规定,经法定代表人和理事会决议,签订劳动合同已解除。内蒙古赛雅人力资源服务有限公司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。

内蒙古茶叶流通协会

公告声明

孙宇奇 152526200401152710,因你个人原因提出离职,用人单位已把你退回我公司,你与我公司签订的劳动合同已解除。内蒙古赛雅人力资源服务有限公司

遗失声明

王增禄 遗失残疾人证,证号15010419560714101862,声明作废。

内蒙古金达威药业有限公司年产500吨纳米晶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》(生态环境部令第4号)等法律法规要求,我单位对《内蒙古金达威药业有限公司年产500吨纳米晶项目环境影响评价》相关事项予以公告如下:

一、项目概况:项目位于内蒙古呼和浩特市托克托经济开发区托克托产业园区内蒙古金达威药业有限公司现有厂区T楼5层东侧区域。本项目规划建设年产500吨纳米晶材料生产线,其中姜黄素纳米晶170吨/年,辅酶Q10纳米晶170吨/年,褪黑素纳米晶160吨/年。项目依托公司厂区原有T楼5层东侧区域,通过新增配套生产设备及工艺优化,实现纳米晶材料的规模化生产。

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/1ycmhTc0kjiOQU9YiS7LWrw?pwd=x8vm:2、查阅纸质报告书方式及途径:内蒙古金达威药业有限公司,现场索取。

三、征求意见公众范围:环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织。

四、提交公众意见的方式和途径:通过网络链接下载公众意见表填写相关信息后,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:内蒙古金达威药业有限公司,通讯地址:内蒙古呼和浩特市托克托工业园区内蒙古金达威药业有限公司,联系人:郑工,联系方式:0471-8660088-868,电子邮箱:jdzwzj2005@126.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发布之日起10个工作日内。

内蒙古金达威药业有限公司 2026年2月25日

包头市广瑞物流有限公司遗失蒙B2G65挂道路运输证,证号150205040408,声明作废。

本人马袁文,身份证号152801197807210997,由于不慎失呼市和浩特恒大绿洲13号楼一单元1501室购房收据(张收据编号190986,金额664161元,由此产生的一切后果与呼和浩特市恒大远鹏房地产开发有限公司无关,特此登报声明作废。

内蒙古启德医疗器械有限公司工会委员会遗失存款人查询密码,账号861504101421004913,核准号:J1910032292301,开户行:内蒙古宝瑞道路运输有限公司呼和浩特市汗大街支行,声明作废。

内蒙古云智物流有限公司工会委员会(代码81150123MC515140XN)遗失公章一枚,声明作废。

王梓,性别:女,身份证号:152630199008197925,由于疏忽不慎将呼和浩特市恒大城恒大影城1层1025号房发票丢失(发票号00782187,金额99000元,发票号00782188,金额144539元),由此造成的一切后果与内蒙古鲁桥置业有限公司无关,特此声明作废。

呼和浩特市和浩特中山支行,账号055551010400012143,声明作废。

科尔沁右翼中旗明天再说小酒馆(个体工商户)(统一社会信用代码92152222MA7MGYBK3F)遗失公章一枚,声明作废。

赤峰市松山区城子乡育新幼儿园(民办非企业单位登记证书)副本遗失,民证字第SS010183号,代码:52150404095249852X,声明作废。

母亲:刘可欣,父亲:孟凡生,不慎将孩子孟泽懿(女)出生医学证明遗失,编号H150052801,出生时间2008年1月1日,声明作废。

陈宇皓(男)的出生医学证明遗失,编号P150179194,声明作废。