“熬夜+宵夜”双重伤身!

日前,中国工程院院士、国医大师、中国中医科学院名誉院长张伯礼在接受采访时强调,“熬夜+宵夜”是双重伤身,长期如此会埋下肥胖、三高、心脑血管疾病等健康隐患。

“有些年轻人自认为年轻力壮,觉得不用注意。殊不知,长期不健康的生活方式是在‘透支’健康。”张伯礼表示,在临床上可见到,有些人三四十岁就患上了心脑血管疾病、糖尿病等,这就是以健康为代价在消耗生命。他建议,记住这些日常养生法则——

饮食调护:顾护脾胃 五味调和

秉持“淡杂鲜”之则:饮食之道,贵在“清淡”以养脾,“杂为多样”以全营养,“新鲜”以取天地生气。少食肥甘厚味与辛辣炙煿,防痰湿内生;多择当季蔬果,顺四时之气以助脏腑生化。

恪守“节律”之本:晨起补足水谷精微以充元气,暮时清淡少食以安胃气,坚决杜绝宵夜扰动。践行“七八分饱”与“细嚼慢咽”,使脾胃升降有序,后天之本得固。

起居有常:法于阴阳 子午安歇

睡好“子午觉”:睡眠是最好的补品。午时(11~13时)心经当令,小憩片刻以养心阳;子时(23~1时)胆经当令,务必入眠以生发阳气。若难准时入睡,亦须静卧敛神,确保6~7小时之“黄金修复”,顺应人体生物钟之“子午流注”。

顺应“四时”之序:谨遵《黄帝内经》“顺四时而适寒暑”之教,随节气更替调整作息。铭记“气血周流,户枢不蠹”,视规律作息为气血通畅之枢纽,使脏腑调和,阴平阳秘,精神内守,病安从来。

适度运动:形劳不倦 导引气血

坚持“动静结合”:运动非求大汗淋漓,贵在“形劳而不倦”。中老年人推荐日行六七千步以强筋骨,辅以八段锦、太极拳等传统功法,通过“导引吐纳”疏通经络,调和气血,达致“骨正筋柔,气血以流”之境。

把握“微汗”之度:运动宜循序渐进,因人而异。以“身热微汗、气息平和”为佳境,切忌大汗亡阳,耗伤津液。尤其中老年及体虚者,更需懂得“秋冬收藏、春夏生长”之理,在动与静中寻求阴阳平衡。

情志调摄:恬淡虚无 精神内守

涵养“平和”之心:中医云“百病生于气”,七情过极皆可伤脏。须修炼“恬淡虚无”之境,遇事看淡,学会包容,包容别人也要包容自己,避免大喜大悲剧烈波动,以防肝气郁结或心火亢盛,守护心神安宁。

寄托“雅趣”之情:借琴棋书画、读书写诗、莳花弄草、亲友畅谈等雅事,陶冶情操,移情易性。使精神有所寄托,气机得以舒展,达到“形神合一”的健康至高境界。

循此养生之道,知行合一,贵在坚持。张伯礼寄语年轻人:“身体健康是第一要义,切莫以‘年轻身体资本’透支未来健康。每一份对健康的珍视,都是对个人、家庭和社会的责任担当。” (据《光明日报》)

尼古丁会致癌吗?

尼古丁是一种存在于茄科植物(包括烟草)中的生物碱。人们在吸烟时,会同时吸入尼古丁,尼古丁被人体吸入后经血液传送,通过血脑屏障,平均只需要10秒即可到达脑部,促使大脑产生令人感到愉悦和兴奋的多巴胺及其他神经递质。从这一点来讲,尼古丁确实具有成瘾性和依赖性,吸烟容易上瘾在很大程度上是尼古丁造成的。因此,很多人把尼古丁和烟草画上了等号,认为“吸烟有害健康、吸烟可以导致癌症”的罪魁祸首就是尼古丁,其实不然。在烟草燃烧时产生的烟雾中,除了尼古丁,还有多种有害气体(如一氧化碳、一氧化氮、硫化氢等)、多种重金属和放射性物质(如镉、铅、汞等),当然,还少不了多种致癌物(如稠环芳香烃、N-亚硝基胺类物质、芳香胺类物质、甲醛、1,3-丁二烯等),这些致癌物可以使身体的DNA发生突变,最终导致肺癌、口腔癌、鼻咽癌、食管癌等多种恶性肿瘤。由此来看,尼古丁并不等同于烟草,尼古丁与癌症之间并没有直接的关系。

(据科普中国)

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

召开股东大会通知

内蒙古东晟房地产开发有限责任公司全体股东:

根据《中华人民共和国公司法》及公司章程相关规定,经公司研究决定,召开全体股东大会,现将会议有关事宜通知如下。

一、会议时间:2026年4月11日9时30分

二、会议地点:内蒙古自治区呼和浩特市新城区机场北辅路水岸十里2号楼1102室

三、参会人员:公司全体在册股东。逾期未到的,视为放弃表决权。四、会议议程:1.审议公司股权继承事项。2.修改公司章程事项。3.变更公司法定代表人事项。

联系人:杜鸿雁,联系电话:15354841617

特此通知

内蒙古东晟房地产开发有限责任公司

2026年3月24日

遗失声明

呼和浩特市玉泉区昭君路街道办事处沟子板村村民委员会(现更名为:内蒙古自治区呼和浩特市玉泉区银河南街街道沟子板社区居民委员会)不慎遗失与呼和浩特市金业房地产开发有限责任公司签订的玉泉区桃李文苑小区B区1号住宅楼1层101号商业《桃李文苑商品房买卖合同》原件(合同编号:JYDCS-2018-0707-01,面积141.35平米,总金额6615462.7元);B区1号住宅楼1层102号商业《桃李文苑商品房买卖合同》原件(合同编号:JYDCS-2018-0707-02,面积65.78平米,总金额3078635.6元);玉泉区桃李文苑小区B区1号住宅楼1层103号商业《桃李文苑商品房买卖合同》原件(合同编号:JYDCS-2018-0707-03,面积142.67平米,总金额6677241.3元);现声明作废

内蒙古自治区呼和浩特市玉泉区银河南街街道沟子板社区居民委员会

达拉特旗生活垃圾焚烧供热县域小型化项目征求意见稿公示

1、环境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:https://pan.baidu.com/s/1JCBSdGAYj7YvwdMJceEAaA,提取码:cm6f,纸质报告书查阅请联系达拉特旗清风送爽环保科技有限公司,自公示日起10个工作日内,公众可以通过信函、电子邮件或者建设单位提供的其他方式向建设单位函索纸质报告书。函索纸质报告书联系方式:联系人:郑总,联系方式:18147164736,通讯地址:内蒙古自治区鄂尔多斯市达拉特旗树林召镇林荫路西南园街北锦华园3#综合楼502室

2、征求意见的公众范围:以项目厂址为中心,边长5km的矩形区域范围内公众(杜利军家、候四家、服务区宿舍、杜家壕、前关碾房、后关碾房、白泥窑子、瓦窑)。

3、公众意见表的网络链接:https://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/W020181024369122449069.docx

4、公众提出意见的方式和途径:自公示日起10个工作日内,公众可以通过信函、电子邮件或者建设单位提供的其他方式,在规定时间内将填写的公众意见表等提交建设单位,反映与建设项目环境影响有关的意见和建议。公众提交意见时,请尽量实名方式提交意见并提供常住地址,同时提供有效的联系方式。我单位在未经个人信息相关权利人允许下,不会对公众提交的相关个人信息公开,不会用于环境影响评价公众参与之外的用途。

5、公众提出意见的起止时间:2026年3月24日~2026年4月8日

达拉特旗清风送爽环保科技有限公司 2026年3月24日

G4515大广高速公路赤峰至绥中联络线赤峰至凌源(蒙辽界)段公路环境影响评价第二次信息公示

根据国家相关法律法规要求,现开展G4515大广高速公路赤峰至绥中联络线赤峰至凌源(蒙辽界)段公路环境影响评价公众参与工作,以便了解社会公众对本项目在环境保护方面的意见和建议,接受社会公众的监督。具体环评公示信息请登录内蒙古交通集团有限公司门户网站进行查询,查询路径:https://www.nmgjtjt.com。

内蒙古交通集团有限公司项目管理分公司

内蒙古华景新材料有限责任公司60万吨高端磷酸铁锂正极材料改扩建项目环境影响评价征求意见稿公示

项目名称:内蒙古华景新材料有限责任公司60万吨磷酸铁锂提产增效技改项目,建设地点:鄂尔多斯市伊金霍洛旗零碳园区,建设单位:内蒙古华景新材料有限责任公司,联系人:郭辉,1668978 9102,环评单位名称:内蒙古生态环境科学研究院有限公司

报告及公众意见表查阅方式:网络或现场,提取码1234,链接:https://pan.baidu.com/s/1yhkEi9Y5Gd4Yu8AgXEATfQ,公众可通过现场、邮寄、电子邮件、传真等方式和途径将公众意见表反馈给建设单位。邮寄地址:内蒙古鄂尔多斯市伊金霍洛旗零碳园区内蒙古华景新材料有限责任公司,电子邮箱:2269594469@qq.com

征求意见的公众范围:受项目直接或间接影响的公民、法人和其他组织。

公示有效期:自公示之日起10个工作日。

内蒙古华景新材料有限责任公司 2026年3月20日

内蒙古万晨凯元新材料科技有限公司工业烟气超净排放及纳米碳制备成套技术装备一期项目环境影响报告书征求意见稿公示

根据《中华人民共和国环境保护法》、《中华人民共和国环境影响评价法》、《环境影响评价公众参与办法》相关规定,公示信息如下。

一、建设项目概况:项目名称:内蒙古万晨凯元新材料科技有限公司工业烟气超净排放及纳米碳制备成套技术装备一期项目,建设性质:新建,建设地点:乌海海勃湾高新技术产业开发区。建设内容:利用千里山煤焦化公司焦炉烟气作为主要原料,年产纳米碳材料1000吨、蒸馏水24000吨、气态保鲜剂6300吨,环保生态基环7200吨。

二、环境影响报告书征求意见稿全文的电子版及纸质版报告查阅方式:环境影响报告书征求意见稿电子版链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1cFOwBUWOWIdf96p3m989j,提取码:rvx2

三、建设单位名称及联系方式:建设单位:内蒙古万晨凯元新材料科技有限公司,联系人:王淑,联系电话:13683391791

四、征求意见的公众范围:受本项目建设影响的公民、法人或者其他组织。

五、公众意见表的网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1cFOwBUWOWIdf96p3m989j,提取码:rvx2

六、公众提出意见的方式和途径:公众可以通过信函、电话、填写公众参与调查表等方式向建设单位提出意见和建议。

七、公众提出意见的起止时间:自公示起5个工作日

内蒙古万晨凯元新材料科技有限公司

注销公告

赤峰市元宝山区博雅体育培训有限公司,统一社会信用代码91150403MADRJJFKX3,法定代表人:玉红艳,2026年3月24日经本公司出资人决定拟向登记机关申请注销,请债权人于见报之日起45日内向本公司清算组申报债权债务,特此公告。2026年3月24日

注销公告

赤峰市元宝山区博正艺术培训有限公司,统一社会信用代码91150403MADRTGML9P,法定代表人:玉红艳,2026年3月24日经本公司出资人决定拟向登记机关申请注销,请债权人于见报之日起45日内向本公司清算组申报债权债务,特此公告。2026年3月24日

公 告

内蒙古尚邦装饰工程有限公司(已列为风险纳税人),统一社会信用代码:91150105MA7YN77XXL,你公司因未缴纳员工社保费,员工已走信访,我单位接到信访件后多次与你公司联系,电话不接,注册地已人去楼空(已失联),请你见报后速与我单位联系,联系人:刘国峰,联系电话:18586052099。

玉泉区税务局

遗失声明

●鄂托克旗昇晖商贸有限责任公司(统一社会信用代码91150624MA7JFWQG21)不慎遗失公章.财务专用章各一枚,声明作废●包头市稀土开发区帅昕猪肉铺(个体工商户)(统一社会信用代码92150291MAEWR3L86M)的公章.财务专用章和法人章遗失,法人:杨秀英,声明作废●本人刘洋,身份证号码230102198703053772,由于不慎丢失呼和浩特恒大绿洲8号楼2单元2902室购房收据1张,收据编号188194,金额256875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●内蒙古润砼机械租赁有限公司遗失以下车辆道路运输证,车牌号:蒙BA6662,声明作废●内蒙古惠众建筑劳务有限公司的公章(编号15020410031276).财务专用章(编号15020410031237).法人章(法人:马腾飞,编号15020410031276)遗失,声明作废●内蒙古丰州职业学院(青城学院)那日苏不慎将学生证丢失,证号2024401339,声明作废●王伟福《道路运输经营许可证》副本遗失,证号152201005595,声明作废

●玉泉区龙乡百货超市(统一代码92150104MACFJAQGX5)遗失公章一枚,声明作废●包头市雷速达物流有限责任公司的公章遗失,公章编号150299005045,声明作废●包头市润欣物流服务有限公司不慎遗失营运证,车牌号:蒙B6H05挂(黄色),证号:150202194743,声明作废●内蒙古跃新工程项目管理有限公司遗失营业执照正副本(统一社会信用代码91150105MA0NFNYF18)及公章.财务专用章.王喜明法人章各一枚,声明作废●内蒙古引航者教育咨询有限公司(统一社会信用代码91150204MA0MXU3D4T)公章遗失,特此声明原章作废●呼和浩特市雨雁娱乐有限责任公司(统一社会信用代码91150102MA0QYFF615)遗失营业执照正副本及公章.法人(王全来)章各一枚,声明作废●李凤仙遗失呼和浩特祥生房地产开发有限公司开具的祥生东方越19-1-703购房首付款发票1份,编号0045438,金额503629元,声明作废●母亲:秀明,父亲:景海亮,儿子:景浩宇于2014年9月25日10时00分出生,现其《出生医学证明》(编号:P150042401)丢失,特声明作废●呼和浩特市赛罕区西把栅乡前不塔气村民委员会,银行账号为18191014076001000003100,开户银行:内蒙古呼和浩特金谷农村商业银行股份有限公司如意河分理处,开户许可证遗失,开户许可证核准号为J9100001577304.特此声明●奈曼旗慧丰林业专业合作社(统一社会信用代码93150525MA0N317F4P)的法人章和财务专用章遗失,法人:张志华,声明作废

●王飞遗失身份证,身份证号码150105199009217814,特此声明●内蒙古科泓建筑装饰有限公司(统一代码91150105MAE5YA19XC)遗失公章.财务章及卢金龙法人章各一枚,声明作废●武汉交科工程咨询有限公司统一社会信用代码91420106722734997T)不慎将丹锡高速经棚至锡林浩特(锡盟段)公路工程项目驻地办公章及财务章遗失,声明作废●内蒙古富馨物流有限公司遗失车牌号:蒙A16Y11道路运输证,证号:内蒙古交运管呼字150106006345号,声明作废●呼和浩特市赛罕区榆林镇三道沟村民委员会遗失存款人查询密码联,核准号:J1910006624404,账号18191039016001000222100,开户行:内蒙古呼和浩特金谷农村商业银行股份有限公司榆林分理处,声明作废●内蒙古免疫学会(统一社会信用代码51150000502707217Y)遗失公章.财务章和法人章各一枚,声明作废●呼和浩特市赛罕区黄合少镇石人湾村李桂盘遗失农村土地确权证,证号150105103016000038J,声明作废●内蒙古澳通科技有限公司的公章遗失,公章编号,15020310042631,声明作废●和林格尔县蒙兴农民养殖专业合作社遗失存款人查询密码,账号05004012200000000005967,核准号:J1910009320401,开户银行:和林格尔县农村信用合作联社桥西分社,声明作废●磴口县亿泰实业有限公司的公章(编号1508220000017).财务专用章.合同专用章.法人章(法人:敖特更吉雅)遗失,声明作废

●内蒙古赤诚职业培训学校(统一信用代码52150000MJ222682X9)遗失公章一枚,声明作废●内蒙古东泰苑园林绿化工程有限公司(统一信用代码91150105185228373)遗失公章一枚,声明作废●王艳泽遗失北京市京师(呼和浩特)律师事务所律师证,执业证号11501202310679969,声明作废●林春莲,身份证号152824197202036329,遗失与呼和浩特市五和兴房地产开发有限公司签订的彩虹城二期项目第7座10层13号商品房认购合同书原件与支付房款收据原件一张,收据号0006681,金额330720元,声明作废●内蒙古法淼律师事务所吕嘉欣律师不慎将中华人民共和国律师执业证(执业证号11508202410827131)遗失,特此声明作废●张秀英于2026年3月18日不慎遗失身份证,身份证号150202193810101541,自登报之日起本人不承担被人冒用引发的法律责任,特此声明●玉泉区群织雀网络营销部遗失基本存款账户信息及存款人查询密码,账号648957210,开户行:中国民生银行股份有限公司呼和浩特鄂尔多斯大街支行,基本存款账户编号:J1910037613601,声明作废●母亲:贺水利,父亲:潘冬不慎将孩子潘奕欣(女)出生医学证明遗失,编号P150183781,出生时间2016年6月30日,声明作废●白晋博遗失与内蒙古兴泰房地产开发有限责任公司呼和浩特市分公司签订的兴泰东河湾兴泰东河湾南区D084车位合同遗失,特此声明