



立春啦,这是二十四节气中的第一个节气。过了立春,万物复苏、生机勃勃,一年四季便从此开始了。立春期间,气温、日照、降雨,开始趋于上升、增多,但“无端风雨,未肯收尽余寒”,所以还是要根据气候变化适当增添衣物。此外,饮食方面,别忘了多吃点甜点,给补补脾胃。

春天是推陈出新、生命萌发的时令,天地自然都富有生气,万物欣欣向荣。此时,我们应该早睡早起,使形体舒缓,放宽步子,在庭院中漫步,使精神愉悦、胸怀开畅,保持万物的生机。做八段锦、练太极,多做户外运动,与朋友家人一起踏青、爬山、放风筝,都是很好的选择。

五行学中说,肝属木,与春相应,主升发,“春夏养阳,秋冬养阴”。宜多吃些温补阳气的食物,以使人体阳气充实,增强人体抵抗力,抵御风邪为主的邪气对人体的侵袭。李时珍在《本草纲目》里亦主张“以葱、蒜、韭、薤、芥等辛嫩之菜,杂和而食”,多进食一些具有生发之性的食物,如豆芽、韭菜、葱姜蒜、绿叶菜、嫩豆芽等等。

利于阳气的抒发和肝气的疏泄,饮食一定要投其所好。唐代名医孙思邈说:“春日宜省酸,增甘,以养脾气。”意思是当春天来临之时,人们要少吃点酸味的食品,多吃些甜味的饮食,这样做能补益人体脾胃之气。而甜味的食物入脾,能补益脾气,故可多吃一点大枣、山药等等。

据北京青年报

隔日禁食+锻炼等于脂肪肝克星

美国伊利诺伊大学芝加哥分校的营养研究人员对80名非酒精性脂肪肝患者进行的研究发现,那些遵循隔日禁食和锻炼的人能够改善他们的健康状况。研究成果发表在最近的《细胞代谢》杂志上。

研究人员报告说,在3个月的时间里,锻炼并隔日禁食(一天饮食不受限制,第二天摄入500卡路里或更少)的人胰岛素敏感性增加、肝脏脂肪减少、体重和ALT(丙氨酸转氨酶)下降。

大约65%的肥胖成年人患有非酒精性脂肪肝,其与胰岛素抵抗和Ⅱ型糖尿病的发展密切相关。如果不加以控制,脂肪肝疾病会导致更严重的并发症,如肝硬化或肝功能衰竭。

临床试验的参与者被随机分配到4组中的一组:隔日禁食组、有氧运动组、联合组和对照组。饮食组的参与者被跟踪他们的食物摄入量,运动组的参与者每天使用椭圆机1小时,每周5天。研究发现,节食或只运动的人没有看到同样的改善,这加强了这两种相对便宜的生活方式对整体健康和对抗脂肪肝等慢性病的重要性。

除了看到代谢指标的改善外,研究还发现,在试验期间没有发生严重的安全事件。研究人员称,这是第一项调查间歇性禁食结合运动对非酒精性脂肪肝疾病预后影响的研究。与对照组相比,联合干预对于减轻肥胖和非酒精性脂肪肝患者的体重、脂肪量、腰围、丙氨酸转氨酶、空腹胰岛素、胰岛素抵抗和增加胰岛素敏感性是有效的。

据科技日报

联系人:魏主任
电话:15199787613 0903-2068004

和田地区融媒体中心媒体运营部

2023年2月16日

遗失声明作废

- 墨玉县如则托合提·麦麦提图尔荪(身份证号:653222199303051811)挖掘机驾驶证丢失,特此声明。
- 墨玉县罕宫精品家具广场公章丢失,特此声明。
- 墨玉县图尔贡·如则尼亚孜(身份证号:653222196911120311)新(2021)墨玉县不动产第0417016号不动产证丢失,特此声明。
- 和田市依米提·吾吉(身份证号:653201281012051)0027055号(坐落:那瓦克街第一居委会)国有土地使用证(私房产权证号:字第0080747,填发日期:1988年4月9日)丢失,特此声明。
- 新疆昆泉农牧业科技发展有限公司J8964000413401号(账号:878020012010104733070,开户行:皮山县农村信用合作联社农场信用社)开户许可证丢失,特此声明。
- 中国石化销售股份有限公司新疆和田石油分公司玉泉镇加油站油零售证书第B86511809号成品油零售经营批准证书(副本)丢失,特此声明。
- 墨玉县阿卜杜哈力克伊敏个体诊所J8963000723901号(账号:107686505014,开户行:中国银行股份有限公司墨玉县支行)开户许可证丢失,特此声明。
- 洛浦县国土资源局开具给伊敏尼亚孜·托合提尼亚孜(身份证号:653224197006201194)0002236021,0002418808号新疆维吾尔自治区行政事业单位资金往来结算票据丢失,特此声明。
- 皮山县人民政府住房和城乡建设局开具给阿布力皮孜·买买提明(身份证号:653223199202163714)0000069049号新疆维吾尔自治区行政事业单位资金往来结算票据丢失,特此声明。
- 和田功成物业服务有限公司公章丢失,特此声明。
- 和田市阿巴拜科日·图尔迪麦麦提(身份证号:653201198602193012)201465210653201198602199012号医师资格证书丢失,特此声明。
- 和田县行政服务和公共资源交易中心开具给巴州新矿测绘有限责任公司(项目名称:和田县2021年国土变更调查与卫片执法工作项目)新疆维吾尔自治区行政事业单位资金往来结算票据(金额:12000元)丢失,特此声明。
- 和田县供销合作社联合社12653221230330849U号事业单位法人证书(正、副本)丢失,特此声明。
- 和田县伊拉依木·如孜买买提65322120140220029x号身份证丢失,特此声明。
- 和田县阿卜杜合力力·阿卜杜拉新32工08409号挖掘机牌照丢失,特此声明。
- 墨玉县芒来乡繁盛五金销售店6532220029993号公章丢失,特此声明。
- 湖南省湘潭县欧阳帮(身份证号:43032120020316211)816532210708216271号军人保障卡丢失,特此声明。
- 和田市艾热夏提·穆柯什(身份证号:653223199003043250)祖力皮叶·艾合买买提(身份证号:653201199110011045)新(2020)和田市不动产证明第0000330号(坐落:和田市凯旋路2号B19栋1单元1208室现和田市凯旋路57号,不动产单元号:653201003002GB00207F00190015)不动产权证丢失,特此声明。
- 和田卡比力运输有限责任公司新R18877(黄)号车653200004561号道路运输证丢失,特此声明。
- 和田市卡哈尔·艾合买买提(身份证号:653124197405124231)新(2020)和田市不动产第0121165号(坐落:新疆和田市伊力其乡阿特巴扎村)不动产权证丢失,特此声明。

大吃大喝积的食 快找“三仙”来化解



过节期间大吃大喝、三餐不定时带来的腹胀积食怎么破?别急!药师推荐“三仙”来化解。

“三仙”是何方神圣?

中药有“三仙”,此“仙”不是仙,在中医的处方上是“一味”药,但它是由三味药组成的——是山楂、神曲和麦芽三味中药的合称。三味药相须配伍使用,前人喻其有药效如神的意思,故谓“三仙”。

山楂、神曲、麦芽三种中药属于消导药的范畴。消导药是指具有消积化滞作用的中药,即平时大家比较熟知的具有消食作用的中药。三仙健胃消食,中医经常用于饮食积滞、消化不良等病症,各有所长。

三仙合用消积化滞,可以治疗各种食物的消化不良,对于肉类、面食、米饭等等都具有很强的消化能力。

生用或炒用 得对症下药

三仙可生用,即生山楂、生神曲、生麦芽。根据炒制

程度不同有炒三仙、焦三仙之别,即炒山楂、炒神曲、炒麦芽;焦山楂、焦神曲、焦麦芽。三仙经常合用增强消积化滞功效。

“三仙”的使用时要结合临床应用经验、综合患者的整体情况辨证用药,例如:

饮食不节,胃脘痞胀时,用生三仙消食除胀作用强;

脾虚食滞,不思纳食,胃胀满,炒用健脾开胃;

暴饮暴食伤及脾胃,便溏泄泻者,炒焦入药,既可消食又能止泻。

现代研究,焦三仙的作用主要是作用于胃肠道,可以帮助人保护消化系统,健胃、健脾以及舒肝化滞,可以治疗因为胃肠功能弱所引起的消化不良,而出现的恶心、呕吐、腹泻、腹胀、腹痛,甚至出现便秘也可以进行调养。三仙无论生用、炒用和炒焦用,日常使用都可以直接泡水喝,一般情况下可以达到助消化、缓解胃胀的作用。或者,将三仙一起放在锅里加清水煎煮,可以加适当的冰糖,改善口感利于服用以助消化。

据北京青年报

通告

现于田县天山货物运输有限责任公司天山停车场有部分停了很长时间的车辆,现通知下列车主,自登报之日起15日内来我公司联系取车,如果不及时来处理的话,后果自负。

车牌号明细如下:

新RDW30(黄色小型汽车)、新R48157(大型汽车)、新R38102(中型车辆)、新R86232(中型车辆)、新R8F403(小型车辆)、新R6F153(小型车辆)。

特此通告

联系电话:0903-6813234

于田县天山货物运输有限责任公司
2023年2月16日

通告

由我公司承建的新疆吉水利枢纽工程混凝土面板堆石坝工程(XJJYSLSN-DSB-SG-2013)已于2020年9月2日竣工并验收,如有参与该施工项目的农民工工资、材料款、运输款等相关费用未结清者,请在本通告登报之日起15日内与我公司联系结算事宜。

施工单位联系人:把浩琪 18152102390

建设单位联系人:柳海鹏 13389319035

于田县劳动保障监察大队举报电话:6811150

甘肃省水利水电工程局有限责任公司
2023年2月16日

通告

由我公司承建的皮山县排水管网改造建设项目一标段已于2022年12月20日竣工并验收,如有参与该施工项目的农民工工资、材料款、运输款等相关费用未结清者,请在本通告登报之日起15日内与我公司联系结算事宜。

施工单位联系人:冯正连 13505226108

建设单位联系人:虞仕明 18719968666

皮山县劳动保障监察大队举报电话:6427793

新疆金诚德亿建设工程有限公司
2023年2月16日

车辆过户声明

策勒县麦麦提艾力·艾比布拉(身份证号:653225197907131038)名下新RL7843号机动车已于2015年10月14日转让给他人。请现机动车主自本声明见报之日起7日内到有关部门办理机动车过户相关手续,逾期未办理,后果自负,与原机动车主无关。

特此声明

联系人:麦麦提艾力·艾比布拉

联系电话:18999652687

车辆过户声明

墨玉县巴拉提尼亚孜·努尔麦麦提(身份证号:65322219820120297)名下新32-46844号拖拉机已转让给他人。请现拖拉机主自本声明见报之日起7日内到有关部门办理拖拉机过户相关手续,逾期未办理,后果自负,与原拖拉机主无关。

特此声明

联系人:巴拉提尼亚孜·努尔麦麦提

联系电话:16699869559

车辆过户声明

和田市李勇(身份证号:653201197408090015)名下新R92559号机动车已转让给他人。请现机动车主自本声明见报之日起7日内到有关部门办理机动车过户相关手续,逾期未办理,后果自负,与原机动车主无关。

特此声明

联系人:李勇

联系电话:15389996666

车辆过户声明

墨玉县海比尔·艾合麦提尼亚孜(身份证号:653222197203280618)名下新32-26472号拖拉机已转让给他人。请现拖拉机主自本声明见报之日起7日内到有关部门办理拖拉机过户相关手续,逾期未办理,后果自负,与原拖拉机主无关。

特此声明

联系人:海比尔·艾合麦提尼亚孜

联系电话:13699326446

解决线上消费和服务维权新问题

中消协发布消费提示



据新华网