



小雪节气话养生： 房间湿度忌 太低、衣服忌裹太紧

居住：

切忌：房间温度太高而湿度太低

1. 多开窗通风，可以保持室内空气流通，防止室内二氧化碳浓度增高。

2. 在散热设施附近放盆水，或采用加湿器加湿，以保持室内空气湿润。

3. 在室内养几盆花草可以使居室内充满清新空气。



情绪： 保持乐观

小雪时节，天气阴冷，此时人们的心情也容易受到影响。

所以适时调节心态，保持乐观情绪，积极参加一些户外活动以增强体质，多晒太阳，多听音乐，多参加娱乐活动，以激发生活热情。

资料来源：中国疾控中心
制作：孙红丽

冬季进补5个要点要记牢

天气越来越冷了，大家都会想该吃点什么来进补御寒呢？很多人会想到牛肉。牛肉一直是人们秋冬进补的重要食物，涮牛肉、肥牛、炖牛腩、牛排、牛肉汤都是大家的最爱。

最近有一则报道说，广州53岁的张阿姨想着秋冬进补一下，一晚吃下了3斤牛肉等食物，而后因腹痛送急诊查出是急性胰腺炎，她的血脂严重超标，经ICU抢救才化险为夷。一晚吃3斤牛肉，确实太多了，会增加胰腺炎的风险。咱们今天就来探讨一下，冬季进补到底如何安排饮食更健康呢？

牛肉里的血红素铁缓解“怕冷”但其他肉类也有类似效果

很多人觉得冬天吃牛肉能进补，帮助御寒的一个原因是觉得吃完牛肉后很暖和，认为牛肉能暖身，帮助御寒，尤其是怕冷的人，总是手脚冰凉，吃点牛肉就会觉得身子特别暖。

为什么会觉得吃牛肉能暖身呢？主要有三个原因：

1. 肉类能量高。作为一种肉类，牛肉富含丰富的优质蛋白质，还有大量的脂肪，因为牛肉好吃，我们经常都会吃很多，就会摄入大量的能量，这些能量就会让我们觉得暖，帮我们抵御严寒。

2. 食物热效应高。牛肉中含比较丰富的蛋白质，蛋白质的“食物热效应”较大，也就是说蛋白质相比其他两大类营养物质，碳水化合物和脂肪，消化吸收时产生的热量更多，吃完让人们感觉身体更暖。

3. 含铁丰富。人体的产热系统就像一个锅炉，我们吃进去的食物就是燃料，血液中的血红蛋白负责运输“助燃”的氧气，只有燃料、氧气充足时，身体才能不断地得到热量供应。

如果人缺铁、贫血，体内血红蛋白携带的氧气不足，就会更容易觉得冷，很多人老是手脚冰凉，经常也是因为缺铁性贫血导致的。而牛肉能提供大量血红素铁，有利于提高血红蛋白含量，缓解贫血和低血压人群的怕冷症状。

了解这些可能的原因后，我们不难发现，其实吃猪肉、羊肉、鸡肉、鸭肉、鱼肉也可以获得和牛肉类似的效果，也都不会比牛肉差。



冬季手脚冰凉 喝姜水或红枣其实没用

冬天的时候，很多人都会觉得体寒，手脚冰凉，所以想着要多进补。坊间流传的很多偏方都提示要多喝姜水、吃红枣等。这么做真的有效吗？

其实，姜水或者红枣都不能有效地改善体寒问题。冬天之所以容易体寒手脚冰凉，主要还是因为冷。如果觉得冷，增加衣物、注意保暖才是王道。

喝热的生姜水会让你暖和，主要是因为热水的温度，跟生姜也没有很大关系；至于红枣，它的维生素C含量丰富，能促进铁的吸收，但是并不会让你觉得更暖和。

如果想从饮食改善，可以多吃一些富含蛋白质的食物，因为蛋白质的食物热效应高，会使得人体散热增加，让人舒服一些。

另外，建议大家冬天也要保证每天30分钟以上的有氧运动，促进血液循环，也会让你觉得暖和。同时，运动会增加人体代谢率，增强抵抗寒冷的能力。

如何吃牛肉才能暖身又健康？

到底如何健康吃牛肉呢？注意三点：

1. 适量，不要吃太多。我国膳食指南推荐每天食用畜禽肉类40~75克，也就是不到二两，一盘涮肥牛可能就有半斤到八两，涮一盘就超标了。

2. 搭配蔬菜水果。牛肉虽然好吃，但是也不能光吃肉。健康的关键还是食物多样化，什么都吃，什么都不多吃。牛肉吃太多也不好，还是要注意搭配一些蔬菜和水果。

3. 少喝汤，尽量吃肉。汤里的营养其实很少，大部分还是在肉里。乳白色的牛肉汤中脂肪很多，味道好喝，但并不健康。

别为了冬季进补而吃太多肉

其实，冬天虽然冷一些，但冬季饮食跟其他季节并没有很大的区别，还是要保持良好的饮食习惯，注重营养均衡，不能光吃肉、吃太多肉。

为了做到健康的冬季进补，可以从几个方面做起：

1. 保证食物多样化。冬天冷，很多人就只想到要吃肉，就不愿意吃蔬菜和水果。实际上，在抵抗严寒的时候，人体对维生素C、矿物质等微量元素的需求会更大，所以，不能光想着吃肉，还是要吃多样化的食物，特别要注意保证蔬菜和水果的摄入量。

2. 注意多喝水，可以喝温水。冬季干燥，人体对水的需求更大。如果觉得冷，可以多喝温水。不过，也不要太烫。

3. 注意摄入钾。增加富钾食物(新鲜蔬菜、水果和豆类)的摄入，并减少含糖饮料、红肉，以及含饱和脂肪多的食物的摄入。

4. 摄入优质蛋白质。增加蛋白质含量高的食物摄入，比如瘦肉、鸡胸肉，但是要避免脂肪含量高的食物，比如肥肉。

5. 适当增加有氧运动，增加抵抗寒冷的能力。御寒最根本的还是强健的体魄。不能因为冷就窝家里不出门，越是不爱活动，越容易长胖，活动少了，人体代谢活动就会变慢，反而变得更怕冷。所以，冬天也要坚持运动。

(据《北京青年报》)

退役动力电池回收与梯次利用项目环境影响评价信息公示

退役动力电池回收与梯次利用项目位于赣州市章贡高新技术产业园水西园区，地理中心坐标东经114°56'38.142"，北纬25°56'11.237"，项目总投资2282.19万元，在赣州市蒙鹏科技有限公司厂区内新建项目新建厂房约6000m²，其中退役动力电池回收及利用仓储约4000m²；预处理和梯次利用生产线约2000m²，建成后可实现年处理10000吨退役动力电池的能力。

本项目符合《江西省生态功能区划》、《江西省主体功能区规划》等国家及地方相关政策；符合当地区域规划及环境功能区划，在强化“三线一单”约束的基础上，辨识了项目的重点污染源，开展了环境影响评价，并据此提出了项目环境保护措施，从而减少了项目实施及运营期间对涉及区域的生态环境影响。在落实环评提出的环境保护要求和对策后，从环境角度评价，本项目实施是合理的。

项目相关信息已在生态环境公示网(https://gongshi.qshhbj.com/h5public-detail?id=264834)发布，详细信息可登录该网站查询，如有意见或建议，请联系：
建设单位：赣州市蒙鹏科技有限公司；钟可祥，电话：18720755515
环评单位：江西观立环保服务有限公司；萧工，电话：15205093953，E-Mail: 610118709@qq.com

萍乡市龙懋环保科技有限公司搬迁项目环境影响评价信息第二次公示

根据《中华人民共和国环境影响评价法》和生态环境部令第4号《环境影响评价公众参与办法》的有关规定，为推进和规范项目环境影响评价中的公众参与，现将本项目相关情况向各单位和市民公告如下：

一、项目概述：项目名称：萍乡市龙懋环保科技有限公司搬迁项目，建设地点：江西省萍乡市湘东区湘东工业园龙形湾，建设性质：搬迁新建；建设单位：萍乡市龙懋环保科技有限公司，项目投资：5500万元，主要建设内容：规划用地面积20016.73m²(30.02亩)，总建筑面积7919.86m²，设有次氧化锌回转窑生产线、焙烧回转窑生产线、回收含锌废料生产次氧化锌及锌粉。

二、查阅环境影响评价报告的方式：本项目的环评文本见链接：https://pan.baidu.com/s/1tFK0bFMVdQCkTLLwRQpnA；提取码：24mb。

三、建设单位及联系方式：建设单位：萍乡市龙懋环保科技有限公司，联系人：李建，联系电话：13755517999，通讯地址：江西省萍乡市湘东区湘东工业园拓原实业办公室。

四、环评单位和联系方式：环评单位：江西赣评环保科技有限公司，联系人：王亚琴，联系电话：19379117819，邮箱：572363054@qq.com，通讯地址：江西省南昌市东湖区洪都北大道865号1号楼4楼401-408室。

五、征求公众意见的范围和主要事项：调查范围：厂址周边3km。主要事项：①公众对本项目建设的主要态度；②周边现存主要环境问题；③工程运营期的主要环境影响；④对本报告提出的环保措施的意见和建议；⑤其它要求和意见等。

六、征求公众意见的具体形式：1、公众意见表及格式要求：由生态环境部统一制定内容和格式，见链接：https://pan.baidu.com/s/1Uxb-u1mKLILOU5HILu6cSQ；提取码：5oi9。2、发送电子邮件、邮寄等。

七、公众提出意见的起止时间：公众可在本公示发布起10个工作日内提出意见。

经济晚报刊登热线：18970034856

拍卖公告

受有关委托，本公司定于2021年12月2日11时在永修县公共资源交易中心开标室公开拍卖：赣G7139G、别克、排量：1.8、初登日期：2013.2，表显里程：约24万公里，参考价：15600元。

竞买人须携带有效证件，同时以转账方式交纳4000元的竞买保证金(保证金交纳户名：永修县市民热线服务中心，开户行：中国农业银行永修县支行，账号：14342101040010905)，办理相关报名手续并交纳300元报名资料费(不退)方可参加竞买。报名截止时间：2021年12月1日16时。
拍卖方式：有保留价的增价拍卖(详见拍卖会文件)。
咨询展示时间：自公告之日起至报名截止前止。
联系方式：18679251367(实地看样)18170260010(拍卖报名)
江西润泽拍卖有限公司

拍卖公告

一、项目编号：CQ[2021]ZY72号。二、拍卖标的及起拍价(设保留价)：1、青原区河东滨江新区天府花园15栋101号、102号、201号、301号、401号、501号、202号、302号、402号、502号十五年整体租赁权，该标的共五层，建筑面积约5750.17m²(其中101号建筑面积约226.86m²；102号建筑面积约987.25m²；201号、301号、401号、501号建筑面积约906.27m²；202号、302号、402号、502号建筑面积约3629.79m²)，第一年起拍价101.06万元。竞买保证金30万元。2、青原区站前路与青原大道交叉口B1号、B2号、B3号、B4号、B5号、B6号、B7号、B8号、B9号、B201号、B301号六年整体租赁权，该标的共三层，建筑面积约1414.35m²，第一年起拍价25.46万元。竞买保证金8万元。3、吉州区外贸局宿舍以南、马铺路以西、友谊路以北3幢商铺1-01室、02室、03室、04室、05室、06室、07室、08室、09室、10室、11室六年整体租赁权，该标的共两层，建筑面积约1268.42m²，第一年起拍价28.77万元。竞买保证金8万元。三、标的展示时间、地点：公告之日起至2021年12月8日在标的所在地。四、报名时间、地点：自公告之日起至2021年12月9日11时止，登录江西省公共资源交易网进行网上报名。五、拍卖时间、地点：2021年12月9日下午3:30在吉安市公共资源交易中心11楼第二开标厅。六、报名须知：1、报名请登录江西省公共资源交易网，网址：http://www.jxsggzy.cn/web/；2、网上报名及保证金到账截止时间：2021年12月9日11时止。3、网上报名流程及注意事项详情请登录江西省公共资源交易网(网址：http://www.jxsggzy.cn/web/)和吉安市公共资源交易网(网址：http://ggzy.jian.gov.cn/)，查看并下载拍卖资料。七、联系方式：众成拍卖公司：0796-7029988 13607969886尹先生
吉安市众成拍卖有限公司 2021年11月23日

声明

江西飞达审计事务所遗失公章、财务专用章及营业执照正、副本，注册号：3600001129491，特此声明作废。

注销公告

南昌维特成长专修学校(注册号52360105591832377Q)经股东会决议，拟向登记机关申请注销登记，请相关债权人、债务人自本公告见报之日起45日内与本单位联系。

南昌维特成长专修学校

减资公告

江西中科环环环境科技有限公司(统一社会信用代码：91360121MA37MYXK5X)经股东会决议，拟向公司登记机关申请减少注册资本，注册资本由人民币2200万元减少为人民币500万元，请相关债权人、债务人于见报之日起45日内向本公司清偿债务或提出相应的担保请求。

江西中科环环环境科技有限公司

公告

张建华：本院受理原告黄忠诉你民间借贷纠纷一案，因你下落不明，现依法向你公告送达起诉状副本、应诉通知书、举证通知书、诉讼告知、合议庭组成人员通知书及开庭传票。自本公告发出之日起，经过60日即视为送达。提出答辩状和举证的期限分别为公告期满后15日和15日内。并定于举证期满后第3日上午9时30分(遇法定节假日顺延)在本院上渡法庭公开开庭审理，逾期将依法缺席判决。

江西省抚州市临川区人民法院

江西省南昌市西湖区烟草专卖局公告[2021]年(许)第032号

因下列烟草专卖零售许可证停止经营业务六个月以上不办理停业手续，根据《烟草专卖许可证管理办法》第五十条规定，现予以公告。公告期一个月，期满后，本局将依法予以收回：

许可证号 360103226835 企业(字号)名称 南昌铁路旅游酒店资产管理有限公司 负责人(经营者)姓名 俞力 经营地址 江西省南昌市西湖区二七南路125号

江西省南昌市西湖区烟草专卖局 2021年11月19日