

吃什么最养五脏？

在中医养生理论中,根据五行(金、木、水、火、土)学说,把自然界五味(酸、苦、甘、辛、咸)、五色(绿、红、黄、白、黑)与众多的事物属性联系起来。人生活在天地之间,自然界的植物五颜六色,接受阳光雨露滋润生长,为人提供了食物来源。大家在日常生活中熟知的五种颜色(绿、红、黄、白、黑),各人不同脏腑,有不同保健作用。

肾喜黑色。黑色入肾,黑色食品具有滋肾补肾的作用,如黑豆、黑米、黑芝麻、黑紫菜、黑木耳、黑蘑菇、黑花生等,特别是黑豆和黑芝麻,补肾效果极佳。此外,黑色食品也包括一些蓝紫色食品。推荐养肾药膳——黑豆紫米粥。取紫米75克、黑豆50克;黑豆、紫米洗净,浸泡4小时;锅中加适量清水,用大火烧开,加紫米、黑豆煮沸,转小火煮1小时至熟。需要注意的是,黑豆不可生吃。黑豆炒食燥热,阴虚火旺之人不可多吃。此外,消化功能不佳、食积腹胀者、患有肝肾疾病的人要少吃或不吃。

肺喜白色。白色入肺,白色食品常具有清肺润肺之功,如百合、银耳、雪梨、山药、白莲肉、白扁豆、白萝卜等。其中,百合、银耳、雪梨是大家常用的清肺润肺食材。尤其是百合,性平微寒,入肺经,临床常用以防治慢性支气管炎、肺气肿、肺结核、慢性咽喉炎等,可有效缓解咳嗽、咳血等症状。推荐养肺药膳——百合银耳莲子羹。取百合10克、银耳100克、莲子100克、冰糖适量;将银耳泡发,莲子、百合浸泡,待用;将泡好的银耳洗净撕成小块,莲子放入碗中,加水淹没放入锅中煮熟;银耳和百合放入锅中,大火烧开后转为小火煮半小时,加入莲子,再煮10分钟;加入冰糖,煮至冰糖融化后搅拌均匀即可食用。

心喜红色。红色入心,红色食品具有益气补血的作用,一般包括西红柿、红辣椒、西瓜、山楂、草莓、红苹果、石榴、红枣、赤豆、红糖、红茶、猪肉、牛肉等。推荐养心药膳——甜品红豆沙。取红豆500克、陈皮适量、冰糖100克;红豆洗净,清水浸泡一夜;煮开水,将红豆和浸豆水、陈皮放入锅中;煮开后用中小火煲2小时后,再用大火煲半小时;煲至红豆起沙,并且锅中还有适量水分,加入冰糖调味即可。

肝喜绿色。绿色(含青色或蓝色)入肝,绿色食物具有舒肝强肝的功能。常见的绿色食物包括绿豆、青豆、菠菜、芹菜、青椒、西兰花、苦瓜、青瓜、橄榄、猕猴桃等。推荐养肝药膳——猕猴桃绿豆汤。取猕猴桃1个、绿豆50克;绿豆洗净,加水煮熟,加入切成小块的猕猴桃,再大火稍煮至开锅即可。

脾喜黄色。黄色入脾,黄色食品主要有大豆、南瓜、玉米、花生、土豆、杏等。推荐养脾药膳——南瓜豆浆。取黄豆50克、南瓜150克;黄豆洗净,泡发一夜;南瓜洗净,切小丁,备用;豆浆机加清水,放入全部食材,启动五谷豆浆模式;将做好的豆浆用过滤网过滤后饮用即可。剩下的豆渣可以蒸馒头或烙饼。

听鸟叫声提高幸福感

人类是大自然的一员,漫步自然中,为周围景物所吸引,会感到心旷神怡;听到大自然发出的声音,会感到无比奇妙。近期,美国加利福尼亚州立理工大学和犹他州立大学研究小组发表在英国《皇家学会学报B:生物科学》的一项研究表明,倾听鸟鸣声,能提高幸福感,促进和改善心理健康。

研究小组在科罗拉多州博尔德露天场地和山地公园的步道隐藏了扬声器,在这两个区域播放各种鸟鸣声,每周一次,从扩音器里按一定顺序播放或中止鸟叫声,并对过往游客进行采访,调查和研究自然界的生物多样性与人类心理健康和幸福感之间的关系。

结果表明,与没有听到鸟鸣声相比,听到鸟鸣声的徒步旅行者幸福感明显提升,并且听到这些声音仅7~10分钟,人们的幸福感就会提高很多。以此确认,鸟叫声带给游客的生物多样性感受,增加了幸福感,使游客在大自然中获得了有益健康的心理效益。

研究人员认为,通过与自然界的密切接触,对人的心理健康和心理恢复及幸福感的产生和提高均带来积极影响,并且增进了人与自然的感情,促进人与自然的和谐。有鉴于此,研究人员呼吁,人们应该多到户外去,投身大自然,尽情享受生物多样性带给人类的无限快乐。

□本报综合

●杭州巢人酒吧有限公司遗失营业执照正、副本,统一社会信用代码91330103067879371K,登记机关:杭州市下城区市场监督管理局,核发时间:2013年05月15日,声明作废。 ●杭州潜龙云猫人力资源有限公司遗失劳务派遣许可证正副本,编号330109201908220117,发证机关:杭州市萧山区人力资源和社会保障局,发证日期:2019年08月22日,声明作废。 ●杭州玉隆贸易有限公司遗失财务章、法人(于国栋印)、合同章各一枚,声明作废。 ●公告:杭州新益实业有限公司临时股东会将于2021年2月8日上午十点在杭州市下沙街道新元社区二楼会议室召开,召集人:丁来友,主持人:丁来友。召开方式:现场会议、现场投票表决。特别决议案:关于确认杭州新益实业有限公司清算报告的议案,特此公告。 ●浙江光澜光电科技有限公司遗失公章一枚,编号3325260066801,声明作废。 ●宁波东钱湖旅游度假区雨今吸塑包装厂遗失公章一枚,声明作废。 ●玉环锦鹏机械厂遗失公章一枚,编号3310210213595,声明作废。 ●金华市鑫弘再生资源有限公司遗失公章财务章各一枚,声明作废。 ●诸暨市夏木贸易有限公司遗失公章一枚,编号3306810076895,声明作废。 ●绍兴篱笆墙外教育咨询有限公司遗失银行开户许可证,核准号J337100851360;机构信用代码证G1033062100851360Y,声明作废。 ●绍兴上虞浩松装卸服务部遗失公章一枚,编号33060410006046,声明作废。 ●杭州鑫奕建筑工程有限公司遗失公章一枚,声明作废。 ●杭州市西湖区信远钢管租赁站遗失公章一枚,声明作废。 ●杭州云骑士石方工程有限公司遗失公章一枚,声明作废。 ●减资公告:宁波东方金葵网络科技有限公司经股东决定,将注册资本由300万元人民币减到100万元人民币,并按有关规定办理工商减资手续。特此公告。 ●杭州贵贵科技有限公司遗失公章一枚,编号3301050143817,声明作废。 ●减资公告:宁波乾鹏建筑劳务有限公司经股东会决议,将注册资本由4080万元人民币减到1080万元人民币,并按有关规定办理工商减资手续。特此公告。 ●杭州东方灯饰市场屹阳灯饰商行(统一社会信用代码92330104MA2BKHJH64),遗失法人章(于世海印)、财务专用章各一枚,声明作废。	●杭州当关贸易有限公司遗失公章、财务章、法人章(张贵佺印)各一枚;开户许可证核准号J3310065328902,核发日期2015年07月24日,声明作废。 ●杭州易安服饰有限公司遗失财务章、法人章(张贵佺印)各一枚,声明作废。 ●杭州不饰服饰有限公司注销清算公告:本公司股东已决定解散本公司,请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,向公司清算组申报债权登记,逾期不申报的视其为没有提出要求 ●桐庐县旧县街道旭晨副食品商店,遗失公章一枚,声明作废。 ●杭州益木服装有限公司遗失财务章、法人章(李平印)各一枚,声明作废。 ●公告:金伟青,男,1956年5月出生,原系我校宣传部员工,于1992年12月1日与我单位解除人事关系,至今未办理人事档案转移手续;徐 葑,女,1964年1月出生,原系我校财政系员工,于1991年10月1日与我单位解除人事关系,至今未办理人事档案转移手续;朱建勋,男,1978年3月出生,系我校审计室员工,于2001年7月5日与我单位解除人事关系,至今未办理人事档案转移手续。以上各位多年未与我校保持联系,导致我校无法将本通知内容直接发给各位,只能通过本公告送达,请各位在本公告发布之日起3个月内到学校办理人事档案转移等相关手续,逾期仍不前来办理的,我校将按相关规定处理,一切后果自负。浙江财经大学2021年1月23日 ●杭州一鸿网络科技有限公司遗失公章(编号3301090202314)、财务章、法人章(周旗印)各一枚,声明作废。 ●义乌市昊言商贸有限公司遗失公章一枚,编号33078210047000,声明作废。 ●义乌市灿町贸易有限公司遗失公章一枚,编号33078210074983,声明作废。 ●义乌市咏纹服饰有限公司遗失公章一枚,编号33078210026457,声明作废 ●诸暨科地优茂股权投资合伙企业(有限合伙)遗失公章一枚,声明作废。 ●杭州新业型钢有限公司注销清算公告:本公司股东会已决议解散本公司,请债权人自接到本公司书面通知之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,向本公司清算组申报债权登记,逾期不申报的视其为没有提出要求。 ●杭州福贵投资管理有限公司遗失法人章(谢昌棚印)一枚,声明作废。
---	--

义乌市交通运输局公告

滴滴出行科技有限公司使用下列车辆涉嫌起讫点均不在许可的经营区域从事网约车经营活动,浙江省义乌市道路运输管理局依据《网络预约出租汽车经营服务管理暂行办法》第三十五条第一款第(四)项之规定,拟依法作出罚款人民币伍仟元的行政处罚。根据《中华人民共和国行政处罚法》第三十一条、第三十二条、第四十二条规定,浙江省义乌市道路运输管理局向下列当事人送达《义乌市道路运输管理局行政处罚事先告知书》,因受送达人下落不明及其他方式无法送达,现以公告送达。本公告自发布之日起,经过60日即视为送达。下列当事人可在送达之日起3日内向义乌市交通运输局提出陈述申辩,逾期视为放弃上述权利。

滴滴出行科技有限公司911201163409833307天津经济技术开发区南港工业区综合服务区办公楼C座103室12单元

浙G0Z511、浙GX2P76、浙G717AA、浙GF02166、浙GD09939、浙GD30288、浙GD31672、浙GD07615、浙GD07913、浙GD09836、浙G0VQ60、浙GD33001、浙G1NG99、浙GD38230、浙GD33098、浙GD33713、浙GD9AF96、浙GD38982、浙G3VF70。

下列当事人道路危险货物运输企业或者单位驾驶人员未取得从业资格上岗作业,浙江省义乌市道路运输管理局依据《道路危险货物运输管理规定》第六十条第(一)项之规定,拟依法作出罚款人民币伍万元的行政处罚。根据《中华人民共和国行政处罚法》第三十一条、第三十二条、第四十二条规定,浙江省义乌市道路运输管理局向下列当事人送达《义乌市道路运输管理局行政处罚事先告知书》,因受送达人下落不明及其他方式无法送达,现以公告送达。本公告自发布之日起,经过60日即视为送达。下列当事人可在送达之日起3日内向义乌市交通运输局提出陈述申辩,逾期视为放弃上述权利。

福建浦城祥达运输有限公司350722000001闽H27125福建省浦城县临江镇新街村原高速公路搅拌场

下列当事人未取得道路危险货物运输许可,擅自从事道路危险货物运输,浙江省义乌市道路运输管理局依据《道路危险货物运输管理规定》第五十六条第(一)项之规定,拟依法作出罚款人民币叁万元的行政处罚。根据《中华人民共和国行政处罚法》第三十一条、第三十二条、第四十二条规定,浙江省义乌市道路运输管理局向下列当事人送达《义乌市道路运输管理局行政处罚事先告知书》,因受送达人下落不明及其他方式无法送达,现以公告送达。本公告自发布之日起,经过60日即视为送达。下列当事人可在送达之日起3日内向义乌市交通运输局提出陈述申辩或要求组织听证,逾期视为放弃上述权利。

葛守旺331023199007305855豫NKT886浙江省天台县坦头镇大余村1组24号

吴建兵341004197306131414浙G8K2C2安徽省黄山市徽州区富溪乡光明村郑村78号

下列当事人未取得经营许可证从事出租汽车客运输经营活动,浙江省义乌市道路运输管理局依据《浙江省道路运输条例》第七十一条第(一)项之规定,依法作出罚款人民币壹万元的行政处罚。根据《中华人民共和国行政处罚法》第三十一条、第三十二条、第四十二条规定,因受送达人下落不明及其他方式无法送达,现以公告送达《义乌市道路运输管理局行政处罚决定书》。本公告自发布之日起,经过60日即视为送达。当事人对处罚决定不服的,可在送达之日起60日内向义乌市人民政府申请复议或者六个月内向有管辖权的人民法院起诉。

程有发360281197311077439浙GHT171江西省乐平市众埠镇黎家桥村436号

下列当事人未取得道路危险货物运输许可,擅自从事道路危险货物运输,浙江省义乌市道路运输管理局依据《道路危险货物运输管理规定》第五十七条第(一)项之规定,依法作出罚款人民币叁万元的行政处罚。处罚决定书送达已满六个月,当事人一直未履行,现依照《中华人民共和国行政强制法》第五十四条规定,义乌市交通运输局向下列当事人送达《履行行政处罚决定催告书》。因受送达人下落不明及其他方式无法送达,现以公告送达。本公告自发布之日起,经过60日,即视为送达。下列当事人应在送达之日起十日内履行义务,十日内不履行的,义乌市交通运输局将申请人民法院强制执行。

黄磊磊36252519950320331X浙GMQ190江西省抚州市崇仁县河上镇宋家村宋家组1号

下列当事人超越许可事项,从事道路危险货物运输,浙江省义乌市道路运输管理局依据《道路危险货物运输管理规定》第五十七条第(三)项之规定,依法作出罚款人民币叁万元的行政处罚。处罚决定书送达已满六个月,当事人一直未履行,现依照《中华人民共和国行政强制法》第五十四条规定,义乌市交通运输局向下列当事人送达《履行行政处罚决定催告书》。因受送达人下落不明及其他方式无法送达,现以公告送达。本公告自发布之日起,经过60日,即视为送达。下列当事人应在送达之日起十日内履行义务,十日内不履行的,义乌市交通运输局将申请人民法院强制执行。

青州市超凡物流有限公司370781011630鲁GL2268山东省潍坊市青州市经济开发区张家村

义乌市交通运输局
2021年1月23日