

冬季进补 先辨明体质

都说广东人最会养生，而养生绕不开进补。省名中医、广东省第二中医院副院长王清海教授笑着说，最近在门诊，他总是被问到“天好冷，我能吃点儿人参鹿茸进补吗？”而答案就是“必须先辨明体质，如果属于气虚，少量进补没问题！”

血压高眩晕好转了，能进补吗？

陈先生近一年来定期到王清海教授的门诊“报到”，皆因他身患眩晕病和高血压。

经过治疗后，陈先生目前血压已经基本恢复正常，眩晕也明显好转，只是偶尔有轻微眩晕，其他无

明显不适，他自称“饮食、睡眠均可”，而王清海给他望闻问切后，发现他舌淡苔白，脉沉细。

最近一次诊治，陈先生问王清海“可以进补吗？比如，炖点鹿茸和人参……”王清海回答“可以吃点”。不过，专家提醒，务必要少量，每次不超过5克，每周1~2次，吃参或者鹿茸后，看看有没有不舒服，如果没有，就吃多几次。

确定是气虚就能补

在王清海看来，陈先生所提的“冬令进补，能不能吃点儿人参鹿茸等大补之物”的问题，很有代表

性。毕竟中医看来，天气寒冷，正是冬令进补好时节。

不过，到底哪些人该补，该怎样补，都是有学问的。

第一类人群：一般情况下，不论男女，只要是经常手脚冰凉，冬天尤其明显，舌淡白，脉沉细弱者，冬天用鹿茸、人参是可以的。

具体进补推荐：人参炖鸡、鹿茸黄芪炖乳鸽、当归生姜炖羊肉等，都是不错的温补肾阳的好膳食。

第二类人群：如果经常手足心热，失眠甚至大汗、口干、舌红、苔

干、脉数或细数等，则不适合用人参、鹿茸类温补肾阳。

那这些人群，该如何进补？王清海说，他们应当补肾，比如用百合、石斛、生地、莲子、水鱼、草龟等煮粥，或者炖瘦肉等。

第三类人群：如果是上述两种情况都没有的健康人，冬天适当吃点温补的膳食。

他强调，以中医理论指导养生保健，最离不开辨证，力求做到个体化。因此建议市民进补前，最好找专业中医师辨明体质，对症进补。 据广州日报

金庸逝世引发跟风盗版 各地查办多起销售盗版金庸作品案

金庸逝世后，全国出现不法商贩“蹭热度”销售盗版金庸作品现象。全国“扫黄打非”办公室今天通报，北京、浙江、河南、河北等地正在查处多起销售盗版金庸作品图书案件。

全国“扫黄打非”办公室有关负责人今天介绍，在金庸武侠小说鼎盛时期，其作品成为盗版商最青睐的书籍，一度盗版泛滥。随着我国政府持续严厉打击侵权盗版，经过多轮次集中整治，大规模盗版金庸作品的行为得到有力遏制，公开销售盗版书的现象也大大减少。金庸逝世后，在社会各界悼念热潮中，一些不法商贩趁机四处推广销售盗版图书牟利。

据通报，11月15日，河北省“扫黄打非”部门在定州一处盗版图书存储窝点，查获盗版图书近10

万册，包含涉嫌盗版《金庸全集》多套；11月21日，北京市“扫黄打非”部门对王四营图书批发市场进行执法检查，现场查获一批疑似盗版《金庸全集》；12月4日，杭州市文化执法总队对辖区某文化用品公司租赁仓库进行执法检查，查扣大量疑似盗版《金庸作品集》；12月6日，郑州市金水区文化执法人员在辖区某物流公司检查时，查扣疑似盗版金庸小说《射雕英雄传》等12种图书1万余册。

全国“扫黄打非”办公室呼吁，纪念金庸，最好的方式莫过于阅读他的作品，体会书中倡导的侠义精神和人文情怀；缅怀金庸，最好的方式莫过于尊重金庸先生的创作，购买、阅读和使用正版，拒绝并抵制盗版作品。 据中国青年报

偷了手机还想转账 慌乱中转给事主3000元

近日，大连至广州的T369次列车上发生了一宗离奇的盗窃事件，嫌疑人实施盗窃非但没有得手，反倒搭进去3000元。

广州铁路警方介绍，12月21日凌晨，列车行至韶关区间时，乘警接到报警称3号车厢内有人实施盗窃，随即立即赶赴现场了解情况。报警人杨先生称坐在其对面的女子盗窃他的手机，并企图转走其微信钱包内的资金。

经调查得知，坐在杨先生对面的女子周某在凌晨趁杨先生沉睡之际，从桌子上杨先生的背包里偷出了手机，得手后发现对方手机的微信钱包内有3000多元余额，企图“一箭双雕”，欲加杨先生为微信好友，将3000元钱转账给自己。因为做贼心虚，她慌乱之

际竟将自己的微信内的3000元转账到了杨先生的账户。周某发现自己操作失误后，想把钱重新转回，却发现杨先生的微信转账需要输入密码，情急之下将杨先生踢醒，并要求对方返还其误转的3000元。杨先生醒来后觉得十分可疑，自己的手机在背包内，怎么到了对方手里？自己不认识对面女子，转账又是怎么回事？于是思来想去选择了报警。

12月21日5时许，列车到达广州站后，乘警将嫌疑人周某交由广州铁路公安处广州车站派出所处理。经对事发经过和事实依据进行调查核实后，广州铁路公安处广州站派出所根据《中华人民共和国治安管理处罚法》相关规定给予了周某行政处罚。 据广州日报

郑重声明：请交易双方认真检验对方有效手续及证件，妥善交易，本版广告不作为任何法律依据。

<p>注销公告</p> <p>经公司会议研究决定，申请注销准格尔旗鼎金精英水会洗浴城，注册号：91150622578855195G，法定代表人：郭强，身份证号：150202198808180650，与该公司有债权债务关系的，请速到该公司清理债权债务。</p> <p>准格尔旗鼎金精英水会洗浴城 2018年12月28日</p>	<p>声明</p> <p>本人杜军(身份证号:152725197809292119)将(蒙KJ8677)小车出售给他人,至今他人未办理车辆过户手续,购车人见到此声明请在5日内与本人联系(电话:15849782777)办理过户手续,逾期未办理,由此产生的一切事故等购车人自负,原车主将概不承担任何责任,特此声明。</p>	<p>遗失声明</p> <p>不慎将内蒙古维正拍卖有限责任公司公章丢失,公章编号:1527010014097,特此声明。</p>	<p>遗失声明</p> <p>不慎将东胜区华瑞汽配店的内蒙古增值税普通发票丢失,(税号:92150602MA0NP72R73)发票代码:1500173320,发票号码:07412939,负责人:金照茶,身份证号:330625194908036500,特此声明。</p>
<p>遗失声明</p> <p>不慎将鄂尔多斯市创隆劳务有限公司的开户许可证丢失,核准号:J2050003765501,编号:1910-01079134,账号:610018925,开户银行:包商银行股份有限公司鄂尔多斯伊煤路支行,法定代表人:班彩霞,身份证号:152701197509293629,特此声明。</p>	<p>公告</p> <p>根据《民办非企业单位登记管理暂行条例》规定,乌审旗努图克动植物民间博物馆现依法注销,予以公告。民办非企业单位名称:乌审旗苏力德文化博物馆 法定代表人:吉日嘎拉图 统一信用代码:52150626MJY0813586 成立日期:2017年7月14日 注销时间:2018年12月25日</p> <p>乌审旗民政局 2018年12月25日</p>	<p>声明</p> <p>2018年10月19日07版刊登的(因本人不慎将坐落于嘎鲁图镇一区七街坊140号,用途为商业,建筑面积为:4528.24平方米的高跃飞(152727196001260016)的房屋所有权证丢失,证书号:13003120242)的遗失声明,证书号更正为:130031202424,特此声明。</p>	<p>遗失声明</p> <p>不慎将乌审旗正花百货门市的食品经营许可证副本丢失,许可证编号:JY11506260011459,法人:谷正花,身份证号:152727196604080524,特此声明。</p>
<p>遗失声明</p> <p>不慎将鄂尔多斯市财道商贸有限公司(注册号:152700000034860)的公章丢失,法定代表人:王书侠,身份证号:120222197908065428,特此声明。</p>	<p>遗失声明</p> <p>不慎将多氏帮帮汽车坐垫专业清洗中心的地税税务登记证正本丢失,内地税字:152724198012020018,法定代表人:曹开成,身份证号:152724198012020018,特此声明。</p>	<p>遗失声明</p> <p>不慎将乌审旗土豪建材装饰经销部的地税税务登记证副本丢失,税号:152727198511263910,法人:刘子雄,身份证号:152727198511263910,特此声明。</p>	<p>遗失声明</p> <p>不慎将乌审旗土豪建材装饰经销部的地税税务登记证正本丢失,税号:152727198511263910,法人:刘子雄,身份证号:152727198511263910,特此声明。</p>
<p>遗失声明</p> <p>不慎将鄂尔多斯市财道商贸有限公司(注册号:152700000034860)的财务专用章丢失,法定代表人:王书侠,身份证号:120222197908065428,特此声明。</p>	<p>遗失声明</p> <p>不慎将鄂尔多斯市通世泰伟业路桥有限公司赵占成(身份证号:152527197610024514)的二级注册建造师证书丢失,注册编号:蒙215101117601,证书编号:0046077,现声明作废。</p>	<p>遗失声明</p> <p>不慎将鄂尔多斯市通世泰伟业路桥有限公司牛海霞(身份证号:150104197802080563)的二级注册建造师证书丢失,注册编号:蒙215101117598,证书编号:0046076,现声明作废。</p>	<p>遗失声明</p> <p>不慎将东胜区说虾话爆炒烧烤店的营业执照正本丢失,统一社会信用代码:92150602MA0PTJHWXQ,经营者:宋园园,身份证号:152625198901151043,特此声明。</p>

