北京迎来今冬最冷周

大步走起 药膳补起

□吴茜茜

现在已经进入了“四九”，“三九四九冰上走”，本周受冷空气影响，气温持续低迷，最高气温在0℃至-5℃之间，或将迎来今冬最冷周。专家表示，天气最冷时，最容易发生呼吸道系统疾病，或刺激旧疾复发。如果运动量过少，便恰恰为寒邪助威，削弱身体抵抗力。在饮食调养方面，要注意温热性食物及滋阴性食物的搭配。御寒而不上火最为关键。

“三九四九”健康靠走

“天气最冷时，最容易发生呼吸道系统疾病，或刺激旧疾复发。如果运动量过少，便恰恰为寒邪助威，削弱身体抵抗力。”此时最有必要加强锻炼。

从中医角度讲，冬天是阴气收藏的时段，三九是气候变更的顶点，也是阴盛阳衰的高峰。阳主动，阴主静。人体有自然体温调节中枢，本身遇冷时会自然减缓血流速度。如果再加之不运动，气血便更容易凝滞。

“关键是要动起来。”养生专家强调。强化运动，不仅能帮助协调阴阳平衡，更重要的是使气血运行，经络疏通。例如走路，可以带动全身多个器官的运动，全身内外都能获益颇多。

对于因缺乏运动被称之为“盒子中的人”的办公族，以及大多数腰腿不适的中老年人，推荐一种老少皆宜的健身走法——交替走。

交替走即正走、倒走、快走、慢走交替进行，同时配合鼻吸气嘴呼气。正常情况下，前行走路会使关节和肌肉受到牵拉，日积月累会造成肌肉劳损和关节老化，倒走正是一种逆受伤机制，可以减少磨损，缓解肌肉疼痛，促进机体自我康复。

户外走路锻炼可选择在上午十点钟空气质量最好的时段外出。对于心脏病、气管炎、高血压等病人，为免受寒冷刺激，可选择在开窗的室内活动，同样能够达到强身健体的功效。

滋补药膳食疗应对“四九天”

1、木瓜花生煲鱼汤

材料：木瓜300克，花生50克，黑鱼600克，油、葱、姜、盐适量。

做法：将木瓜削皮剖开，去籽切块，花生洗净，加水浸泡15分钟，锅内倒油，油热后放入葱、姜，然后，将洗净宰好的黑鱼放入锅中煎至两面微黄时倒入清水，武火烧开放入花生、木瓜，然后，转文火煲一个半小时，下盐调味即可食用。

功效：木瓜花生煲鱼汤，清润鲜美，具有润肺、健脾补肾之效。鱼汤中含有一种特殊脂肪酸，具有抗炎作用，可治疗呼吸道炎症，能预防感冒、哮喘发作。

2、芪杞炖子鸡

材料：童子鸡1只（约500克），黄芪30克，枸杞子30克，白术10克，调料适量。

做法：将童子鸡洗净，切为小块，加入诸补益中药和葱姜蒜盐酒等调料，用文火慢炖1小时，食肉喝汤。

功效：有补中益气、滋阴助阳、增强机体抗病能力的作用，适用于体质虚弱、易患风寒感冒者。

3、乌鸡山药汤

材料：乌骨鸡1只、山药、枣适量，食盐、葱、姜、料酒、胡椒粉适量。

做法：乌鸡斩块、山药去皮切块，葱切段，姜切片备用。乌鸡凉水下锅，焯水捞血沫，捞出控水。砂锅内放水，水热后放入乌鸡块、红枣、葱、姜、放入料酒，大火烧开后，盖上盖改小火炖1小时。放入山药块炖至山药软烂，再加入枸杞、盐和胡椒粉即可。

功效：中医认为，手脚冰凉与体质虚弱有密切关系，而山药乌鸡汤具有很好的补中、益气、养血作用，特别适合手脚冰冷者。

【温馨提示】

药膳适合什么人群吃

现在大家都提倡保健养生，想通过药膳的进补来调节自己的身体，但药膳是不能盲目进补的，也并不是所有的人都可以食用的。

想健康长寿的老人。老年人身体的抵抗力和免疫力都在不可逆转的变弱。可以选择增强抵抗力的药膳进补。

天生体质比较弱的人。有些人天生的身体抵抗力和免疫力就比较弱，经常生病。这样的朋友也可以采取药膳的方式来调节自己的身体。

糖葫芦也被染色了？山楂和糖太红的别买

□荆雪涛

糖葫芦是北方的传统零食。其不仅酸甜可口，亮晶晶、红艳艳的外表也格外喜庆。为了增加卖相，如今糖葫芦也被化妆，出现了不少染色糖葫芦。

国家一级公共营养师徐明磊介绍，有些商家会在糖中加入人工合成色素，如焦糖色、诱惑红等，会使得山楂和糖都呈红色，而且是比较夸张的红色。虽然这些添加剂是国家允许的，但仍需谨慎食用。正常的糖葫芦晶莹剔透，山楂是红的，糖则是透明的。大家在购买前要仔细挑选。

糖葫芦酸甜可口，饭前吃一串，既补充营养，又可以开胃。其中的脂肪酶可以促进脂肪分解，帮助消食健胃。但要控制好量，一次最多吃一串。如果吃太多，不仅倒牙，其中大量的糖和果酸容易引起肥胖，引发龋齿，导致胃酸分泌过多，对胃黏膜造成不良的刺激，血糖高以及脾胃虚弱的人群尽量少吃。

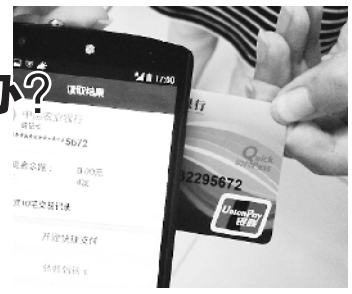
糖葫芦种类五花八门，除了常见的山楂糖葫芦，山药糖葫芦含有黏性蛋白和多种维生素等，可有效预防心血管疾病，高血压患者可适量食用。另外，草莓、橘子、猕猴桃做的糖葫芦也不错，富含维生素C、胡萝卜素等。建议大家交替吃，这样营养更丰富。

链接：

快过年了，自己带着孩子在家制作糖葫芦安全放心又有趣。

首先将山楂洗净去核，用竹签串起。其次将锅中加水和冰糖或白砂糖一起熬煮。待大火20分钟起大泡后，转成小火慢熬。最后将串好的糖葫芦在糖中转一下，之后放在光滑木板上冷却2~3分钟即可。

手机丢了怎么办？



现在人们的手机大都和银行卡、网银绑定，是个移动的支付终端。如果不幸丢失了手机，不要光顾着伤心，还应马上做以下6件事。别因一时疏忽，让财产遭受更大的损失。

1 致电运营商挂失手机号
中国电信 10000
中国移动 10086
中国联通 10010

2 致电银行冻结手机网银
工商银行 95588
中信银行 95558
农业银行 95599
光大银行 95595
中国银行 95566
民生银行 95568
建设银行 95533
广发银行 95508
交通银行 95559
招商银行 95555

3 手机绑定支付宝的拨打95188挂失

4 微信用户登陆 http：//110.qq.com 解除微信账号绑定

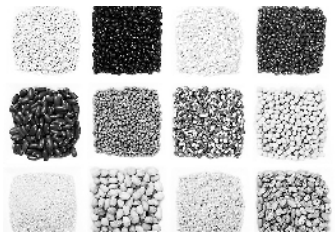
5 修改微博、微信、QQ等密码

6 马上到手机运营商处补办手机卡

【健康红绿灯】

绿灯

多吃豆子改善血糖



豆科植物属于低升糖指数食物，多吃各种豆，可以改善2型糖尿病患者的血糖。此外，多吃豆类还对心脏有好处。它所含有的不可溶性纤维能有效降低胆固醇，另一些可溶性纤维则可帮助排除体内垃圾，能大大降低患心脏病的几率。

薯类钾含量高过香蕉

提到富含钾的食物，人们都会想到香蕉。事实上，土豆、芋头等薯类食物，钾含量比香蕉高很多。用薯类代替部分主食，对预防慢性病、便秘等都有好处。另外，土豆还含有丰富的叶酸，对提高免疫力极为重要。

红灯

咸蛋最多吃半个

咸蛋黄的营养价值和新鲜蛋黄接近，含有优质蛋白质、卵磷脂等。在咸蛋黄成熟过程中，脂肪的绝对含量几乎不变，但由于水分的损失，蛋黄的相对脂肪含量逐渐增大，高达30%甚至40%以上。建议每次吃不超过半个咸蛋，同时少吃其他高盐食物及含钠调味品，并注意多喝水或吃一些新鲜果蔬。

注销公告 北京中和茂源（北京）商贸有限责任公司，注册号：110105016557654，经股东决定拟向公司登记机关申请注销登记，清算组成员：马西飞组成，清算组负责人：马西飞，请债权人自见报之日起45日内向本公司清算组申报债权债务.特此公告

注销公告 北京中利通达装饰工程有限公司，注册号：110109013866934，经股东会决议拟向公司登记机关申请注销登记，清算组成员：于胜利，周士东组成，清算组负责人：于胜利，请债权人自见报之日起45日内向本公司清算组申报债权债务.特此公告

注销公告 北京伯文众兴商贸有限公司，注册号：110228016161708，经股东会决议拟向公司登记机关申请注销登记，清算组成员：詹敬，梁翔伯组成，清算组组长为：梁翔伯，请债权人自见报之日起45日内向本公司清算组申报债权债务.特此公告

个体工商户转变企业组织形式公告 北京回龙观晨光长兴商贸经营部，注册号：110114600339040，现拟变更企业组织形式，变更后的企业类型为有限责任公司，本人承诺变更后若有原个体工商户向客商所未结清的债权债务，仍由本人承担。个体工商户(吴国经营部)的全体成员签名：陈建芳 2016年01月20日

邦成融资(北京)投资管理有限公司，注册号：110106016181292，经股东会决议拟向公司登记机关申请注销登记，清算组成员：李萍，赵梦宇组成，清算组负责人：赵梦宇，请债权人自见报之日起45日内向本公司清算组申报债权债务.特此公告

北京福运鑫物流有限公司，统一社会信用代码：911101166995747SQ，经股东会决议拟向公司登记机关申请注销登记，清算组成员：徐铁强，朱兰组成，清算组组长为：徐铁强，请债权人自见报之日起45日内向本公司清算组申报债权债务.特此公告

北京京科源丰科技有限责任公司，注册号：110228015909280，经股东会决议拟向公司登记机关申请注销登记，清算组成员：张守泉，黄启舟，潘鑫祖组，清算组组长为：张守泉，请债权人自见报之日起45日内向本公司清算组申报债权债务.特此公告

北京四月兴辰商贸有限公司，注册号：110228015909280，经股东会决议拟向公司登记机关申请注销登记，清算组成员：张守泉，黄启舟，潘鑫祖组，清算组组长为：张守泉，请债权人自见报之日起45日内向本公司清算组申报债权债务.特此公告

北京长辛店张郭庄曙光商店，不慎将税务登记证副本遗失，京税证字：331252919730921001 5H0号，发证日期：2006年11月29日，声明作废

北京飞天兰州牛肉拉面馆不慎将税务登记证正本丢失，京税证字：110104195311060545号，声明作废

北京京科源丰科技有限责任公司，注册号：110228015909280，经股东会决议拟向公司登记机关申请注销登记，清算组成员：张守泉，黄启舟，潘鑫祖组，清算组组长为：张守泉，请债权人自见报之日起45日内向本公司清算组申报债权债务.特此公告

减资公告 北京城通恒业旁游服务有限公司，注册号：110106005899911，经股东会决议拟向登记机关申请减少注册资本，注册资本由原人民币100万元减少至70万元，请债权债务人自见报之日起45日内向公司申请债权债务或提供担保清偿或，特此公告

注销公告 北京中腾华海技术服务有限公司，注册号：110228008912622，经股东会决议拟向公司登记机关申请注销登记，清算组成员：刘树松，赵文刚组成，清算组组长为：李树松，请债权人自见报之日起45日内向本公司清算组申报债权债务.特此公告

注销公告 北京东方华体体育场馆工程有限责任公司昌盛户外用品销售分店(注册号：110108013011843)不慎将营业执照丢失，副本,税务登记证正,副本(京税证字：110115558529659号)及组织机构代码证正、副本丢失，代码证号：595239550，特此声明作废

北京学而源教育咨询中心不慎将组织机构代码证正、副本丢失，代码证号：58773910-2，声明作废

北京城市学院玉思不慎将毕业证书丢失，证书编号：114181201306003269。特此声明

注销公告 北京聚德远洋科贸有限公司，注册号：110106014969167，经股东决定拟向公司登记机关申请注销登记,清算组成员：李鹏组成,清算组组长为：李鹏,请债权人自见报之日起45日内向本公司清算组申报债权债务.特此公告

注销公告 北京赛美博京文化传媒有限公司，注册号：110108018452216，经股东会决议拟向公司登记机关申请注销登记，清算组成员：郭晓，黄国庆，武运晓，苏慧组成，清算组负责人：苏慧，请债权人自见报之日起45日内向本公司清算组申报债权债务.特此公告

北京明华永泰企业管理有限公司，注册号：110106011822429，不慎将营业执照正本及税务登记证正本遗失，京税证字：110106687622926号，税务发证日期：2012年09月13日，特此声明作废

北京长辛店张郭庄曙光商店，不慎将税务登记证副本遗失，京税证字：110104195311060545号，发证日期：2006年11月29日，声明作废

声明 北京鑫瑞恢业商贸有限公司，不慎将税务登记证副本（京税证字：110111067304017号）及组织机构代码证正、副本遗失，代码号：06730401-7，声明作废

注销公告 北京京天鸿中泰技术咨询服务有限公司，注册号：110228008854273，经股东会决议拟向公司登记机关申请注销登记，清算组成员：姚雪峰，李凌组成，清算组组长为：姚雪峰，请债权人自见报之日起45日内向本公司清算组申报债权债务.特此公告

注销公告 北京四海兴业商贸有限公司，注册号：110106019052605，经股东会决议拟向公司登记机关申请注销登记，清算组成员：李国泰，樊欣，顾银伟组成，清算组负责人：顾银伟，请债权人自见报之日起45日内向本公司清算组申报债权债务.特此公告

注销公告 北京谷金商信息咨询服务部，注册号：110109302636 2，不慎将个体工商户营业执照正、副本遗失，特此声明作废

北京飞天兰州牛肉拉面馆不慎将税务登记证正本丢失，京税证字：110104195311060545号，声明作废

个体工商户转变企业组织形式公告 北京京东贝岛康京川包装涂装厂（注册号：110229600024066）现拟变更为企业组织形式，变更后的企业类型为有限公司，本人承诺变更后若有原个体工商户经营期间未结清的债权债务仍由本人承担。个体工商户签名：谭成明　2016年01月19日

解除劳动合同通知 敬强：由于你严重违反企业规章制度，经职代会讨论通过，决定于2015年1月19日解除你与单位签订的劳动合同。劳动合同解除后，企业将按有关规定，把你的档案和社保关系转往你的户籍所在地(社保所)特此通知。 中国邮政集团公司北京市海淀区分公司 2016年1月20日

声明 泽润众农业发展有限公司（京税证字：110105589095419号）不慎将税务登记证正本丢失。特此声明作废

声明 京客电子商务有限公司（京税证字：110113592332242X号）不慎将税务登记证正本丢失。特此声明作废

声明 北京德本科技发展有限公司，不慎将税务登记证正本遗失，京税证字：110105596016707号 特此声明作废

注销公告 北京合新科技有限公司，注册号：110106017152603，经股东会决议拟向公司登记机关申请注销登记，清算组成员：魏志顺，葛霄组成，清算组负责人：葛霄，请债权人自见报之日起45日内向本公司清算组申报债权债务.特此公告

注销公告 北京昭虹互联信息技术有限公司，注册号：110106019866209，经股东会决议拟向公司登记机关申请注销登记，清算组成员：陈彩丽组，清算组负责人：陈彩，请债权人自见报之日起45日内向本公司清算组申报债权债务.特此公告

作废声明 北京淑林红云劳务派遣有限公司(注册号：110101014616908)作废法人刘红云人名章一枚，特此声明

个体工商户转变企业组织形式公告 北京孙秀平商店（注册号：110116600258362）现拟变更为企业组织形式，变更后的企业类型为有限公司，本人承诺变更后若有原个体工商户经营期间未结清的债权债务，仍由本人承担。个体工商户签名：孙秀平 2016年1月20日

北京博澳置地房地产经纪有限公司不慎将税务登记证正本丢失，京税证字：110108776375512号。特此声明作废

北京众润投资基金管理有限公司，不慎将税务登记证正本丢失，京税证字：110105083374 81)作废公司财务专用章一枚，特此声明

北京怪奇苑茶食品销售有限公司，注册号：110105007386 99，不慎将营业执照正本及税务登记证正本遗失，京税证字：110105717766602X，声明作废

声明 北京靖昌盛世建筑工程有限公司，注册号：110106015239162，不慎将营业执照正本遗失，特此声明作废

作废声明 北京敬和永昌商贸有限公司(注册号：110117012641159)作废公章、财务专用章各一枚，特此声明

注销公告 北京康泰科技有限公司，注册号：110112016119616，经股东会决议拟向公司登记机关申请注销登记，清算组成员：葛霄，孙涛，兴凌康康科技（北京）有限公司组成，清算组负责人：李佐天，请债权人自见报之日起45日内向本公司清算组申报债权债务.特此公告

招商引资 办照一条龙服务 13001228512

刊登热线：13311157128