

# 立秋后保健重在“养”

记者 赵晓丽

立秋过后,我市气温骤降,连绵的阴雨不绝,寒气骤生。根据中医“天人感应”的原则,专家提醒:立秋后,饮食起居、运动锻炼,皆以养阴为重;饮食上滋阴防燥,忌寒凉、受冷;规律起居,适度运动。



## 起居调养:适当“秋冻”,早睡早起

这几天温度骤降,在温泉某事业单位上班的25岁女孩王茉把秋天的毛衣外套都拿出来穿在身上。然而,在办公室又热得脱下来。一穿一脱,王茉有了轻微的感冒症状。

王先锋表示,初秋时节,应当注重“秋冻”,这样可保证身体从夏热顺利过渡到秋凉,提高身体对气候变化的适应性和抗寒能力,对于预防秋冬季常见的各种疾病,尤其是呼吸道疾病能起到积极作用。

因此,他建议,在温差变化不是很大的初秋,市民们不要马上增减衣物,特别是青壮年,可以让身体感到凉意,得到锻炼。

对于王茉这样的年轻人来说,适当

秋冻对身体有好处。对于好动的孩子们来说,穿太厚出汗了也容易伤风感冒。不过具体情况具体分析,每个人的体质状况不一样,幼儿、老人、患有气管炎、胃炎、慢性病等人,要根据情况适当“秋冻”。原则上是不让自己太过寒冷。

此外,王先锋表示,立秋时节,天气变化无常,早晚温差大。因此秋季应当早睡,坚持养阴原则。据中医说法,晚上的11点之前最好能入睡,早上在太阳初升之际起床最佳。

对于体质凉感的人来说,立秋后若天气寒凉,睡前温水泡脚,驱除寒气,有助睡眠。同时,可吃些养阴的食物,如冰糖百合莲子羹、小米红枣粥等,增进睡眠。



## 秋季吃土豆有三大好处

○ 欣浪

土豆对预防感冒也会有帮助,对消化不良,肠胃不好的人也很有好处,是胃病和心脏病人的优质食品。

虽然土豆的淀粉含量很高,但和山药差不多,即使吃多了也不会发胖,口感清脆或粉质,适于炒、炖、烧、炸等,且易为人体消化吸收,因此在欧美等国被认为是“第二面包”,还称其为地球“未来的粮食”。

### 土豆可减肥

土豆不必担心脂肪过剩,因为它只含0.1%的脂肪,是所有充饥食物中脂肪含量最低的。每天多吃土豆,可以减少脂肪摄入,可以让身体把多余脂肪渐渐代谢掉,消除你的心腹之患。土豆对人体有很多奇妙的作用。

瘦人吃能变胖,胖人吃能变瘦,常吃土豆会变得苗条起来。认为自己身材不够理想的人,只要将土豆列为每

天的主食,就能达到减肥的目的。

有调查显示,这种最朴素的食物拥有很多粉丝,尤其是青少年。土豆中含有丰富的维生素A,维生素C和多种矿物质。其性平无毒,健脾养胃,益气调中。另外,在秋季多吃土豆对预防感冒也会有帮助,对消化不良,肠胃不好的人也很有好处,是胃病和心脏病人的优质食品。

土豆不仅不会使人发胖,还有愈伤、利尿、解痉的功效。它能防治淤斑、神经痛、关节炎、冠心病,还能治眼痛。土豆含有丰富的钾元素,肌肉无力及食欲不振的人、长期服用利尿剂或轻泻剂的人多吃土豆,能够补充体内缺乏的钾。

高含量的蛋白质和维生素B群可以增强体质,同时还具有提高记忆力和让思维清晰等作用。夏季没有食欲的朋友,坚持吃一段时间土豆,会收到令你满意的效果。

生活顾问  
咸宁爱尔眼科医院协办 0715-8687222

## 咸宁职业技术学院成人学历教育、网络教育招生简章

### 一、成人高等学历教育

招生专业:涵盖理工、文史、经管、师范、法学、外语等专业大类。

专科报名条件:具有高中、中专毕业文化程度或同等学历者。专科学历为咸宁职业技术学院成人教育专科学历。

本科报名条件:具有国民教育系

列专科毕业证书者。本科联办高校有武汉轻工大学、华中农业大学和湖北经济学院。

报名时间:8月30日前。

二、网络高等学历教育  
招生专业:会计、土木工程、计算机技术、建筑工程技术、模具设计与制造、机电一体化、物流管理、经济管

理、行政管理等。

专科报名条件:年满18周岁,具有普通高中、中专毕业证书或同等学历者。

本科报名条件:具有国民教育系列专科及以上毕业证书者。

报名时间:秋季为8月30日前。

春季为2月28日前。(网络高等教育学历为华中科技大学学历,参加入学

测试即可取得学籍)

咸职继教院网: <http://jxjyxy.xnecn.cn>

电子信箱:[xnecn@163.com](mailto:xnecn@163.com)

报名电话:82515555

8217042(继教院)

报名地点:咸宁职业技术学院继

续教育学院

### 咸宁市开升置业有限公司:

我局对你公司2008年1月1日至2011年11月30日地方各税申报缴纳情况进行检查,经查应补征税款4925708.53元,规费12511.81元。根据《中华人民共和国税收征收管理法》第六十四条第二款规定,定性为不进行纳税申报,少缴应纳税款,处以少报税款133250.03元百分之五十的罚款计66625.02元。根据《中华人民共和国发票管理办法》第三十六条第一款第四项和第二款之规定,你公司用白条支付拆迁房屋补偿费的行为处以罚款5000.00元。因你公司地点、财务人员及法人均不在咸宁,我局分别于2012年12月12日、2012年

## 税务文书送达公告

12月27日及2013年10月24日采取特快专递形式将《税务处理决定书》(咸地税稽处[2011]30号)及《税务行政处罚决定书》(咸地税罚[2011]30号),自本公告发出之日起满30日,即视为送达。

以上应缴税款限你公司自上述处理决定送达之日起十五日内到咸宁市地方税务局经济技术开发区分局清缴入库,并从滞纳税款之日起,按日加收滞纳税款万分之五的滞纳金。加收滞纳金的起止时间为,法律、行政法规规定或者税务机关依照法律、行政法规的规定确定的税款缴纳期限届满次日起至纳税人、扣缴义务人实际缴纳或

者解缴税款之日止。

你公司如对我局作出的补征税款及加收滞纳金的处理决定有争议,必须先在《税务处理决定书》送达之日起15日内缴纳税款或滞纳金或者提供相应的担保,方可自上述款项缴清或者提供相应担保被税务机关确认之日起六十日内依法向咸宁市地方税务局申请行政复议。如对处罚决定不服,可以自《税务行政处罚决定书》送达之日起六十日内依法向咸宁市地方税务局申请行政复议,或者自《税务行政处罚决定书》送达之日起三十日内依法直接向咸宁市咸安区人民法院起诉。

咸宁市地方税务局稽查局

2014年8月11日

## 注销公告

咸宁百安勘测规划设计有限公司(注册号:422300000004117)经股东会决议,拟向公司登记机关申

请注销登记,请债权人于本公告见报之日起45日内向本公司清算组申报债权。特此公告

咸宁百安勘测规划设计有限公司

2014年8月14日

## 遗失声明

赤壁市惠群果蔬农民专业合作社遗失国税税务登记证正本,证号:鄂咸赤国税字421281055428100,特声明作废。拟申请注销登

赤壁市城市管理执法局遗失原登记的赤壁市城市管理行政执法局事业单位法人证书正本一本,证号:142120000159,特声明作废。拟申请注销登

李超遗失个体工商户营业执照副本,注册号:422303600050661,特声明作废。

邓艳遗失坐落于咸宁市咸安区南大街的房屋所有权证,证号:00014128,特声明作废。

2014年8月14日

崇阳县房地产管理局补发房屋权属证书公告

崇房公字2014005号

房屋所有权人纪玉梅声称,其座落于崇阳县天城镇解放路59号的房屋,

证号为1401号《房屋所有权证》因不慎遗失,现向本局产权交易所申请补发。

依据《房屋登记办法》,我局已受理补发申请,若有异议者请自本公告之日起2个

月内以书面的形式向本局提出,否则期限届满该房屋所有权证作废,并按有关规定办理补发手续。特此公告

崇阳县房地产管理局

2014年8月14日

咸宁市房地产管理局补发房屋权属证书公告  
咸房公字(2014)55号  
房屋所有权人邓艳声称,其座落于咸宁市咸安区南大街的房屋,证号为00014128号《房屋所有权证》因不慎遗失,现向本局产权交易所申请补发。依据《房屋登记办法》,我局已受理补发申请,若有异议者请自本公告之日起2个月内以书面的形式向本局提出,否则期限届满该房屋所有权证作废,并按有关规定办理补发手续。特此公告  
咸宁市房地产管理局  
2014年8月14日