



“贴秋膘”，这样“贴”更健康

二十四节气里，“吃”总占一席之地，立秋也有“贴秋膘”之说。那么，如何“贴秋膘”才能保证健康达标呢？

“贴秋膘”的总目标应为“贴膘不养膘”，即进食适量的精瘦肉，补充优质蛋白，避免过食肥肉等食物，做到“贴膘增肌”。立秋过后，合理“识”肉贴膘，有益体质。

猪肉性偏寒，滋阴润燥的同时能补气养血；含丰富蛋白质、碳水化合物、磷、钙、铁以及B族维生素；适合体瘦贫血、头晕乏力、干咳便秘等；发烧或久病后舌干干燥，恢复饮食时可选择食用。

牛肉性温，能补血益气、滋养脾胃、强筋健骨，所含蛋白质较高，促进生长发育；适合体虚自汗、畏寒肢冷、腰酸腹泻者；尤其有助于手术后和疾病恢复期的调养。

羊肉性温，补养气血，温中补虚，还能补肾壮阳；含蛋白质、铁、维生素A、E等，适合平时体虚怕冷，虚寒性哮喘，脾胃虚寒引发的胃冷、尿频等情况。

鸡肉性微温，能温中补气，养血通脉，补肾健骨；含丰富蛋白质、维生素A、维生素C、维生素B1、烟酸、铁

等；适合面色萎黄、神疲乏力，畏寒肢冷，女性月经稀少或产后缺乳。

其他如虾仁性温，益肾助阳，补气养血，祛痰化瘀；含丰富蛋白质、维生素B12、锌、碘、硒等营养成分，适合虚寒性骨质疏松伴发腰膝酸软者、体弱畏寒和产后缺乳者。鸭肉性凉，能养阴益胃、化痰止咳并能消肿，其含不饱和脂肪酸，辅助降低胆固醇，去皮进食适合平时咽干口渴、干咳少痰、潮热盗汗者。

辨识了不同肉食的功功，还需关注“贴膘不养膘”。根据《中国居民膳食指南》的建议，推荐每天鱼、禽、肉、蛋摄入量共计120~200g。

俗话说“鱼生火，肉生痰。”暑伏天肉食过多，易导致人体脾胃气机阻滞，体内易滋生痰湿；可出现体倦口黏、腹胀早饱、大便黏腻或溏稀等。吃肉贴膘宜做好膳食搭配，有益脾胃运化，防止消化不良。

如猪肉易生痰湿，可搭配温中化湿功效的药食作为佐料，如薏苡仁、砂仁、草果，每次每种3~6g，与肉食同



炖，这在暑伏中的“立秋”食用，应季祛暑又味道芳香；牛肉多食不易消化，炖煮时可加入适量山楂、陈皮（可各10g）帮助消化；羊肉搭配白萝卜利于理气化痰消食；魔芋性寒凉，能化痰理气、宽肠通便，选魔芋炖鸡肉“补而不滞”，防止食积上火，适合糖尿病、高血压或高脂血症伴有便秘者，超重和身体多发增生结节者也适合食用；鸭肉偏凉，紫苏温中理气，紫苏叶炖鸭搭配合理、芳香和胃，适合胃弱阴虚、大便易不成形的人群选择。

据《光明日报》

控糖不能吃米饭？这些“升糖大户”更应注意！

星报讯(记者 马冰璐) 关注血糖管理时，大多数人首先会想到减少米面等主食的摄入。然而，有几类日常生活中常见的食物，才是影响血糖的“隐形杀手”。合肥市二院广德路院区内分泌科主任医师曹永红提醒，这些食物因方便快捷或口感诱人，成为餐桌上的常客，但它们对血糖的影响却不容小觑。

甜蜜陷阱：碳酸饮料

碳酸饮料、奶茶、速溶咖啡以其独特的口感受到不少人的追捧，殊不知，这些饮料里大多含有很高的糖分。一杯普通的奶茶中，糖分含量往往高达几十克，甚至超过人体一天所需的糖分摄入量。长期大量摄入奶茶，会增加患糖尿病的风险。

便捷陷阱：加工零食

零食无论是甜还是咸的，大多都属于高糖、高脂、高盐的加工食品，如饼干、糖果、薯片等。这些零食不仅营养价值低，而且热量极高，长期大量摄入会导致体重增加、胰岛素抵抗和血糖升高。

香脆陷阱：油炸食品

油炸食品，以其香脆可口的口感受到人们的喜爱。然而，油炸食品在烹饪过程中会吸收大量的油脂，

导致热量和脂肪含量急剧上升。长期摄入油炸食品会导致体重增加、血脂升高和血糖波动，同时还会增加糖尿病和心血管疾病的患病风险。

美味陷阱：浓香肉汤

炖煮的浓香肉汤，以其鲜美的口感和丰富的营养受到人们的喜爱。然而，这看似健康的食品，却也是隐藏的“升糖大户”。肉汤在熬制过程中，肉中的脂肪和嘌呤会大量溶入汤中，使得肉汤的脂肪含量和热量极高。长期大量摄入高脂肪、高热量的肉汤，不仅容易导致肥胖，还会引发血糖升高。

曹永红还提醒，食物的升糖指数还受多方面的影响，即使是相同类型的食物，也会因组成不同、纤维含量多少、烹饪方式、进食过程中咀嚼程度、是否混杂别的食物一起食用等诸多因素，造成不同的升糖指数。

例如：吃糯米饭比吃白米饭血糖上升更多，是因为糯米与白米淀粉组成不一样，糯米被分解的速度更快，所以血糖上升速度也更快；糙米饭较白米米饭血糖上升得小，因为糙米饭含较多的纤维；吃稀饭较吃白米饭血糖高，是因为煮煮的时间更久，进食后肠内分解消化变快，血糖上升的速度就会加快等。



健康提醒

健康常识

长期喝茶会导致缺钙吗

有人认为“长期喝茶会导致缺钙”，理由是茶中的草酸抑制钙的吸收，咖啡则因增加钙的流失。这种说法并不准确。草酸在植物中广泛存在，茶叶的鲜叶确实含有草酸，不过在茶的鲜叶制作成茶叶的过程中，大部分草酸都被破坏了。在成品茶叶中，每克红茶干茶能够溶解到茶汤中的草酸只有几毫克，而绿茶和乌龙茶更少，这些草酸即便全部与钙结合，损失的钙最多也就几十毫克，这与人们每天的钙需求量相比少到可以忽略不计。据北青网

吃饭看手机易长胖

如今手机每时每刻都在陪伴着我们，一项新研究显示，边吃饭边使用手机，可能增大肥胖风险。长时间使用手机和进餐时使用手机可能导致食物摄入量增加，因为这会影响人们对摄入量物量的自我感知，让人在不知不觉中吃多。另一项研究发现，一个人如果一天看手机超出5小时，就会增加43%的肥胖风险，这是因为一个人使用手机5小时乃至更长时间时，有两倍的可能坐着不动，进食更多含糖饮料、快餐、甜食、零食。据《保健时报》

拍卖公告

受委托，我公司定于2024年9月4日下午15时30分在中拍平台(https://paiimai.caai123.org.cn)举行拍卖会，公告如下：
一、拍卖标的：影像筛选仪、数字调频震动送料机、热风循环高精度干燥箱等废旧物资一批，参考价：5万元。保证金：1万元。标的详情见中拍平台所附清单(清单仅供参阅，若与实物不符以实物看样为准)。有意竞买者请向拍卖公司索取本次拍卖会的竞买人须知，竞买人一旦作出竞买决定，即表明竞买人(代理人)已阅读本次拍卖竞买人须知并同意按照上述所列条款履行。
二、咨询、登记、保证金缴纳时间：公告之日起至拍卖会前一日下午5时止。展示地点：标的物所在地。看样时间：拍卖会前两天。联系电话：13339119077。
三、注意事项：有意竞买者请向拍卖公司账户，并于规定的时间在拍卖会前完成报名手续，报名详情请见：18705646853。竞买不成，保证金5个工作日内无息退还。成交后，买受人需向中拍平台支付0.15%软件使用费。
四、联系人：程程 电话：13955129131, 13339119077, 18705646853
详细图文信息请登录本公司网站 www.ahbpdm.com
或在微信公众号(安徽邦德拍卖)查看

更正公告

我公司于2024年8月22日在市场星报08版发布《合肥市包河区徽州路905号地下车库100个车位网络司法拍卖公告》，原拍卖时间为2024年8月29日上午9时，现更正为2024年9月3日上午11时。标的展示时间及登记截止时间由2024年8月28日17时更改为2024年9月2日17时止，其他内容不变。
安徽恒元拍卖有限公司
2024年8月27日

会议通知

合肥向翔汽车服务有限公司统一社会信用代码(91340104MA2T70PH3G)于2024年9月21日上午10点在合肥向翔汽车服务有限公司会议室召开全体股东会议，地点：安徽省合肥市蜀山区望江西路丁怡花园6栋306室。因公司决议解散原因申请注销企业，现以报纸形式通知全体股东(李瑞、张向臣)。
合肥向翔汽车服务有限公司
2024年08月28日

会议通知

安徽辰阳文化传播有限公司统一社会信用代码：(9134010583099559P)定于2024年9月23日在公司办公室召开全体股东会议，因公司股权转让事宜，现以报纸形式通知全体股东(徐文、夏勇、马磊、李强)。会议内容：股东决定注销本公司，并于2024年07月01日完成清算事宜，在报纸公布债权债务公示系统准备，股东对清算报告也已确认，公司的债权债务已经清算完毕，现申请注销。
安徽辰阳文化传播有限公司
2024年8月28日

关于安徽关键点展览设计工程有限公司承接长丰县岗集镇城市更新项目(岗集镇金明花园邻里中心)项目负责人变更的公示

安徽关键点展览设计工程有限公司承接的长丰县岗集镇城市更新项目(岗集镇金明花园邻里中心)工程项目，因原项目负责人离职，需变更项目主要负责人，经我单位审核，同意变更。现将变更前项目负责人及变更后项目负责人相关信息予以公示。公示期至2024年09月03日。公示期内，任何单位和个人对公示信息存在异议的，均可向我单位反映。
(联系电话：15155178977)
(联系邮箱：413316812@qq.com)
建设单位：长丰县城市更新建设发展有限公司

| 变更项目 | 负责人 | 执业资格及证书编号 | 完成业绩1 | 完成业绩2 | 完成业绩3 | 其他 |
|-------|-----|--------------------------|-------|-------|-------|----|
| 变更前项目 | 陈昌源 | 二级建造师(建筑专业) 234122183359 | / | / | / | / |
| 变更后项目 | 陈昌源 | 二级建造师(建筑专业) 234222302491 | / | / | / | / |

会议通知

合肥向翔汽车服务有限公司统一社会信用代码(91340104MA2U58AD7A)定于2024年9月21日上午10点在合肥向翔汽车服务有限公司会议室召开全体股东会议，地点：安徽省合肥市蜀山区望江西路丁怡花园6栋306室。因公司决议解散原因申请注销企业，现以报纸形式通知全体股东(李瑞、张向臣)。
合肥向翔汽车服务有限公司
2024年08月28日

会议通知

安徽辰阳文化传播有限公司统一社会信用代码：(9134010583099559P)定于2024年9月23日在公司办公室召开全体股东会议，因公司股权转让事宜，现以报纸形式通知全体股东(徐文、夏勇、马磊、李强)。会议内容：股东决定注销本公司，并于2024年07月01日完成清算事宜，在报纸公布债权债务公示系统准备，股东对清算报告也已确认，公司的债权债务已经清算完毕，现申请注销。
安徽辰阳文化传播有限公司
2024年8月28日

会议通知

安徽辰阳文化传播有限公司统一社会信用代码：(9134010583099559P)定于2024年9月23日在公司办公室召开全体股东会议，因公司股权转让事宜，现以报纸形式通知全体股东(徐文、夏勇、马磊、李强)。会议内容：股东决定注销本公司，并于2024年07月01日完成清算事宜，在报纸公布债权债务公示系统准备，股东对清算报告也已确认，公司的债权债务已经清算完毕，现申请注销。
安徽辰阳文化传播有限公司
2024年8月28日

拍卖公告

受委托，我公司定于2024年9月6日10时在中拍平台(网址：https://paiimai.caai123.org.cn)举行拍卖会，具体事宜公告如下：
一、拍卖标的：位于太湖县新仓镇镇坦村01-01-06-0010-4(地号)房屋及交通用地，其中房屋建筑面积为187.2㎡，房屋总层数为三层，所在原为第一层，房屋结构为砖混结构；交通用地使用面积为133㎡。整体拍卖参考价28.7万元。竞买保证金3万元。二、特别说明：1、竞买人一经报名即为仔细阅读了本拍卖公告、拍卖清单及竞买须知等，完全了解并认可标的物的已知及未知的瑕疵，并以其独立判断决定自愿以现状竞买本项目，承担其相应风险。一旦进入拍卖，即表明接受本条所述内容，并已经理解和接受了标的物的现状，接受标的现状，愿意承担一切瑕疵责任。2、标的物在拍卖成交后，买受人需向中拍平台支付0.15%软件使用费，该费用与拍卖公司无关。3、竞买人须缴纳200元网络拍卖服务费，均在保证金中扣除。4、委托人、拍卖人均不提供销售发票。三、标的物展示时间、地点：展示时间：自公告发布之日起至拍卖会前一日下午5时止。意向买受人自行前往标的物所在地实地踏勘。四、竞买人资格及竞买手续：竞买人通过中拍平台实名注册报名并上传身份证扫描件进行实名认证。于2024年9月5日17时前将竞买保证金存入指定账户。竞买保证金转入以下账户：户名：安徽邦德拍卖有限公司，账号：178262938722，开户行：中国银行安庆迎江支行。提示：请竞买人汇款时附备注用途：竞买保证金。五、联系方式：地址：安庆市迎江区绿岛1号写字楼九楼。联系电话：17755645302(严先友)

公告

本人张兵(身份证号：340123196103084311)声明如下：1、本人名下合肥恒元拍卖有限公司正在办理股权转让及法人变更，如有涉及所有债权债务(包含合同变更前本人一切民间借贷及潜在民间借贷、潜在债权债务和对标头及潜在对外担保、经济纠纷和争议等)，请相关利益方自公告之日起7日内向本人处理清楚，本人名下公司(合肥辰阳文化传播工程有限公司)在变更前存在的一切债权债务及其他可能产生的一切经济、法律责任均由本人承担，股权转让和法人变更后产生的债权债务及其他可能产生的一切经济、法律责任与本人无关。
2024年8月27日

遗失声明

●新雨琴出生医学证明遗失，编号：P340035383，声明作废。
●安徽蚌埠网络科技有限公司营业执照正本遗失，统一社会信用代码：91340102MA8NH7X98L，声明作废。

365天天资讯 刊登电话：0551-62649617

地址：杏花公园北100米润安大厦B座32层

拍卖公告

受委托，我公司定于2024年9月25日在金寨县公共资源交易中心开标2室举行拍卖会。现公告如下：
一、拍卖标的：1、上午9时30分拍卖：位于金寨县城区七处农贸市场资产，分别为：① 河东农贸市场(约3000㎡)、② 河东农贸市场(约730㎡)、③ 江店农贸市场(约3475.23㎡)、④ 明集镇农贸市场(约3466.24㎡)、⑤ 李店镇农贸市场(约1500㎡)、⑥ 金寨县农贸市场(约2547㎡)、⑦ 莲花农贸市场(约4000㎡)、总建筑面积约18727.57㎡。2、上午10时30分拍卖：金寨县城区停车场盘活项目所涉及的部分小区地下车库停车位8年的非产权车位和产权车位，其中非产权车位经营权(1667个)，评估总价值为608.71万元；产权车位(8629个)，评估总价值为17450.30万元。以上标的整体拍卖，参考价：18059.01万元，竞拍保证金：200万元。
二、展示、咨询、登记及保证金缴纳时间：自公告之日起至2024年9月24日17时止。展示地点：标的物所在地。
三、竞买人资格：1、竞买人须是在中华人民共和国境内依法注册的企业法人；具备有效的营业执照；2、报名有效的单位自行确认相应的民事行为和法律责任能力，且具备良好的商业信用和资金实力，能以约定期限和方式支付成交价款，使资产正常运营。3、本次竞价不接受联合竞拍。
四、竞拍保证金：有意竞买者，请在2024年9月24日下午17时前将竞拍保证金至安徽蚌埠网络科技有限公司账户，竞买不成，保证金5个工作日内无息退还。
五、联系方式：13956129131, 13339119077
公告详情请见六安市公共资源交易中心网站(https://ggzy.luan.gov.cn/)。
安徽邦德拍卖有限公司
2024年8月28日

合肥市包河区桐城南路188号桐城绿苑8A、8B幢商铺使用权招租公告

| 序号 | 标的 | 面积(㎡) | 租金(元/月) | 保证金(元) | 租期 |
|----|----------------------------|--------|---------|----------|---------|
| 1 | 包河区桐城南路188号桐城绿苑8A、8B幢商铺322 | 92.91 | 92.44 | 10330.00 | 4000.00 |
| | 包河区桐城南路188号桐城绿苑8A、8B幢商铺323 | 92.44 | 92.44 | 00 | 00 |
| | 包河区桐城南路188号桐城绿苑8A、8B幢商铺324 | 108.61 | 108.61 | 00 | 00 |
| | 包河区桐城南路188号桐城绿苑8A、8B幢商铺325 | 156.59 | 156.59 | 00 | 00 |
| | 包河区桐城南路188号桐城绿苑8A、8B幢商铺326 | 91.17 | 91.17 | 00 | 00 |
| | 包河区桐城南路188号桐城绿苑8A、8B幢商铺327 | 96.15 | 96.15 | 00 | 00 |
| | 包河区桐城南路188号桐城绿苑8A、8B幢商铺328 | 77.22 | 77.22 | 00 | 00 |

一、咨询、登记、展示时间：有意竞买者于2024年9月8日17时前在中拍平台注册并办理竞买登记手续。意向竞买人持身份证复印件、营业执照复印件、银行卡复印件、保证金收条复印件，于2024年9月17日17时前，持本人身份证、银行卡复印件、保证金收条复印件，到中拍平台办理竞买登记手续。二、竞买人资格：1、竞买人须是在中华人民共和国境内依法注册的企业法人；具备有效的营业执照；2、报名有效的单位自行确认相应的民事行为和法律责任能力，且具备良好的商业信用和资金实力，能以约定期限和方式支付成交价款，使资产正常运营。3、本次竞价不接受联合竞拍。
三、竞拍保证金：有意竞买者，请在2024年9月24日下午17时前将竞拍保证金至安徽蚌埠网络科技有限公司账户，竞买不成，保证金5个工作日内无息退还。
四、联系方式：13956129131, 13339119077
公告详情请见六安市公共资源交易中心网站(https://ggzy.luan.gov.cn/)。
安徽邦德拍卖有限公司
2024年8月28日