

立夏后养生防病须抵御湿热邪气

5月5日立夏,这是夏季的第一个节气。中医专家提示,立夏之后,气候特点以湿热为主,人若不能适应,感受湿热邪气,则易发病。

“立夏标志着自然万物由‘生’到‘长’的一个转折。”首都医科大学附属北京中医医院内分泌科副主任医师李景说,立夏之后,天地之气相交,气温开始升高,湿热之气渐盛,人体的阳气也逐渐旺盛,新陈代谢开始增强,毛孔开泄易感受邪气,因此需重点防范几类疾病。

李景说,立夏后易发皮肤病,如痱子、过敏性皮炎、汗斑、湿疹等。可通过勤洗澡、勤换洗衣物等保持皮肤清洁干爽,避免到蚊虫



多的地方,还可佩戴芳香化湿的香囊,并适量服用药膳、代茶饮等,以

达到祛湿清热的功效。

同时,夏日感受湿热邪气、暴饮暴食、食用不洁食物或过量食用冰品、海鲜等,容易发生泄泻。若有吐泻不止甚至乏力、脱水、意识不清等表现,需要尽快就医。三餐清淡有节制、减少寒凉食物摄入、适量喝姜汤等可更好避免泄泻发生。

“中医认为夏季属火通心脉,此时养生防病也需围绕养心展

开。”李景介绍,心主神明,夏日养生宜保持心神安宁平和,培养偏安静的兴趣爱好,避免动怒;可适当服用莲子、百合、竹叶等清心养心安神之品;还可适量服用红色食物,补气养血,如红枣、番茄、胡萝卜、樱桃、红豆、红米等。

中医主张“春夏养阳”。专家提示,夏季昼长夜短,可夜卧早起,顺应自然规律;饮食宜清淡,应减少冷饮、冰淇淋、凉菜、海鲜、肥肉等寒凉或滋腻之品摄入,以顾护脾胃阳气;尽量三餐规律,餐后至少半小时后可适量运动帮助消化。此外,应及时补充水分,避免汗出过多损伤津液。(据新华社报道)

睡饱觉显年轻

每个人都希望自己保持年轻,保持年轻需要健康的生活。近日,瑞典一项研究发现,让自己年轻,就要拥有好的睡眠。

这项研究的第一部分先纳入429位18~70岁参与者,并询问自己认为的主观年龄以及过去一个月睡眠情况、困倦程度等。结果

发现,在过去一个月里每个睡眠不足的晚上,会让参与者平均感觉衰老0.23岁。

之后,在第二部分,研究者对186位18~46岁的参与者进行了睡眠限制试验,参与者一部分被连续两晚限制睡眠,即每晚只睡4个小时,另一部分连续两晚均睡眠充

足,每晚睡9个小时。研究显示,与睡眠充足者相比,睡眠不足者平均感觉衰老4.4岁。

此外,睡眠对主观年龄的影响似乎与他们的困倦程度有关。头脑清醒与“感觉自己比实际年龄年轻4岁”有关,而极度困倦与“感觉自己比实际年龄老6岁”有关。这意

味着,从感觉清醒到昏昏欲睡,一个人主观感觉年龄居然相差10岁!

研究者表示,这些对日常生活的影响显而易见,感觉年轻和警醒对保持活力很重要,而充足的好的睡眠有助于保持年轻,会促进更积极的生活,并鼓励促进健康的生活行为。(据《北京青年报》)

分类广告

省级媒体 权威发布 微信办理 送报上门 (周一至周五出刊)
郑重声明:本版各类信息,如要求交付押金或预付款时,务必小心,谨防受骗!否则后果自负。

甘迪尔500千伏变电站主变扩建工程环境影响评价信息第二次公示
根据《环境影响评价公众参与办法》,本次对甘迪尔500千伏变电站主变扩建工程环评相关信息进行第二次公示。
一、建设项目情况简述:甘迪尔500千伏变电站主变扩建工程位于内蒙古自治区鄂尔多斯市伊金霍洛旗伊金霍洛镇诺干布拉克村境内,建设单位为内蒙古电力(集团)有限责任公司内蒙古超高压供电分公司。变电站本期扩建1×1200MVA主变及主变三侧进线设备,主变低压侧扩建3组60Mvar电容器。
二、公众查阅环境影响评价报告的方式和途径:公众可通过链接:链接:https://pan.baidu.com/s/14E-wOKC9eZLrdpQJH9uP9g?pwd=2njc,提取码:2njc下载环境影响评价报告书和公众意见表。
三、征求意见的公众范围:征求公众意见的范围为本工程评价范围内或工程影响的公众。
四、公众提出意见的方式和途径:公众填写完公众意见表后,可通过信函、电子邮件等方式向建设单位实名反馈意见,并请留下联系方式以便必要时回访。
五、公众提出意见的起止时间:公众以信函、电子邮件的形式提出意见的起止时间为本公示发布日期起10个工作日内。
六、联系方式:建设单位:内蒙古电力(集团)有限责任公司内蒙古超高压供电分公司;地址:呼和浩特市金川开发区;联系人:李女士,电话:15548172345;环评单位:内蒙古电力勘测设计院有限责任公司;地址:内蒙古呼和浩特市赛罕区鄂尔多斯大街东段巨海城八区写字楼东楼;联系人:尚女士,电话:0471-5321123;邮箱:jsingjing@nmnhy.com
内蒙古电力(集团)有限责任公司内蒙古超高压供电分公司
2024年4月29日

召开临时股东大会通知函
呼伦贝尔盛源能源股份有限公司及全体股东:
股东任远国(持有公司20%以上的股权)委托张丽华依照《中华人民共和国公司法》及公司《章程》规定履行前置程序后,依法自行召集、主持呼伦贝尔盛源能源股份有限公司(下称:“盛源公司”)临时股东大会,临时股东大会具体信息如下:
1.召开时间:2024年6月7日,上午十点。
2.通知股东的方式:以电话短信、书面邮寄、公告等方式通知盛源公司全体股东。
3.召开地点:金水岸售楼处大厅。
4.本次临时股东大会充分保障股东行使股东权利,股东参会的,应表明股东身份、持股金额、持股比例,并提供相应的证明材料。股东不表明身份、提供证明材料的,不影响本次临时股东大会依照盛源公司注册资本金总金额及《章程》第十五条规定内容确定决议通过规则。
5.因本届董事长、董事会拒绝召开临时股东大会,股东有权依照盛源公司《章程》第十四条规定,在会前十日向召集人、主持人书面提交提案,并由召集人通知其他股东。
6.会议议案:一、根据盛源公司《章程》第十八条规定内容,本届董事任期已届满,重新选举公司董事;并根据《章程》第二十五条规定内容,选举董事长,并重新确定盛源公司法定代表人。二、根据盛源公司《章程》第二十七条规定内容,本届监事任期已届满,重新选举公司监事,并确定监事会主席。三、为保障盛源公司内部治理事务的效率,确定定期股东大会召开的模式、次数、频率。
提议股东:张丽华
日期:2024年5月6日

结婚启事
新郎:全宇与新娘:马蕾
于公历二零二四年五月二日正式结为夫妇。
特此登报,敬告亲友,亦作留念。

减资公告
经股东会决议,鄂尔多斯市胜易安运输有限公司(统一社会信用代码:91150627MABMN2Q89L)拟减少注册资本,注册资本由人民币2000万元整减至500万元整,请债权人及债务人自本公告见报之日起45日内与该公司联系,特此公告。
鄂尔多斯市胜易安运输有限公司2024年5月6日

工程项目债权债务清算公告
内蒙古第三建筑工程有限公司所承建的呼和浩特市120医疗急救指挥中心办公运营场所和呼和浩特市疾控中心维修改造工程项目于2020年9月30日已全面竣工,现我公司成立项目清算组,负责处理该工程项目债权债务(农民工工资、材料款、机械租赁及其它款项)等后续事宜,请与本项目有债权债务关系的所有人或机构见报日起30天内持相关合同及证件向清算组申报,逾期未办本公司将不予处理,责任自负。
联系人:邸女士 联系电话:13394895272。

工程项目债权债务清算公告
内蒙古第三建筑工程有限公司所承建的以下项目:
一、呼和浩特东站站前广场及地下综合体项目(-1.0以下生活给排水和强电安装工程;静态标识系统管线安装工程;弱电系统导管安装、弱电桥架制作安装;消防应急疏散指示系统管线、灯具及其它设备安装工程);二、呼和浩特水厂维修改造工程;三、呼和浩特市第九中学教学楼维修项目;四、呼和浩特市2018年青城驿站和便民服务站(公共卫生间)建设项目(第二批)施工项目第二标段;五、土默特左旗北什轴中心小学教学楼、宿舍楼、食堂及附属工程项目于2023年12月1日已全面竣工,现我公司成立项目清算组,负责处理该工程项目债权债务(农民工工资、材料款、机械租赁及其它款项)等后续事宜,请与本项目有债权债务关系的所有人或机构见报日起30天内持相关合同及证件向清算组申报,逾期未办本公司将不予处理,责任自负。
联系人:邸经理 联系电话:13394895272。
内蒙古第三建筑工程有限公司 2024年5月6日

15548876987 13354876987 0471-6635651
地址:呼市新华大街61号西护城河巷(原内蒙古日报社西巷)南口北方新报广告接待中心
遗失公告·减资注销·招标环评·结婚启事·出售转让
乘车路线:地铁1号线到人民会堂站下车(东北角)或3、4、19、59、56公交

减资公告
经股东决定,内蒙古宏城景建园林建筑有限公司(统一社会信用代码:91152526MA13R18M2A,法人:宗永慧,拟将注册资本从人民币100万元减资至5万元,现予以公告,请债权人于本公告发布之日起45日内要求本公司清偿债务或提供担保。

减资公告
经股东会决议,鄂尔多斯市金家房屋房地产有限责任公司(统一社会信用代码:91150627MAD6790GXN)拟减少注册资本,注册资本由人民币100万元整减至5万元整,请债权人及债务人自本公告见报之日起45日内与该公司联系,特此公告。
鄂尔多斯市金家房屋房地产有限责任公司2024年5月6日

工程项目债权债务清算公告
内蒙古第三建筑工程有限公司所承建的呼和浩特市120医疗急救指挥中心办公运营场所和呼和浩特市疾控中心维修改造工程项目于2020年9月30日已全面竣工,现我公司成立项目清算组,负责处理该工程项目债权债务(农民工工资、材料款、机械租赁及其它款项)等后续事宜,请与本项目有债权债务关系的所有人或机构见报日起30天内持相关合同及证件向清算组申报,逾期未办本公司将不予处理,责任自负。
联系人:邸女士 联系电话:13394895272。

工程项目债权债务清算公告
内蒙古第三建筑工程有限公司所承建的以下项目:
一、呼和浩特东站站前广场及地下综合体项目(-1.0以下生活给排水和强电安装工程;静态标识系统管线安装工程;弱电系统导管安装、弱电桥架制作安装;消防应急疏散指示系统管线、灯具及其它设备安装工程);二、呼和浩特水厂维修改造工程;三、呼和浩特市第九中学教学楼维修项目;四、呼和浩特市2018年青城驿站和便民服务站(公共卫生间)建设项目(第二批)施工项目第二标段;五、土默特左旗北什轴中心小学教学楼、宿舍楼、食堂及附属工程项目于2023年12月1日已全面竣工,现我公司成立项目清算组,负责处理该工程项目债权债务(农民工工资、材料款、机械租赁及其它款项)等后续事宜,请与本项目有债权债务关系的所有人或机构见报日起30天内持相关合同及证件向清算组申报,逾期未办本公司将不予处理,责任自负。
联系人:邸经理 联系电话:13394895272。
内蒙古第三建筑工程有限公司 2024年5月6日

注销公告
呼和浩特市联易居家养老服务中心(统一社会信用代码:52150100MJ22395328)根据《民办非企业单位登记管理暂行条例》,拟向呼和浩特市民政局申请注销登记,现已成立清算组,请债权人自见报之日起45日内向本单位清算组申报债权,特此公告。

遗失声明
●内蒙古好药师恒元医药连锁有限公司博仁店《药品经营许可证》正本遗失,编号:蒙CB7100447,声明作废

内蒙古准格尔旗力量煤业有限公司大饭铺煤矿采煤沉陷区生态恢复治理项目环境影响评价征求意见稿公示
《内蒙古准格尔旗力量煤业有限公司大饭铺煤矿采煤沉陷区生态恢复治理项目环境影响评价征求意见稿》编制完成,现征求公众意见。
一、环境影响评价征求意见稿和公众意见网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/12avkZuUrGTv1Fit4YtZWQ,提取码:foxh
二、公众可到建设单位或环评单位查阅纸质报告书。
三、征求意见稿公众范围:项目周边居民、企事业单位及项目所在地政府部门为主。
四、公众提出意见的方式和途径:公示后10个工作日内可通过以下方式向建设单位反馈意见。
建设单位:内蒙古准格尔旗力量煤业有限公司,联系人:田部长,电话:15934988334,环评单位:内蒙古超越工程咨询有限公司,联系人:肖工,电话:18847160853,邮箱:1749732650@qq.com

拍卖公告
接受委托,我公司将于2024年5月13日上午10:30在中拍平台(www.paizha.com.cn)对呼和浩特市、鄂尔多斯市、丰镇、卓资县、集宁、察右前旗后旗69个标的。11:00对和林、武川、托克托县、薛家湾、呼市、清水河、土左旗100个标的。11:30对锡林浩特市、卓资县、兴和县、集宁、察右中旗、呼和浩特市119个标的公开拍卖,标的具体详情可登录“内蒙古驰领拍卖官方”公众号查询。
一、展示、报名时间及报名方式:自公告发布之日起至拍卖会开始前一天2024年5月12日下午16时止,预约看房及办理报名手续。
二、竞买保证金:有意竞买者需缴纳竞买保证金,将标的金额的20%汇入我公司账户,方可办理报名手续领取竞买账号,竞买不成功者保证金不计息退还(3个工作日内)。
三、展示地点:标的所在地。
四、咨询电话:13789486089
内蒙古驰领拍卖有限公司 2024年5月4日

●本人曾喆,不慎于2024年5月3日将二代居民身份证遗失,身份证号码150102199208263144,自本声明发布之日起,任何以此身份证作身份证明或抵押、签署之具有法律效力之文件均非本人授意或签署,若非本人持证,产生一切后果本人概不负责,由此张身份证引起的一切法律责任,本人一概不予承担负责,特此严正声明。●李心田,性别:女,遗失出生医学证明,编号T150109850,声明作废。●郝翊斐,性别:女,不慎遗失出生医学证明,编号J150287923,声明作废

●高睿轩,性别:男,出生证号:1150005124,出生日期:2008年5月28日,体重:3800克,身长:56厘米,父亲:高步欣(身份证号:150204197512241213)母亲:饶冬华(身份证号:152125197910140029),遗失出生医学证明,声明作废。●贾皓勋,性别:男,遗失出生医学证明,编号R150112313,声明作废。●内蒙古医科大学李相宜(学号:20210411992)恩和(学号:20230411139)梅雪寒(学号:2020041254)孙洪洋(学号:2022041122)遗失学生证,声明作废。●尚玉龙遗失由内蒙古鼎盛华青房地产开发有限公司开具的玉泉区鼎盛国际BG2号楼一单元的7号商铺房屋装修押金单,收据,票号:2810417,金额3000元,日期:2023年8月8日,声明作废。●达拉特旗吉格斯太镇蛇肯点素村股份经济合作社的公章(编号:15062110009217),财务专用章(编号:15062110009218)和法人章(法人:庄晓宇,编号:15062110009219)遗失,声明作废。●内蒙古蒙汽客运服务有限公司遗失蒙A78675的道路运输经营许可证正本,证号150108003155;蒙A75517的道路运输经营许可证正本,证号150108003159,声明作废。●赵磊遗失内蒙古盛业物联服务有限公司开具的编号F3-B003-B004-B005保证金收据,收据号0127764,金额3000元,声明作废。●党静霞遗失内蒙古通信实业集团有限公司2015年1月5日开具租房押金收据一张,金额5000元,房屋位于新城区人民路邮电小区2号楼第一层由南向向北数04号商铺,声明作废。●清水河县喇嘛湾镇榆树湾村股份经济合作社(统一社会信用代码N2150124MF5364967T)的公章和财务专用章遗失,声明作废。●金桥开发区争先餐饮店(统一社会信用代码92150193MA0Q7YX287)遗失营业执照正本,声明作废

●呼和浩特市回民区椒小鲜麻辣烫店遗失食品经营许可证副本,编号JY211501031075611,声明作废。●内蒙古融峰文化传媒有限责任公司(统一社会信用代码91150100MA0QHQY00G)遗失公章一枚,声明作废。●郭冬冬(身份证号码150121198507095536),崔燕(身份证号码150105198905184120)遗失呼和浩特市东方房地产开发有限责任公司开具的金山开发区东方国际城A5-5-501购房发票,开票日期:2018年7月21日,发票代码1500164350,发票号码00344105,金额107225元,声明作废。●内蒙古国家环保工程有限公司遗失存款人查询密码,账号0602004009200013589,核准号J1910000547001,开户行:中国工商银行呼和浩特市呼伦路支行,声明作废。●内蒙古东辰晟元建设有限公司遗失存款人查询密码,账号05525101040014484,核准号J1910026729301,开户行:中国农业银行股份有限公司呼和浩特市金桥支行,声明作废。●内蒙古鑫霖建设工程有限公司(统一社会信用代码91150105MABXEB33X8)遗失公章(编号15010510079169),财务专用章(编号15010510079170),合同专用章(编号15010510079172),发票专用章(编号15010510079171),现声明作废。●徐鹏遗失内蒙古联通通信有限公司2022年2月21日开具租房押金收据一张,房屋位于呼和浩特市人民路通信小区2号楼滨河(人民路)一层由南向向北数04号商铺,金额8000元,声明作废