

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,立夏后易发皮肤疾病,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内睡眠情况、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,如遇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。

广告刊登电话 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

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、建设项目建设简述: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萨布于拉格村境内,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公司。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、公众查阅环境影响报告书的方式和途径:公众可通过链接:

链接:https://pan.baidu.com/s/14E-wOK9e2zLdpQJHeuPwg?pwd=2jgc 提取码:2jgc

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次公示发布日期起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公司;地址:内蒙古呼和浩特市赛罕区金川开发区;联系人:尚女士;电话:0471-53212323邮箱:sjxqjng@nmdy.com

内蒙古电力(集团)有限责任公司内蒙古超高压供电公司

2024年4月29日

结婚启事

新郎:仝宇与新娘: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

经股东会议决定,鄂尔多斯市胜易安运输有限责任公司(统一社会信用代码:91150627MABMN2Q89U)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司公告之日起45日内与我公司联系,特此公告。

鄂尔多斯市胜易安运输有限责任公司 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急救指挥中心办公运营场所和呼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。

内蒙古第三建筑工程有限公司

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以下项目:

一、呼和浩特东站前广场及地下综合立体项目(-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、灯具及其他设备安装工程);二、呼钢水厂维修改造工程;三、呼和浩特市第九中学教学楼维修改造项目;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,现我公司完成项目清算组,负责处理该工程项目建设项目债权债务(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

呼和浩特市联易居养老服务有限公司统一社会信用代码91150100M22395328)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。

本公司请偿债务或提供担保。

贾皓勋,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(身份证号:151251979104002),遗失出生医学证明,声明作废。

●贾皓勋,性别:男,出生医学证明,声明作废。

刘冬(身份证号:150121198507095536),崔燕(身份证号:150105198905184120),遗失呼

和浩特市东方房地产开发有限公司开具的玉泉区鼎盛国际B2号楼

单元7号商铺房屋装修押金金条收据,票号:2810417,金额3000元,日

期2023年8月8号,声明作废。

●王玉龙遗失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B2号楼2号

单元7号商铺房屋装修押金金条收据,票号:2810417,金额3000元,日

期2024年11月22日,声明作废。

●李心田,性别:女,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。

●孙洪洋(学号:2020041224),遗失学生证,声明作废。

●梅雪寒(学号:2023041139),遗失学生证,声明作废。

●孔令伟,遗失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B2号楼2号

单元7号商铺房屋装修押金金条收据,票号:2810417,金额3000元,日

期2024年11月22日,声明作废。

●达拉特旗吉格斯太镇杏青点素村股份经济合作社公章,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的道路运输经营营

营许可证正副本,证号:

150108003155;蒙A75517的道路

运输经营许可证正副本,证号:

150108003159,声明作废。

●赵磊,遗失内蒙古盛业物联商业有限公司开具的铺号F3-B003-

B004-B005保证金收据,收据号:

0127764,金额3000元,声明作废。

●蔡静霞遗失内蒙古古通信实业

集团有限公司2015年1月5日开

具房租押金收据一张,金额5000元,房屋位于新城区人民路邮电

小区2号楼第一层由南向北数

04号商铺,声明作废。

●白清雨遗失内蒙古自治区呼伦

贝尔市呼伦贝尔市新城区人民路

支行,声明作废。

●王春霞遗失内蒙古自治区呼伦

贝尔市新城区人民路支行,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

具房租押金收据一张,房屋位

于呼市新城区人民路通信小

区2号楼临街(人民路一层由

南向北数04号商铺,金额

8000元,声明作废。

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.paimai.ca123.org.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,标的详情请登录“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,竞买成功者保证金不计息退还(3个工作日之内)。

保证金汇入账户信息:户名:内蒙古驰领拍卖有限公司,开户行:中国建设银行股份有限公司呼和浩特滨河北路万豪美墅城支行,账号:15050110956700000081

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