

多雨之秋需要“温通”

一场秋雨一场寒,出伏后虽然气温开始走下坡路,但“秋老虎”仍有余威,冷热空气交织冲突频繁,早晚容易阵发降雨。面对多“雨”之秋,中医科医生教您“温通”应对。

淋秋雨 温解湿邪

秋雨和“暑”雨不同,暑为阳邪,暑湿夹杂后偏向湿热表现,而处暑后秋凉起,湿为“阴邪”易伤阳气。人体外感秋雨的湿冷,会出现头痛头沉、鼻塞喷嚏、肢体酸紧,还可能发热咳嗽等。淋雨后宜尽快脱掉湿衣,温水洗浴后保证休息,预防呼吸道感染。

我们都知道,淋雨后喝姜汤能驱寒。此季节,居家搭配一份“茺白胡椒汤”同样能发汗解表、暖身散寒。

茺茺,即香菜;白即大葱根部的白段。以香菜、葱白和胡椒为主料,调味煮汤,既美味又保健,能发汗解表、散寒化湿。香菜味辛性温,具有发汗解表,通达阳气的功效;其含有丰富的维生素C、胡萝卜素、维生素B,还含微量元素如钙、铁、锌等;能预防感冒、促进消化。胡椒性味辛热,含辣椒碱、胡椒林碱等成分和芳香油,能温中散寒,止泻消积,祛痰解毒,适合风寒感冒、腹部冷

痛、寒痰食积。

防秋雨 行气通痹

目前,暑湿之气尚未完全消散,人体脾胃运化水湿功能减弱,湿邪困积脾胃或留驻于关节经络,气机运行不畅,会出现腹胀、腹泻、肢体沉重、肌肉关节酸痛。特别是感受秋雨淋漓,会加重胃脘冷痛、大便溏稀、头身困重。

白扁豆、肉豆蔻、紫苏梗、莲子等均是当季温中化湿、健脾止泻的食材,可作为日常膳食搭配。鹌鹑能补益中气、健脾祛湿,处暑时节食用有助于改善食欲不佳、体虚乏力、浮肿腹泻;其含有丰富的卵磷脂,高脂血症、动脉硬化症适用;配上以上豆类等食材是应季之品。

感受秋雨后出现头身困重、筋骨痹痛、腰膝发凉者,睡眠时可应用蚕砂枕,蚕砂有祛风除湿、和胃化浊、活血通经等功效,同时阴雨天气配合后颈部和背部督脉、膀胱经刮痧,火罐或艾灸,有助温通经络,升阳祛湿,缓解空调伏案工作后的颈部僵痛。煲汤炖煮餐食中,加入木瓜、葛根、牛膝等,能辅助舒筋行气、祛湿通痹;葛根和牛膝可针对颈部、膝部,一上一下,通利气机,缓解痹痛。(据《北京青年报》)

餐后半小时保健注意啥？

一日三餐是身体机能正常运转的基础,每顿餐后半小时的保健尤为关键。

早餐后半小时

吃点水果 早餐后吃猕猴桃、柚子和草莓,可以提神醒脑,保证一上午的工作效率。

按摩膝盖 从中医理论上讲,7~9时主胃经,胃经在中医经络里被称作“长寿经”。饭后20分钟左右,用手反复摩擦膝关节,可以使胃经通畅。

敲打小腿外侧 早餐后敲打小腿外侧5分钟,有助于延年益寿。

不宜急于锻炼 吃过早餐后,最好不要马上运动,不然很容易引起消化不良。

午餐后半小时

打个盹 中午打盹可缓解压力、提高记忆力。做放松 伸伸腰、踮踮脚尖、做做深呼吸,可提神醒脑。

不宜喝浓茶 饭后喝浓茶,会影响蛋白质吸收,引发缺铁性贫血。

晚餐后半小时

做点家务 既可活动身体,又不会对消化系统造成负担。

拍打经络 帮助消化、强身健体。

不宜急于洗澡和泡脚 晚餐后急于洗澡和泡脚会让体表血流量增加,胃肠道的血流量则会相应减少,从而使肠胃消化功能减弱。(据《燕赵老年报》)

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。

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

通 告

购买富邦商厦摊位的业主们：
为了维护购房者的权益,根据民法典第一百八十八条,对超过二十年的合同,不受法律保护的规定,结合业主们购房的实际情况,望未办理房屋产权证的主业同志们,见通告后于2024年9月5日—2024年10月15日前来中山西路富邦商厦十楼办理房屋产权证相关事宜,具体事项见原合同。逾期未来办理的,我公司将依法进行善后维权。 谢谢配合
联系人:李晓丽,联系电话:18504710837
呼和浩特市富邦新技术房地产开发有限责任公司
2024年9月3日

公 告

包头市金海房地产有限责任公司：
本院受理申请人张奎全与你单位劳动争议一案(包东劳人仲案字【2024】第312号),要求你单位支付工资、未签订劳动合同二倍工资、解除劳动关系经济补偿、社会保险费、确认劳动关系。因无法与你单位取得联系,根据《民事诉讼法》第九十五条之规定,向你单位公告送达仲裁申请书副本、答辩通知书、举证通知书、开庭通知书等材料,自公告发布之日起经过30日即视为送达。
本院定于2024年10月10日上午9时00分在包头市东河区劳动人事争议仲裁院4楼403开庭审理此案。请准时参加庭审,否则本院将依法缺席裁决。领取裁决书的期限为闭庭后15日内(地址:包头市东河区劳动人事争议仲裁院4楼418室),逾期不领取即视为送达。特此公告

包头市东河区劳动人事争议仲裁院

包头市蒙荣精细材料有限公司年产18000吨萃取剂和6000吨选矿药剂项目环境影响评价报告书征求意见稿的登报公示
一、依据:我单位拟建设包头市蒙荣精细材料有限公司年产18000吨萃取剂和6000吨选矿药剂项目,已编制完成了该项目环境影响评价报告书,根据《中华人民共和国环境保护法》、《中华人民共和国环境影响评价法》、《建设项目环境保护管理条例》、《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令 第4号)等法律法规规定,现发布建设项目环境影响评价信息,征求公众意见。

二、建设项目的名称:包头市蒙荣精细材料有限公司年产18000吨萃取剂和6000吨选矿药剂项目。2.建设单位名称:包头市蒙荣精细材料有限公司。3.环评文件编制单位名称:内蒙古华泰瀚光环保科技有限公司。4.项目拟建设地点:包头市石拐区工业园区化工集中区(原山格梁化工区)。5.项目拟建设内容:项目分两期建设,一期新建一条年产9000吨P507萃取剂生产线,一条年产6000吨选矿药剂生产线;二期新建一条年产6000吨P204萃取剂生产线和一条年产3000吨TBP萃取剂生产线;购置现有的1台20t/h燃煤锅炉、新建4台4t/h2台2t/h燃气锅炉。6.征求公众意见的范围:项目周边及可能受到影响的区域。

三、公众意见征求的主要内容:1.公众提出意见的起止时间:2024年9月4日至2024年9月18日止;2.征求公众意见的环境影响报告书全文的网络链接:https://pan.baidu.com/s/1-UfSxxzT5h3VRPUjnsiA-MrA 提取码:v8k13;3.建设项目环境影响评价公众意见的网络链接:https://pan.baidu.com/s/1FrI-hjBBl19LjUTGMyRmg 提取码:by4k4;4.征求公众意见的环境影响报告书纸质版查阅点:包头市蒙荣精细材料有限公司。
四、公众提出意见的方式和途径:联系人:边瑞峰,邮寄地址:包头市土默特右旗山格梁化工园区包头市蒙荣精细材料有限公司,联系电话:15547209959;电子邮箱:583972024@qq.com;传真:
五、其他:对公众提交的相关个人信息,建设单位不会用于环境影响评价公众参与之外的用途,未经个人信息相关权利人允许不得公开。法律法规另有规定的除外。

建设单位:包头市蒙荣精细材料有限公司
日期:2024年9月3日

产品召回公告

我公司生产的糕面,两个批次因包装袋印刷错误,现后产品召回,请购买到该产品的消费者联系,及时进行退换货。广大消费者带来的不便,敬请谅解。特此公告。
清水河县宏利元粮油购销有限责任公司2024年9月4日

科尔沁右翼中旗巴彥呼舒镇生活垃圾无害化处理场渗滤液处理工程环境影响评价报告书征求意见稿公示

《科尔沁右翼中旗巴彥呼舒镇生活垃圾无害化处理场渗滤液处理工程环境影响评价报告书》征求意见稿已编制完成,现征求公众意见。
一、环境影响评价报告书征求意见稿和公众意见表网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1TvV5YAwsNxosWowbcOhhVoA 提取码:d8dt
二、公众可到建设单位或环评单位查阅纸质报告书
三、征求意见稿的公众范围:项目周边5km范围内的相关受影响公众
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:科尔沁右翼中旗城市管理局综合行政执法局,通讯地址:内蒙古自治区兴安盟科尔沁右翼中旗巴彥呼舒镇生活垃圾无害化处理填埋场内,联系方式:敖主任,15904824177,邮箱:271581646@qq.com

公 告

内蒙古乌国际商贸城购铺业主:
根据政府相关会议精神,为接洽购铺业主底数,保护购铺业主的相关权益,现就已购商铺的业主前往内蒙古南璞房地产开发有限公司登记核实缴铺信息事宜发布如下公告:
凡是与呼和浩特市蒙海和房地产开发有限公司签订了乌国际商贸城《商品认购合同》并且合同加盖了“内蒙古南璞房地产开发有限公司内蒙古第五项目部”印章的购铺业主,请于本公告发布的45天期限内,前往内蒙古房地产开发有限公司进行信息登记确认。
登记时间:2024年9月3日—2024年10月18日(共计45天)。
登记地址:呼和浩特市新城区海拉尔东街南店滨水新村西门北侧公建楼4楼406室(内蒙古南璞房地产开发有限公司)。
工作人员:郑建峰,电话:133-4714-6277,阎月宽,电话:159-4941-9624,张利英,电话:131-7142-4331,汤化友,电话:158-4717-8737,特此公告,望转发周知并及时前往登记。

内蒙古南璞房地产开发有限公司 2024年9月1日

白云铁矿干选矿石加工系统项目环境影响评价第二次公示
一、网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径:链接:https://pan.baidu.com/s/19H67Hn1gz_uwlyxYe8LLBg 提取码:5z1q;查阅纸质报告书途径:公众、法人和其他组织可携带个人身份证件,前往建设单位查阅。
二、征求公众意见的公众范围:主要是针对项目附近的居民、受建设项目影响和关注工程建设的公众及单位
三、公众意见表的网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1TfIdMOvV8zbwG7cWobN_g 提取码:pb0z
四、提出意见的方式和途径:在本次信息公示后,公众可通过传真、电话以及信件的形式向建设单位反映本项目环境影响和环境保护措施有关的建议和意见,并将意见或建议填写至公众意见表以书面形式提交给我单位。
五、公众提出意见的起止时间:自2024年9月3日公示之日起10个工作日内
六、建设单位联系方式:建设单位:包钢(集团)公司白云鄂博铁矿,建设单位联系人:张先生,联系电话:15147125110,电子邮箱:916952883@qq.com

声明公告

江西中煤建设集团有限公司:国道307线巴雅一级公路总承包项目部六标工程(路基及涵洞工程专业承包)项目已完工,请相关债权债务人到徐进处办理债权债务清偿手续,本公告自登报之日起一个月内有效,特此公告。联系人:徐进,联系电话:13991886288,联系地址:陕西省西安市长安区郭杜街道南山花园2号楼一单元2902

注销公告

包头市青山区优加幼儿园中心(办 学 许 可 证 号 215020480000078,统一社会信用代码 521502040M/JY484595U)经决议拟将注销,根据《民办非企业单位登记暂行办法》,请相关债权人于登报之日起45天内前来申报债权,地址:包头市青山区,联系人:严红霞,联系电话17747030728,特此公告。

遗失声明

●内蒙古朗宸医疗器械有限公司(统一社会信用代码91150105MAD4B5YW6D) 遗失原法人(丛月轮)章一枚,声明作废
●呼和浩特市赛罕区东昇学校遗失银行开户许可证,开户银行:中国建设银行股份有限公司呼和浩特市聚泽园支行,账号:15050170668100000161,核准号J19100115974001,声明作废
●本人不慎将警官证遗失,编号武字第9969131号,声明作废
●内蒙古包迎旭商贸有限公司(统一社会信用代码91150105MAC9TMMFM0W) 遗失公章一枚,声明作废

锡西二500千伏输变电工程(锡西二500kV变电站及线路)环境影响评价公众参与第二次公示

“锡西二500千伏输变电工程(锡西二500kV变电站及线路)”征求意见稿已编制完成,公开征求公众意见。
一、环境影响评价报告书征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径:1.征求意见稿全文网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1ba-rBUAYs97yJFuGGuNiEVQ?pwd=1234,提取码:1234、2.公众可就近到建设单位或环评单位办公地址查阅纸质报告书。
二、征求意见的公众范围:项目周边5km范围内的常住公民、法人和其他组织等。
三、公众意见表的网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/19gQDq5pmt4C4vr0GHdGTRQ?pwd=1234,提取码:1234
四、提交公众意见表的方式和途径:公示后的10个工作日内可通过传真、电子邮件、信函等方式向建设单位反馈公众意见。建设单位:内蒙古电力(集团)有限责任公司锡林郭勒超高压供电分公司,付工,04798125252,环评单位:内蒙古凯越工程咨询有限公司,杨工,15848370315

●武浩遗失内蒙古星邦房地产开发有限公司开具的新城区大青山街万星城26号地块B-S1号楼103号购房发票1张,发票代码015002000205,发票号03686018,金额368455元;104号购房发票1张,发票代码015002000205,发票号03686017,金额394220元,特此声明
●额济纳旗盛星综合服务部(统一社会信用代码92152923MA0QMKRC87C) 遗失财务专用章一枚,特此声明作废
●推迅科技(北京)有限责任公司呼和浩特市分公司遗失税务登记证书正本,纳税人识别号150102078393916,声明作废
●张林锁不慎遗失与内蒙古和信荣锦房地产开发有限公司签订的溪峰尚居东区3-4-301号商品房买卖合同原件,面积77.96平米,金额:252909元,声明作废
●呼和浩特市赛罕区东昇学校遗失银行开户许可证,开户银行:中国建设银行股份有限公司呼和浩特市聚泽园支行,账号:15050170668100000161,核准号J19100115974001,声明作废
●本人不慎将警官证遗失,编号武字第9969131号,声明作废
●内蒙古包迎旭商贸有限公司(统一社会信用代码91150105MAC9TMMFM0W) 遗失公章一枚,声明作废

●国家税务总局武川县税务局于2022年12月遗失第一联、第三联、第四联税收缴款书(税务收现专用),编号:蒙税现00152085,声明作废
●内蒙古筑信网络科技有限公司(统一社会信用代码91150104MA7ED8A76H) 遗失公章一枚,声明作废
●渠鉴韬,性别:男,不慎遗失出生医学证明,编号H150124232,声明作废
●鄂尔多斯市东胜区三江物业管理有限公司(统一社会信用代码9115060205391560XN) 遗失公章一枚,声明作废
●内蒙古国运项目管理咨询有限公司(现变更为:内蒙古国运项目管理有限公司,统一社会信用代码91150100MA0Q14K635) 遗失财务章一枚,声明作废
●化德县长顺镇普尼乌素村股份经济合作社遗失中国农业银行化德县支行开户许可证,账号05336101040014194,核准号J2036000346201,声明作废
●本人张宏宇遗失2019年10月25日与内蒙古之江房地产公司签订的丰州大厦购房合同及收据两份(预售),楼号为B座201(合同号2018135,收据9279576,金额1615595元);B座202(合同号2018136,收据9279575,金额1617210元),声明作废
●玉泉区泰嘉停车场服务部遗失财务专用章一枚,编号1501050082739,声明作废
●赵淑媛(身份证号150103195607142022) 遗失残疾证,证号15010319560714202212,声明作废
●内蒙古昱阳餐饮管理有限公司(有限合伙) 遗失公章(编号:1506210030601),财务专用章(编号:1506210030602),祁栓法人章(编号:1506210030603)各一枚,声明作废