秋分养生避凉燥

9月22日迎来“秋分”,此后昼夜温差加大,气温逐渐降低,气候总体较为干燥。中医专家认为,秋分时节,人们养生防病应注重防秋寒、润秋燥。

古人云:“秋分者,阴阳相半也,故昼夜均而寒暑平。”首都医科大学附属北京中医医院心身医学科副主任医师姜默琳说,根据中医理论,秋分正是阴阳交替之际,阳气收敛,阴气渐长,因此,养生应注重秋季“收”的特点,收敛阳气,滋阴润燥,使机体保持阴阳平衡。

“进入秋分节气后,气温进一步下降,昼夜温差较大,增减衣物不可‘用力过猛’。”姜默琳说,可采用“洋葱式穿衣法”,根据一日内气温变化逐层增减衣服,从而避免早晚受秋寒、中午出汗多。另外,儿童、孕妇、老年人及免疫力低下人群容易受寒感冒,应注意保暖,不可盲目跟风“秋冻”。

除了防秋寒,还要避“凉燥”。首都医科大学附属北京中医医院生殖中心副主任医师韩强介绍,干燥是秋季的特点,但秋分之前暑热尚存,多为温燥,秋分之后寒气加重,以凉燥为主,容易诱发呼吸道疾病。他说,秋分时节晨起可饮用一杯温开水以滋阴润燥。饮食应以“少辛增酸、适量食甘”为原则,可选择梨、苹果、橘子、荸荠等食物。百合具有润肺止咳、凝心安神的效果,尤其适合这一时节食用。

此外,秋分节气里宜“适劳逸”“慎起居”。专家提醒,秋分之后,运动量不宜过大,切勿大汗淋漓,以防耗伤阳气;可选择太极拳、八段锦、五禽戏等中医传统功法或慢跑、散步等轻柔和缓的运动,以周身微微出汗、不觉疲惫为度。同时,这一时节早卧早起,有助于保护体内阳气,以使精力充沛。 **(据新华社报道)**

缓解身体僵痛 首选跳跃运动

脖子一转就“咔咔”响、做幅度大的动作会闪到腰、一天久坐腰酸背痛,以上表现都说明你的筋膜正在老化。

筋膜为肌肉周围的结缔组织,是机体重要的组成部分。健康的筋膜富有弹性和强度,可承受相当程度的压力和牵张力,从而为肌肉提供保护和支撑。如果身体持续保持同一姿势,筋膜长时间缺乏锻炼,就会变得僵硬,和长久不锻炼的肌肉一样会发生萎缩退化,产生周身疼痛不适。

跳跃可增强筋膜反应能力,对肌肉和关节起缓冲作用。推荐两个跳跃运动,可以帮助锻炼筋膜,不妨在家练习。

跳绳 双手握住跳绳两端把手,小臂平行于地面。手腕摇绳,双脚脚尖和前脚掌发力,起跳落地,跳离地面的高度以刚好能使绳子通过为宜。30秒为一组,完成3组。

滑冰式跳跃 站直后双脚分开至与肩同宽,抬起右脚使身体呈左脚单脚站立状态。然后向右边水平跳跃,右脚着地的同时左脚抬起,落地后变成右脚单脚站立,再往左边水平跳跃,不断重复动作。30秒为一组,完成3组。**(据《新民晚报》)**

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

内蒙古能源集团扎兰屯100万千瓦风储项目北区70万千瓦风储工程环境影响评价征求意见稿公示

根据生态环境部部令第4号《环境影响评价公众参与办法》的有关规定,现对内蒙古能源集团扎兰屯100万千瓦风储项目北区70万千瓦风储工程进行环境影响评价征求意见稿公示,进一步征求公众意见。

1、本项目环境影响评价报告书征求意见稿全文链接:(1)《内蒙古能源集团扎兰屯100万千瓦风储项目北区70万千瓦风储工程环境影响报告书》链接:https://pan.baidu.com/s/1jO_x3zBNwBfmDwr46Mkg1Q;提取码:ciy3,(2)公众可通过电话、电子邮件等方式与建设单位联系查阅本报告

2、征求公众意见的范围:本项目征求公众意见的范围:项目建设地点周边可能受到影响的公众。

3、公众意见表的网络链接:《建设项目公众参与调查表》链接:https://pan.baidu.com/s/1cKQq4wM06KGbLvdzj0vTkA;提取码:kkdx

4、公众提出意见的方式和途径:公告之日起10个工作日内公众可通过电话、电子邮件等方式与建设单位联系反馈公众意见。建设单位:扎兰屯蒙能新能源有限公司,联系方式:吴礼强18147150828;邮箱:837847097@qq.com

5、公众提出意见的起止时间:2024年9月20日至2024年10月9日

扎兰屯蒙能新能源有限公司

网签合同签订公告

按照《城市商品房预售管理办法》第十条的规定,开发企业应当与承购人签订商品房预售合同。开发企业应当自签约之日起30日内,向房地产管理部门和市、县人民政府土地管理部门办理商品房预售合同登记备案手续。

您与我司已签订了《商品房买卖合同》,购买了我司所开发的呼和浩特市新城区融城百汇购物中心的房屋。目前房屋早已经交付使用,鉴于住建局关于《城市商品房预售管理办法》的管理要求,已销售的房屋必须及时办结商品房网签合同登记备案手续。我司已于2024年9月份多次通知未网签备案的业主办理网签合同签订业务,但至今仍有部分业主未办理网签手续。为了更好的贯彻执行《城市商品房预售管理办法》现对融城百汇购物中心:2-2-901、4-4-1102、4-2-801、4-3-102、5-1-704、7-2-203、7-1-1802、7-1-502、7-2-303、8-1-701、6-1-501、6-4-901、6-4-902、2-1-1704,以上共计14户的房屋按规定签订商品房买卖网签合同。特此登报说明。

内蒙古巨华房地产开发集团有限公司
2024年9月10日

内蒙古能源集团包头地区2×66万千瓦煤电项目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》,本次对内蒙古能源集团包头地区2×66万千瓦煤电项目环评相关信息进行第二次公示。

一、建设项目情况简述:(1)建设项目名称:内蒙古能源集团包头地区2×66万千瓦煤电项目。(2)地理位置:厂址位于内蒙古自治区包头市石拐区壕赖沟村北,配套建设一座贮灰场位于石拐区井子沟村北,电厂东北方向。(3)建设内容:内蒙古能源集团包头地区2×66万千瓦煤电项目新建2×660MW高效超超临界间接空冷燃煤发电机组,采用2×2165t/h煤粉炉和2×660MW高效超超临界间接空冷凝汽式汽轮发电机组。本工程废污水经处理后回用,不外排。工程同步建设脱硫、脱硝、除尘等烟气污染物防治措施,烟气污染物排放浓度满足《火电厂大气污染物排放标准》(GB13223-2011)中燃气轮机组排放标准限值。本工程产生的灰渣综合利用,不能及时综合利用时暂存至贮灰场。

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:https://pan.baidu.com/s/1mC_97sOVTlDHWd0VnNKhVQ?pwd=0e0j提取码:0e0j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:内蒙古能源集团包头喜桂图发电有限公司,地址:内蒙古自治区包头市青山区稀土路街道,联系人:仝先生,电话:18647283567,邮箱:350035676@qq.com,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:高女士;电话:0471-5321119;邮箱:gjie@nmdsy.com。

减资公告

根据股东会决议,内蒙古鑫聚商贸有限公司(统一社会信用代码91150105MA13R5W06L)拟将注册资本从人民币1000万元减少至100万元,现予以公告,债权人可自本公告发布之日起45日内,要求本公司清偿债务或提供担保。

减资公告

根据股东决定,内蒙古晨鑫建设工程有限公司(统一社会信用代码91150104MABY61N772)拟将注册资本从人民币800万元减少至200万元公告,现予以公告,债权人可自本公告发布之日起45日内,要求本公司清偿债务或提供担保。

遗 失 声 明

内蒙古启航运输有限公司道路运输证遗失,车牌号:蒙BA6264、蒙BA3347、蒙BA9H43挂、蒙B4H75挂、蒙B4H51挂、蒙BA4278、蒙B8H93挂、蒙B4J89挂、蒙BA4862、蒙BB2386、蒙BA9913、蒙BA4697、蒙B82606、蒙BA5386、蒙BA4990、蒙BA4007、蒙BA9032、蒙BA6309、蒙BA4243、蒙BA1192、蒙BA5154、蒙BA5433、蒙BA7967、蒙BA5509、蒙BA6180、蒙BA7739、蒙B6G41挂、蒙B6J49挂、蒙BAS49挂、蒙BA7434、蒙BA1162、蒙BA3081、蒙BA6034、蒙B82906、蒙B9H43挂、蒙B6P16挂、蒙B1J66挂、蒙B3E46挂、蒙B6H43挂、蒙B4G32挂、蒙BA4891、蒙BA6849、蒙BA5808、蒙BA2660、蒙BA3327、蒙B6359、蒙BA6701、蒙B7H10挂、蒙B1H90挂、蒙BA3206、蒙BA2456、蒙B6095、蒙BA1502、蒙BA3403、蒙BA5005、蒙BA3193、蒙BA6122、蒙BA3883、蒙BA4005、蒙B4H93挂、蒙B78060、蒙BA5949、蒙B7J90挂、蒙BB2180、蒙B8J74挂、蒙BB2726,特此声明

伊金霍洛旗乌尔掌育肥场扩建项目环境影响评价公示

一、项目概况:项目名称:伊金霍洛旗乌尔掌育肥场扩建项目,建设性质:新建,建设地点:鄂尔多斯市伊金霍洛旗苏布尔嘎镇乌尔掌村,建设内容:在原伊金霍洛旗乌尔掌育肥场基础上,扩建猪舍2栋,厂区内道路1167.45m²,并配套建设其公用辅助设施,总投资:1150万元

二、评价结论:综上,本项目建设符合国家和地方相关产业政策;符合“三线一单”要求;在采取报告提出的环境保护措施后各类污染物均达标排放。从环境保护角度分析,项目建设可行。

三、公众参阅环境影响报告书简本的方式和期限,以及公众认为必要时向环境影响评价机构索取补充信息的方式和期限,本次公示期限为十个工作日,公众如需索取相关补充信息或反馈对本规划的意见和建议时,可通过电话、信函或传真方式与内蒙古乐享农牧业开发有限公司取得联系。建设单位:内蒙古乐享农牧业开发有限公司,联系人:高晨,联系电话:13261316030,通信地址:鄂尔多斯市伊金霍洛旗苏布尔嘎镇乌尔掌村

四、提交公众意见表的方式和途径:公众可登陆:http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html下载《建设项目环境影响评价公众意见表》填写后反馈于建设单位邮箱:1489660779@qq.com

五、环境影响报告书简本链接:公众可登陆:链接:https://pan.baidu.com/s/1V64N6UeWlLAK2N9p8SzXog,提取码:lr8l,特此公告!

内蒙古乐享农牧业开发有限公司

内蒙古能源集团扎兰屯100万千瓦风储项目北区70万千瓦风储工程500kV升压站环境影响评价信息公开第二次公示

据生态环境部部令第4号《环境影响评价公众参与办法》的相关规定,现将内蒙古能源集团扎兰屯100万千瓦风储项目北区70万千瓦风储工程500kV升压站环境影响评价征求意见稿的公众参与有关信息予以公告。

一、环境影响报告书征求意见稿全文的查阅方式:电子版报告书全文网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1cKQq4wM06KGbLvdzj0vTkA;提取码:kkdx,纸质报告书查阅方式:通过现场查阅纸质报告,地址:内蒙古自治区呼伦贝尔市扎兰屯市大河湾镇,建设单位:扎兰屯蒙能新能源有限公司,联系人:吴礼强,电话:18147150828

二、征求意见的公众范围:本项目选址范围内的居民以及周边可能受影响的群众

三、公众意见表的网络链接:链接:http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html

四、公众提出意见的方式和途径:自公示之日起10个工作日内,公众可以通过信函、电子邮件、电话、填写公众参与调查表等方式向建设单位提出意见和建议。

五、公众提出意见的起止时间:2024年9月20日至2024年10月9日

减资公告

根据股东决定,内蒙古播客文化传媒发展有限公司(统一社会信用代码91150104MA7YPLXR5A)拟将注册资本从人民币500万元减少至5万元公告,现予以公告,债权人可自本公告发布之日起45日内,要求本公司清偿债务或提供担保。

遗失声明

内蒙古成达物流有限公司道路运输证遗失,车牌号:蒙B7G26挂,蒙B93137,蒙B93928,蒙B6H26挂,蒙B96799,蒙B94991,蒙B94523,蒙B98630,蒙B3E21挂,蒙B94847,蒙B98128,蒙B4G86挂,蒙B82483,蒙B97429,特此声明。

公 示

内蒙古佳晖汽车销售服务有限公司有2台E5质损车,分别是银河E5 530星舰版灰车蓝内,车架号L6T78CNW1RY019503;另一台银河E5 530星舰版银车蓝内车架号L6T78CNWXRY033609,特此公示。

遗失声明

●包头市翰达物流有限公司遗失蒙B88727道路运输证,证号150200009097,声明作废

注销公告

根据《社会团体管理条例》及协会章程,内蒙古灯具行业协会统一社会信用代码51500000502707428E),至今未开展任何业务工作,经决议拟向内蒙古自治区民政厅申请注销登记特此公告。

●赛罕区乐其其服装店遗失营业执照副本,统一社会信用代码92150105MA0QGER2F19,声明作废●内蒙古鸿德文理学院大学刘颖杭(学号2023070116)薛淑金(学号2022060122)王彦茗(学号2022070102)刘素颖(学号2021060126)安伟奇(学号23070128)遗失学生证,声明作废●王福龙、童丽前不慎将绿地集团呼和浩特置业有限公司购房收据遗失,房号:绿地之窗六期F2-1101,金额:1404853元,编号0317748,0317738,特此声明作废●内蒙古格调商贸有限公司(统一社会信用代码91150105318490855 4)在中国银行呼和浩特市玉泉支行开立账户,账号:150845077696,不慎遗失公章及财务专用章各一枚,声明作废●霍林郭勒市通融运输有限公司(统一社会信用代码91150581MA0R1QH577)遗失公章一枚,声明作废

亿珂特种气体(包头)有限公司高纯电子气体项目(一期)环境影响评价公众参与第二次公示

建设项目:亿珂特种气体(包头)有限公司高纯电子气体项目(一期)

编制单位:中冶西北工程技术有限公司

建设地点:内蒙古包头九原工业园区。

建设内容:建设年产5000吨高纯电子硅烷气、年产3000吨高纯电子三氯氢硅生产线及其配套公辅设施。

征求意见公众范围:评价范围内公民、法人和其他组织等。

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/1p_lBYuZ6U6BkTxEgKTzmXg提取码:4ng2。建设项目环境影响评价公众意见表的网络链接:http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/W020181024369122449069.docx

联系人:吴总,联系电话:6983813,电子邮箱:68094636@qq.com

亿珂特种气体(包头)有限公司

乌海海勃湾高新技术产业开发区总体规划(2021-2035年)环境影响评价公众参与第二次公示

评价单位已基本完成乌海海勃湾高新技术产业开发区总体规划环境影响评价,现根据有关规定,公示内容如下:

一、环境影响报告书征求意见稿全文和公众意见调查表的网络链接:链接:https://www.haibowan.gov.cn/c/2024-09-18/42359.shtml,公众可以在公示期间查阅环境影响报告书征求意见稿,或与环境影响评价机构联系,查阅纸质版环境影响评价报告书征求意见稿。

二、征求意见的公众范围:公众可以针对以下事项提出意见:区域环境质量现状、园区规划实施所带来的环境影响以及应采取的相应环保措施等。

三、公众提出意见的方式和途径:公众可以信函、电话或电子邮件的方式,与规划编制单位或环评单位联系,反馈对本规划在环保方面的意见或建议。

1、规划编制单位的名称和联系方式:规划编制单位:乌海海勃湾高新技术产业开发区管理委员会,联系人:马剑,联系电话:0473-3665986,2.环境影响评价机构名称和联系方式:环评单位:中冶西北工程技术有限公司,地址:内蒙古包头市昆区钢铁大街,邮编:014010联系人:任工,联系电话:0472-6985617,邮箱:331934733@qq.com

四、公众提出意见的起止时间:于本公示发布之日起十个工作日内。

乌海海勃湾高新技术产业开发区管理委员会
2024年9月18日

●内蒙古亿耀物业服务有限责任公司(统一社会信用代码91150105MA0QKE3XJ)遗失公章一枚,声明作废●李蒙刚不慎遗失中华人民共和国道路运输从业人员从业资格证,证号150202197603291838,现特此声明作废●乔兵不慎遗失中华人民共和国道路运输从业人员从业资格证,证号150222199009202614,特此声明作废●肖金红遗失残疾人证,证号150102195812080022044,声明作废●王子昂于2024年8月22日遗失身份证,证号152524200312182114,声明作废●不慎将出生医学证明丢失:新生儿姓名:赵佳辉,性别:男,母亲:敖斯日古楞,父亲:赵曙光,出生证编号J150009658,特此声明作废●内蒙古众大科技有限责任公司工会委员会遗失存款人查询密码纸,开户行:中国建设银行股份有限公司呼和浩特兴安北路北环盛世支行,账号150501102049000005514,核准号J191002975031,特此声明作废●本人云振甫(身份证号150104197501215003X)将呼和浩特市回民区明泽百度小区4号楼2单元5层东户的购房款收据丢失(收据号0040900,金额99525元;收据号0040832,金额86210元)特此声明作废,由此造成的一切后果与内蒙古明泽房地产开发有限责任公司和明泽遗留项目分户指挥部无关●呼和浩特市赛罕区吾净环保技术咨询部遗失存款人查询密码,账号155671821266,开户行:中国银行股份有限公司呼和浩特市中山商业区支行,基本存款账户编号:J191002671408,声明作废●裘松遗失由内蒙古嘉远房地产开发有限公司开具的万锦创客星空5-602号房购房款收据一张,编号:5304362,金额:60000元整,日期2017年8月12日,声明作废●内蒙古格调商贸有限公司(现变更为:内蒙古米斯特科技有限公司,统一社会信用代码91150105318490855 4)在中国银行呼和浩特市玉泉支行开立基本账户,账号:150845077696,不慎遗失公章及财务专用章各一枚,声明作废●鄂尔多斯市怡乐建筑劳务有限公司遗失公章(编号1506021002 8993)一枚,声明作废●呼和浩特市鑫云土石方工程有限公司遗失财务专用章(备案号150102006278 1).法人章.合同专用章;遗失现金支票(3130151004384976 至3130151005359000 止);转账支票至(3130152007916208 至3130152007927365 止);遗失网银U盾、银行印鉴各一个,特此声明●呼和浩特市土默特中学伙食组遗失开户许可证正副本及存款人查询密码,核准号Z191000035590 2,账号024101201110108639,开户行:内蒙古银行呼和浩特海拉尔大街支行,声明作废●内蒙古浩居房地产经纪有限公司遗失基本存款账户信息表及存款人查询密码,账号05525101040013379,基本存款账户编号:J191002464430 2,开户行:中国农业银行股份有限公司呼和浩特金桥支行,声明作废

●内蒙古义丰合建筑劳务有限公司遗失人力资源服务许可证正副本,编号150100202002号,声明作废●内蒙古九天星辰科技有限公司(现变更为:内蒙古优特智能设备有限公司,统一信用代码91150192670660042XF)遗失公章一枚,声明作废●折双喜遗失冠丰家园4#2-1002号收据一张,票号0166932金额15952元,声明作废●宋薇,身份证号150103198207050026,将内蒙古鄂尔多斯集团久大房地产开发有限公司开发的鄂尔多斯馨苑小区22号楼5单元2楼西户的回迁确认书丢失,面积89平方米,特此声明●乔丽华,身份证号150103195906011022,将内蒙古鄂尔多斯集团久大房地产开发有限公司开发的鄂尔多斯馨苑小区15-2-302的回迁确认书丢失,面积98.65平方米,特此声明●中铁十一局集团有限公司张呼铁路工程项目经理部遗失银行预留公章.财务专用章.李剑峰.伍绍红.张延惠预留印鉴各一枚,声明作废●赛罕区麦东源建材经销部遗失营业执照正副本,统一社会信用代码92150105MA0PCXAT6C,声明作废●徐泽琼不慎遗失内蒙古金石蒙荣房地产开发有限公司2013年11月9日开具的青城雅居项目收据两张,编号:0003118,0003120;金额:1600000元;遗失商品房买卖合同一份,合同编号:11322#,声明作废●父亲:郑新伟与母亲:周景芳遗失儿子郑浩文出生医学证明,编号:F150346295,声明作废●内蒙古医科大学白小松(学号2021040078)遗失学生证,声明作废●薛小燕,身份证号130722198611200821,不慎将呼和浩特市玉泉区昭君路街道办事处五里营村村民委员会开具的万锦融城小区A栋一单元7层A的房屋顶账协议书丢失,面积120.03平方米,特此声明●内蒙古芬途酒店管理有限公司(代码91150103MACTYY2J12)遗失公章,财务章.发票章,合同章,法人章(边云飞)各一枚,声明作废●范瑞锁,身份证号150122198110212016(现更名为刘二娟,身份证号150122198805133621),将托克托县城发房地产开发有限公司开发的购买房屋座落于呼和浩特市托克托县双河镇黄河大街与远大路交界以北,周转房住宅小区2号楼4单元5层504室的商品房买卖协议丢失,编号53,总金额227012元,面积78.28平方米,特此声明●霍林郭勒孟兵重型半挂牵引车遗失道路经营许可证正副本,经营许可证号:150581002404,声明作废●孙佳丽,性别:女,不慎遗失出生医学证明,编号J150283546,声明作废