

“三九”将至

保暖温补护阳气

1月5日迎来二十四节气中的“小寒”，因隆冬“三九”基本处于这一节气内，小寒往往是一年中最冷的时期。中医专家认为，小寒时节养生防病重在防寒和保护阳气，可在做好保暖的同时适当运动和进补。

中国中医科学院西苑医院血液病科主任医师唐旭东介绍，小寒时节寒湿较重，寒为阴邪，主收引凝滞，易伤阳气，常诱发呼吸系统疾病、急性心梗、冻伤、关节疾病和胃肠病。外感寒邪易使气血运行不畅，诱发寒证、痛证，女性则容易出现痛经、月经不调等。



保暖，护好头、颈、腰等重点部位；宜保持充足睡眠，以帮助阳气潜藏、阴精蓄积；可选择散步、慢跑、

“因此，小寒养生不但要遵循‘秋冬养阴’的原则，还要格外注意保护阳气。”唐旭东说，外出应做好

打太极拳等运动增强抵抗力，户外运动时宜采用鼻吸口呼方式，并在运动前充分热身；还可多晒太阳，以缓解寒冷引起的血液循环变慢、脑部供血不足。

冬季进补能够补养精气，为来年的健康打下基础。中国中医科学院西苑医院血液病科主治医师李蕊白介绍，小寒时节可选用羊肉、核桃仁、大枣、桂圆肉、山药、栗子等补益脾胃、温肾助阳的食物，还可选择消食化痰的萝卜粥、健脾养胃的茯苓粥、益气养阴的红枣粥等，最好不吃寒凉或生冷之品。

李蕊白同时提醒，进补不宜过急，晚餐应节制饮食，以顾护滋养胃气；体质偏热、易上火的人应“缓补”，补益太过易导致体内积热，出现口腔溃疡、上呼吸道炎症、便秘等疾病或症状。

小寒节气还可采用一些中医药适宜技术来调养身体。湖南省中西医结合医院副院长肖长江提醒，小寒是养肾的好时机，艾灸大椎、足三里和关元等穴位有一定的温补肾阳功效，可增强人体免疫力；睡眠不好的人可尝试晚间泡脚15分钟左右，这样有助于驱寒和促进血液循环，可在一定程度上改善睡眠质量。

(据新华社报道)

分类广告

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

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:本栏各类信息,如要求支付押金或预付款时,务必小心,敬请广大客户注意甄别假冒行为,谨防受骗,负责后果自负。

公 告
内蒙古赤诚房地产开发有限责任公司暨邢其坤董事长:
2018年9月12日我公司于与春伟签订了《房屋抵债协议书》,在协议中与春伟将2013年9月6日乔以借款抵债贵公司开发建设的位于呼和浩特市金川开发区泰和鹿地小区4号楼1单元201,302,303,401,402,502,602,1001,1102,9套商品房(总建筑面积为715.20平方米)以2030000.00元转让给我公司。此9套商品房买卖合同由王君文代办。

我公司在2017年1月至2018年11月前将其中的八套房屋转让给了我的公司的债权人以抵顶债务。但是2018年11月我公司法定代表人于春光因刑事入狱五年零六个月。在于春光入狱期间贵公司与他人恶意串通将其中六套房屋又卖给了第三人。致使我公司现在与于春伟抵债的六套房屋无法取得。

现根据相关法律规定,我公司正式函告贵公司暨你本人尽快将被贵公司强行抢走的六套房屋交给我公司。反之我公司会通过法律程序解除被贵公司强行抢走的六套房屋,并按《商品房买卖合同》中规定的要求贵公司退还我公司购房本金和向我公司支付贵公司的违约金。特此函告!

联系电话:13704756867
内蒙古赤诚房地产开发有限责任公司 2025年1月6日

锡林郭勒盟明阳新能源有限公司年产300台套风电叶片高端制造变更项目环境影响评价信息公开

一、环境影响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:查阅纸质报告书的方式和途径:链接:https://pan.baidu.com/s/1A3qbHegX2_N8thNDXY-Nw?pwd=au7u,提取码:au7u;联系地址:内蒙古锡林郭勒盟锡林浩特市锡林大街东段明阳工业园联系电话:15384791166

二、征求意见的公众范围:本项目周边的住户、单位。

三、公众意见表的网络链接方式:建设项目环评公众意见表下载网址:链接:<https://pan.baidu.com/s/1CBXzvjd2bH3hElpKR4NDWw?pwd=uc7b>,提取码:uc7b

四、公众提出意见的方式和途径:可选择以下其中一种办法:1.下载并填写公众意见表,发至邮箱:940364919@qq.com,2.填写纸质公众意见表并投递意见箱:地址:内蒙古锡林郭勒盟锡林浩特市锡林大街东段明阳工业园,联系人:崔总,电话:15384791166

五、公众提出意见的起止时间:公众可在本公告发布后10个工作日内,通过邮件、电话、传真等形式向环评单位或建设单位反映意见和建议。本次公示,公众提出意见的起止时间为2024年12月25日至2025年1月8日(10个工作日)。

六、环境影响报告书编制单位名称:编制单位:内蒙古自治区项目管理咨询有限公司,联系地址:内蒙古自治区呼和浩特市赛罕区世纪七路岱电小区东1号楼1单元2002,电话:15560816166,邮箱:1805308769@qq.com

七、建设项目的建设单位和联系方式:联系人:崔总,地址:内蒙古锡林郭勒盟锡林浩特市锡林大街东段明阳工业园,电话:15384791166,邮箱:940364919@qq.com
锡林郭勒盟明阳新能源有限公司 2025年1月6日

准格尔旗崔二圪咀煤矿生态修复治理项目环境影响评价公众参与第二次公示

内蒙古生力资源集团富能煤炭有限公司委托鄂尔多斯市环保投资有限公司编制了《准格尔旗崔二圪咀生态修复治理项目环境影响报告书(征求意见稿)》,现根据《中华人民共和国环境影响评价法》(生态环境部令第4号)的相关规定,我公司公开下列信息,征求与该项目建设环境影响有关的意见。

一、基本情况:项目名称:准格尔旗崔二圪咀煤矿生态修复治理项目,建设性质:新建,建设单位:内蒙古生力资源集团富能煤炭有限公司,建设地点:位于内蒙古鄂尔多斯市准格尔旗薛家湾镇阳窑子村、柳青梁村,即崔二圪咀煤矿东北侧,项目拟建场地位于露天采坑。建设规模:项目面积为40,476.9hm²,设计复垦容积量为1800万m³。项目投资:总投资301,77万元,全部为环保投资。

二、建设单位及联系方式:建设单位:内蒙古生力资源集团富能煤炭有限公司,联系人:闫工,通讯地址:鄂尔多斯市准格尔旗迎街道办事处准格尔西路4号,联系方式:15949457353

三、环评机构名称及联系方式:1)评价单位:鄂尔多斯市环保投资有限公司,2)通讯地址:内蒙古自治区鄂尔多斯市高新技术产业园区育成中心3)邮编:0170004)Email:64140471@qq.com

四、环境影响报告书征求意见稿全文:1.网络链接:https://pan.baidu.com/s/1VnDcCzb_eeO5Rul_W0vypg?pwd=gxsi2,纸质报告书:公众可前往我单位现场查阅纸质报告书。

五、公众意见征求:1)征求范围:内蒙古自治区鄂尔多斯市准格尔旗薛家湾镇内个人、企事业单位、社会团体对本项目关心的公众,2)公众意见表链接:https://www.mee.gov.cn/xggk/2018/xggk/xggk01/2018/W020181024369122449069_dcouc.htm

六、公众意见征求:1)征求范围:内蒙古自治区呼和浩特市清水河县宏河镇田家石畔,2)公众意见表链接:https://pan.baidu.com/s/1nVq0699_jp8d?pwd=gxsi2

七、公众意见征求:1)征求范围:内蒙古自治区呼和浩特市清水河县宏河镇田家石畔,2)公众意见表链接:https://pan.baidu.com/s/1nVq0699_jp8d?pwd=gxsi2

八、公众意见征求:1)征求范围:内蒙古自治区呼和浩特市清水河县宏河镇田家石畔,2)公众意见表链接:https://pan.baidu.com/s/1nVq0699_jp8d?pwd=gxsi2

九、公众意见征求:1)征求范围:内蒙古自治区呼和浩特市清水河县宏河镇田家石畔,2)公众意见表链接:https://pan.baidu.com/s/1nVq0699_jp8d?pwd=gxsi2

十、公众意见征求:1)征求范围:内蒙古自治区呼和浩特市清水河县宏河镇田家石畔,2)公众意见表链接:https://pan.baidu.com/s/1nVq0699_jp8d?pwd=gxsi2

十一、公众意见征求:1)征求范围:内蒙古自治区呼和浩特市清水河县宏河镇田家石畔,2)公众意见表链接:https://pan.baidu.com/s/1nVq0699_jp8d?pwd=gxsi2

十二、公众意见征求:1)征求范围:内蒙古自治区呼和浩特市清水河县宏河镇田家石畔,2)公众意见表链接:https://pan.baidu.com/s/1nVq0699_jp8d?pwd=gxsi2

十三、公众意见征求:1)征求范围:内蒙古自治区呼和浩特市清水河县宏河镇田家石畔,2)公众意见表链接:https://pan.baidu.com/s/1nVq0699_jp8d?pwd=gxsi2

十四、公众意见征求:1)征求范围:内蒙古自治区呼和浩特市清水河县宏河镇田家石畔,2)公众意见表链接:https://pan.baidu.com/s/1nVq0699_jp8d?pwd=gxsi2

十五、公众意见征求:1)征求范围:内蒙古自治区呼和浩特市清水河县宏河镇田家石畔,2)公众意见表链接:https://pan.baidu.com/s/1nVq0699_jp8d?pwd=gxsi2

十六、公众意见征求:1)征求范围:内蒙古自治区呼和浩特市清水河县宏河镇田家石畔,2)公众意见表链接:https://pan.baidu.com/s/1nVq0699_jp8d?pwd=gxsi2

十七、公众意见征求:1)征求范围:内蒙古自治区呼和浩特市清水河县宏河镇田家石畔,2)公众意见表链接:https://pan.baidu.com/s/1nVq0699_jp8d?pwd=gxsi2

十八、公众意见征求:1)征求范围:内蒙古自治区呼和浩特市清水河县宏河镇田家石畔,2)公众意见表链接:https://pan.baidu.com/s/1nVq0699_jp8d?pwd=gxsi2

十九、公众意见征求:1)征求范围:内蒙古自治区呼和浩特市清水河县宏河镇田家石畔,2)公众意见表链接:https://pan.baidu.com/s/1nVq0699_jp8d?pwd=gxsi2

二十、公众意见征求:1)征求范围:内蒙古自治区呼和浩特市清水河县宏河镇田家石畔,2)公众意见表链接:https://pan.baidu.com/s/1nVq0699_jp8d?pwd=gxsi2

二十一、公众意见征求:1)征求范围:内蒙古自治区呼和浩特市清水河县宏河镇田家石畔,2)公众意见表链接:https://pan.baidu.com/s/1nVq0699_jp8d?pwd=gxsi2

二十二、公众意见征求:1)征求范围:内蒙古自治区呼和浩特市清水河县宏河镇田家石畔,2)公众意见表链接:https://pan.baidu.com/s/1nVq0699_jp8d?pwd=gxsi2

二十三、公众意见征求:1)征求范围:内蒙古自治区呼和浩特市清水河县宏河镇田家石畔,2)公众意见表链接:https://pan.baidu.com/s/1nVq0699_jp8d?pwd=gxsi2

二十四、公众意见征求:1)征求范围:内蒙古自治区呼和浩特市清水河县宏河镇田家石畔,2)公众意见表链接:https://pan.baidu.com/s/1nVq0699_jp8d?pwd=gxsi2

二十五、公众意见征求:1)征求范围:内蒙古自治区呼和浩特市清水河县宏河镇田家石畔,2)公众意见表链接:https://pan.baidu.com/s/1nVq0699_jp8d?pwd=gxsi2

二十六、公众意见征求:1)征求范围:内蒙古自治区呼和浩特市清水河县宏河镇田家石畔,2)公众意见表链接:https://pan.baidu.com/s/1nVq0699_jp8d?pwd=gxsi2

二十七、公众意见征求:1)征求范围:内蒙古自治区呼和浩特市清水河县宏河镇田家石畔,2)公众意见表链接:https://pan.baidu.com/s/1nVq0699_jp8d?pwd=gxsi2

二十八、公众意见征求:1)征求范围:内蒙古自治区呼和浩特市清水河县宏河镇田家石畔,2)公众意见表链接:https://pan.baidu.com/s/1nVq0699_jp8d?pwd=gxsi2

二十九、公众意见征求:1)征求范围:内蒙古自治区呼和浩特市清水河县宏河镇田家石畔,2)公众意见表链接:https://pan.baidu.com/s/1nVq0699_jp8d?pwd=gxsi2

三十、公众意见征求:1)征求范围:内蒙古自治区呼和浩特市清水河县宏河镇田家石畔,2)公众意见表链接:https://pan.baidu.com/s/1nVq0699_jp8d?pwd=gxsi2

三十一、公众意见征求:1)征求范围:内蒙古自治区呼和浩特市清水河县宏河镇田家石畔,2)公众意见表链接:https://pan.baidu.com/s/1nVq0699_jp8d?pwd=gxsi2

三十二、公众意见征求:1)征求范围:内蒙古自治区呼和浩特市清水河县宏河镇田家石畔,2)公众意见表链接:https://pan.baidu.com/s/1nVq0699_jp8d?pwd=gxsi2

三十三、公众意见征求:1)征求范围:内蒙古自治区呼和浩特市清水河县宏河镇田家石畔,2)公众意见表链接:https://pan.baidu.com/s/1nVq0699_jp8d?pwd=gxsi2

三十四、公众意见征求:1)征求范围:内蒙古自治区呼和浩特市清水河县宏河镇田家石畔,2)公众意见表链接:https://pan.baidu.com/s/1nVq0699_jp8d?pwd=gxsi2

三十五、公众意见征求:1)征求范围:内蒙古自治区呼和浩特市清水河县宏河镇田家石畔,2)公众意见表链接:https://pan.baidu.com/s/1nVq0699_jp8d?pwd=gxsi2

三十六、公众意见征求:1)征求范围:内蒙古自治区呼和浩特市清水河县宏河镇田家石畔,2)公众意见表链接:https://pan.baidu.com/s/1nVq0699_jp8d?pwd=gxsi2

三十七、公众意见征求:1)征求范围:内蒙古自治区呼和浩特市清水河县宏河镇田家石畔,2)公众意见表链接:https://pan.baidu.com/s/1nVq0699_jp8d?pwd=gxsi2

三十八、公众意见征求:1)征求范围:内蒙古自治区呼和浩特市清水河县宏河镇田家石畔,2)公众意见表链接:https://pan.baidu.com/s/1nVq0699_jp8d?pwd=gxsi2

三十九、公众意见征求:1)征求范围:内蒙古自治区呼和浩特市清水河县宏河镇田家石畔,2)公众意见表链接:https://pan.baidu.com/s/1nVq0699_jp8d?pwd=gxsi2

四十、公众意见征求:1)征求范围:内蒙古自治区呼和浩特市清水河县宏河镇田家石畔,2)公众意见表链接:https://pan.baidu.com/s/1nVq0699_jp8d?pwd=gxsi2

四十一、公众意见征求:1)征求范围:内蒙古自治区呼和浩特市清水河县宏河镇田家石畔,2)公众意见表链接:https://pan.baidu.com/s/1nVq0699_jp8d?pwd=gxsi2

四十二、公众意见征求:1)征求范围:内蒙古自治区呼和浩特市清水河县宏河镇田家石畔,2)公众意见表链接:https://pan.baidu.com/s/1nVq0699_jp8d?pwd=gxsi2

四十三、公众意见征求:1)征求范围:内蒙古自治区呼和浩特市清水河县宏河镇田家石畔,2)公众意见表链接:https://pan.baidu.com/s/1nVq0699_jp8d?pwd=gxsi2

四十四、公众意见征求:1)征求范围:内蒙古自治区呼和浩特市清水河县宏河镇田家石畔,2)公众意见表链接:https://pan.baidu.com/s/1nVq0699_jp8d?pwd=gxsi2

四十五、公众意见征求:1)征求范围:内蒙古自治区呼和浩特市清水河县宏河镇田家石畔,2)公众意见表链接:https://pan.baidu.com/s/1nVq0699_jp8d?pwd=gxsi2

四十六、公众意见征求:1)征求范围:内蒙古自治区呼和浩特市清水河县宏河镇田家石畔,2)公众意见表链接:https://pan.baidu.com/s/1nVq0699_jp8d?pwd=gxsi2

四十七、公众意见征求:1)征求范围:内蒙古自治区呼和浩特市清水河县宏河镇田家石畔,2)公众意见表链接:https://pan.baidu.com/s/1nVq0699_jp8d?pwd=gxsi2

四十八、公众意见征求:1)征求范围:内蒙古自治区呼和浩特市清水河县宏河镇田家石畔,2)公众意见表链接:https://pan.baidu.com/s/1nVq0699_jp8d?pwd=gxsi2

四十九、公众意见征求:1)征求范围:内蒙古自治区呼和浩特市清水河县宏河镇田家石畔,2)公众意见表链接:https://pan.baidu.com/s/1nVq0699_jp8d?pwd=gxsi2