

冬季泡脚的正确打开方式



在寒冷的冬天，许多人喜欢通过泡脚来驱寒保暖。研究表明，泡脚后人们的睡眠质量会有所提高。这是因为泡脚能够促进血液循环，缓解疲劳，舒缓压力，从而有助于改善睡眠。

但泡脚是有讲究的，哪些人不适合泡脚？泡脚又有哪些注意事项？

哪些人不适合泡脚？

尽管泡脚对大多数人来说是一种享受，但以下这4类人群并不建议泡脚：

1. 儿童：儿童的皮肤比较细嫩，泡脚可能会导致皮肤受损，一般不建议泡脚，如果需要泡，时间不应超过10分钟。

2. 静脉曲张患者：泡脚时下肢动脉扩张，会增加静脉回流的负担，可能会加重血液淤积，从而加重病情。

3. 糖尿病患者：糖尿病患者对温度的感知不如普通人敏感，容易烫伤，而且一旦烫伤，后果比普通人严重得多。

4. 特殊脚部疾病患者：如脚部有外伤、水泡、发炎、化脓、溃疡等情况的人群不建议泡脚。

除了上述不适合泡脚的人群需要注意之外，习惯使用中药包泡脚的，可根据自己的体质和健康状况选择适合的药材和方法。同时，要注意观察泡脚后的身体反应，如果出现不适，应立即停止使用，并寻求专业医疗建议。

泡脚的注意事项

正确的泡脚方式对于获得最佳效果至关重要。以下是一些泡脚的注意事项：

1. 水温适宜：泡脚的水温应控制在40—45°C之间，这个温度范围既不会烫伤皮肤，又能有效促进血液循环。

2. 泡脚时间：泡脚时间不宜过长，通常建议在15~30分钟为宜，微微出汗即可。过短的时间可能达不到放松的效果，而时间过长则可能导致身体不适。

3. 泡脚时机：空腹或饱腹状态下泡脚可能会影响消化，最好在饭

后1小时，晚上睡前1~2小时进行泡脚，这有助于放松身心，提高睡眠质量。

4. 泡脚容器：选择一个足够深的容器，最好能没过脚踝，这样可以让小腿也得到放松，同时要确保泡脚容器的清洁，避免细菌滋生，特别是在重复使用时。

5. 监测身体反应：在泡脚过程中，如果感到不适，如头晕、心慌、出汗过多等，应立即停止泡脚，并咨询医生。

总之，泡脚确实对身体有一定的益处，但并非人人适宜。正确掌握泡脚方式，才能在享受泡脚带来的舒适同时，保护身体健康。（据光明网）

计划检修停电公告(2025年2月)

尊敬的电力客户：

为提高电力设备健康运行能力，呼和浩特供电公司将在以下线路进行计划检修作业，检修期间供电将暂时中断，请您提前做好工作、生活上的安排，由此带来的不便，敬请谅解。

停电时间	线路名称	停电涉及的主要用户
26日8:30~17:30	锡林变960 锡健线	丽景小区、政府26号院、武警小区、恒基小区、锡林南路小学、市建、粮校、市供暖所、派力、通讯小区、水资源小区、地矿局、科林热力、宏建公司、市政小区、电信、吾儿益、科林热力、水利开发研究院、通信小区、邮校、水利科学研究院、中医院小区、便民市场、春暖花开温泉假日酒店

温馨提示：

- 感谢您一直以来对我们工作的支持与帮助，我们对检修作业给您生产、生活带来的不便深表歉意，请给予理解和支持。
- 以上停电时间为计划停电时间，如遇天气原因或特殊情况可能顺延或取消。
- 使用自备发电机的客户，严禁向停电线路倒送电。
- 停电线路存在提前送电的可能，请大家安全用电。
- 如有疑问可拨打95598电力服务热线或与当地供电公司联系咨询。

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

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

友情提示
新城区闻都广告设计服务部为“北方新报”分类广告独家发布方，其余任何自称“北方新报”或使用与“北方新报”近似名称的单位、网站及个人开展广告业务均与我单位无关，请广大客户注意甄别，避免带来不便和经济损失！

咨询电话：0471-6659562
《北方新报》编辑部

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，如遇要求支付押金或预付款项时，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。

陈仁添：
因我公司中标的呼和浩特经济技术开发区博园房地产开发有限责任公司留学生创业园公寓楼，需与你联系解决有关事宜，请你在30天内与我公司取得联系，否则视为你放弃相关权利，因此事造成的相关责任由你承担，与我公司无关。
特此通知

国基建设集团有限公司
2025年1月21日

年产10000吨糠醛生产加工建设项目环境影响报告书环境影响评价征求意见稿公示

根据《环境影响评价公众参与管理办法》的相关规定，现对本项目环境影响评价的公众意见公告如下：

1. 环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接如下：链接：<https://pan.baidu.com/s/1IV3uey1BZJMRXBhzCAImPQ?pwd=wpxr> 提取码：wpxr；2. 征求意见的公众范围：项目环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织。也可能包含评价范围之外的公民、法人和其他组织。

3. 公众意见表的网络链接如下：[http://www.mee.gov.cn/xggk/20181024/665329.html](http://www.mee.gov.cn/xggk/2018/xggk/xggk01/20181024/665329.html)；4. 公众提出意见的方式和途径：公众意见表填写的网址；5. 建设单位联系方式：建设单位：鄂尔多斯市旺源农牧业开发有限公司，联系人：樊旭，电话：15304772129；6. 公众提出意见的起止时间：自本信息公布的10个工作日内。

包头市和顺新材料有限责任公司年产1.44万吨低铝硅铁特种铁合金项目环境影响评价第二次公示

根据《环境影响评价公众参与办法》（生态环境部令第4号）的相关要求，本项目环境影响报告书征求意见稿已形成，该项目环境影响评价信息向公众公示如下：

1. 环境影响报告书征求意见稿全文的途径：①网络平台公开；②查阅纸质报告书的途径：联系建设单位查阅。

2. 征求意见的公众范围：本项目面向项目所在地周边及关注本项目建设的公众征求意见。

3. 征求公众意见全文网络链接：公众意见环境影响报告书链接：<https://gongshiqyhgj.com/h5public-detail?id=432025>，网络链接：

4. 公众意见的途径：公众可用电话、电子邮件、信函等方式对本工程环境影响提出意见反馈给建设单位。

5. 联系方式：建设单位：包头市和顺新材料有限责任公司，联系人：苏总，电话：13804726862

包头市和顺新材料有限责任公司

寻人启事
《鑫福满育肥羊养殖场项目环境影响评价报告书》征求意见稿公示

根据《环境影响评价公众参与办法》的要求，现将《鑫福满育肥羊养殖场项目环境影响评价报告书》征求意见稿进行公示，以征求公众对本项目的建议。一、《鑫福满育肥羊养殖场项目环境影响评价报告书》征求意见稿全文：公众意见表和征求意见稿链接：<https://www.eiacloud.com/gs/detail/3?id=50114LMCbm>，查阅纸质报告书的全文及途径：联系人：徐总，联系电话：15647028668。二、征求意见的公众范围：呼伦贝尔市扎兰屯市范围内的居民群众及企业单位。三、公众提出意见的方式、途径及时限：对本项目的提出的建议，公众可将建议填写在公众意见表中，以电话、书面、邮件等方式向建设单位或环评公司反映，并留下您的联系方式，以便我们及时与您取得联系。公众提出意见的起止时间为公示之日起10个工作日。

公示单位：扎赉特旗鑫福满牧业有限公司

2025年1月14日

内蒙古乌海亚东精细化工有限公司配套20万吨/年废酸再生资源回收综合利用项目环境影响评价报告书征求意见稿公众参与公告(第二次公示)

一、建设项目建设基本信息：1. 建设单位名称：内蒙古乌海亚东精细化工有限公司；2. 建设地点：内蒙古自治区乌海市海南区内蒙古乌海亚东精细化工有限公司院内；3. 征求意见的公众范围：项目周边及可能受到影响的区域。

二、公众意见征求的主要内容：1. 公众提出意见的起止时间：2025年1月20日—2025年2月7日。2. 征求公众意见的环境影响报告书的网络链接：<https://gongshiqyhgj.com/h5public-detail?id=333102>；3. 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/xggk/2018/xggk/xggk01/20181024/665329.html>；4. 征求公众意见的环境影响报告书纸质查阅点：内蒙古乌海亚东精细化工有限公司院内。

三、公众提出意见的方式和途径：公众可通过电话、电子邮件、传真、信函等方式向建设单位反馈意见。公众意见表见表的网络链接：<http://www.mee.gov.cn/xggk/2018/xggk/xggk01/20181024/665329.html>。

四、公众意见的途径：公众可用电话、电子邮件、信函等方式对本工程环境影响提出意见反馈给建设单位。

五、联系方式：建设单位：包头市和顺新材料有限责任公司，联系人：

苏总，电话：13804726862

包头市和顺新材料有限责任公司

寻亲公告
本人张玉杰，身份证号：152801198112130610，名下一辆白色丰田花冠牌汽车，车牌号为蒙A65J15，车辆遗失自声明之日起，任何车辆责任事故违法违章违规，均与本人无关，特此声明。

本人张玉杰，身份证号：152801198112130610，名下一辆白色丰田花冠牌汽车，车牌号为蒙A65J15，车辆遗失自声明之日起，任何车辆责任事故违法违章违规，均与本人无关，特此声明。