

# 夏至时节养阳静心护脾胃

进入夏至，暑气渐盛，一年中最热的时候随即到来。中医专家介绍，这一时节气温高、降水多、湿度大，闷热难耐，容易引发中暑、消化不良、湿疹等疾病或症状，养生防病重在顺时养阳、清热祛湿、宁心护阴。

专家介绍,夏至时节,人体阳气外浮,内脏尤其是脾胃阳气相对薄弱,若过度贪凉,脾阳容易受损,从而运化功能减弱,带来食欲不振、腹胀便溏等症状;这一时期人体也容易湿邪内生,若脾阳虚弱,水液代谢失常,会停聚为痰饮、水湿,导致头重如裹、四肢困重等症状出现。

“中医认为，夏至是阳气盛极而衰、阴气始生的转折点，此时养生需顺应阳气外浮的生理特点，同时防止阳气耗散与湿邪内生。”中国中医科学院西苑医院风湿病科副主任医师杜丽妍提示，饮食方面应注重健脾化湿，可适当多食山药、茯苓、莲子、冬瓜，或以薏苡仁煮粥、煲汤食用；同时宜注意滋养心阴、预防心火亢

盛,可选用百合、麦冬、银耳、乌梅等,适当食用苦瓜、苦菊;还需忌生冷寒凉、肥甘厚味及过咸过燥。

同时,专家建议这一时期晚睡早起,中午适当小憩;空调温度不低于26℃,避免直吹身体;出汗后及时更换衣物;运动避开正午烈日,轻缓适度,忌剧烈运动及运动后骤冷,可选择太极拳、八段锦、散步等舒缓运动。

“中医认为夏季属火,与心相应。”杜丽妍提醒,高温天气易引发心火亢盛,表现为烦躁易怒、失眠多梦、口舌生疮,因此,夏至节气里还应保持情绪舒畅,避免急躁发怒。

专家介绍，夏至时节阳气最盛，暑湿渐重，是启动‘冬病夏治’的重要窗口期之一。此时运用中医外治法养生防病，可着重扶阳固本、祛湿解暑、调和气血，例如，“三伏灸”常从夏至后开始启动，此时艾灸可借助自然界旺盛的阳气温通经脉，驱散体内积寒，强壮脾肾阳气。

(据新华社报道)

## 夏天人体更容易缺钾

到了夏天,不少人容易感觉疲乏无力,提不起精神,甚至稍微动一动还会心慌气短……这些信号可能是在提醒你——身体“缺钾”了。缺钾容易影响肌肉,如果牵连“心肌”或“呼吸肌”,还可能引发严重的心律失常,导致死亡。

钾和钠一样,是体内重要的无机盐,它俩是联合在一起“工作”的:钾离子主要在细胞里面,钠离子主要在细胞外面,两者维持在动态平衡的状态。心脏跳动、神经-肌肉活动、呼吸等生理功能,都需要正常浓度的钾离子来维持。

正常的血清钾浓度为3.5~5.5毫摩尔/升,一旦低于3.5毫摩尔/升,就可以确诊“低钾血症”。

人在三餐中都会摄入钾,为维持血钾的稳定,肾脏就像一个“后阀门”:当钾摄入过多或细胞内的钾大量外溢时,它会通过尿液排出多余的钾;当摄入不足时,又会减少钾的排出。

血钾过低往往与摄入少了(吃得少、营养不良)、排泄多了(腹泻、多尿、多汗)、钾转移了(比如甲亢可使大量血钾转入细胞内)有直接关系。

在一年中,夏天是身体最容易缺钾的时候,主要有3个原因:出汗增多,食欲不佳,容易腹泻。缺钾时,“累”只是最轻的信号,还会出现心肌功能异常,心慌、心脏乱跳、心脏不适;抽筋,尤其是下肢明显;腹胀、恶心、呕吐等,这是因为低血钾累及到了胃肠道肌肉,导致肠蠕动减弱或消失。

(据《中国妇女报》)

**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：本栏各类信息，如遇要求交付押金或预付款时，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。

**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

**元宝山发电有限责任公司火电灵活性改造消纳新能源项目环境影响评价征求意见稿公示**

根据生态环境部部令第四号《环境影响评价公众参与办法》的有关规定,现对元宝山发电有限责任公司火电灵活性改造消纳新能源项目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)《元宝山发电有限责任公司火电灵活性改造消纳新能源项目环境影响评价报告书》链接: <https://pan.baidu.com/s/1-X0NmwlN4Vh19pzt-EKjA?pwd=52tk>; 提取码: 52tk。(2)公众可通过电话、传真、电子邮件等方式与建设单位联系查阅本报告

3、**公众意见表的网络链接**: 公众可以通过以下网址获取公众意见表: [http://www.mee.gov.cn/cxxg/2018/cxxg/xxgk01/20181020181024\\_665329.html](http://www.mee.gov.cn/cxxg/2018/cxxg/xxgk01/20181020181024_665329.html)

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意见意见。建设单位: 元圣山发电有限责任公司; 联系方式: 刘昊 15149088838; 邮箱: 837874097@qq.com

**公 告**

中华联合财产保险股份有限公司内蒙古分公司呼和浩特中心支公司承保的车架号为 LFWSRXL91SA07631, 保单号为 P25030011501022900000000487, P2503003150102200000000443, P2501006150102290000000299 的保险合同, 经核查存在投保被保险人蒙古奥闪运输有限公司(统一社会信用代码: 91150104MA6GJ9RU2D)故意不履行如实告知义务。根据《保险法》第六十四条第四款本公司决定解除上述保险合同, 本公司对于保险合同解除前的保险事故, 不承担赔付责任或者给付保险金额的责任, 并不退还保费。

特此公告。

中华联合财产保险股份有限公司内蒙古分公司呼和浩特中心支公司  
2025年6月23日

**清 欠 公 告**

内蒙古能源发电投资集团有限公司锡林浩特热电公司对锡林浩特

企业, 京亚线业有限公司, 大同市同德物资有限责任公司, 浙江广越电力科技有限公司, 锡林浩特市同德物资有限责任公司, 北京文汇基商贸有限公司, 巨臣通泰(北京)科贸有限公司, 太原锅炉厂集团有限公司, 包头市高新广升机械设备有限公司, 慈溪欣兴石化有限公司, 呼和浩特市元电电力工程有限公司, 内蒙古广博特字设备有限公司, 哈电集团现代制造装备产业有限责任公司, 锡林郭勒盟光大电梯销售有限公司, 抚顺市格瑞商贸有限公司, 张家口长城石油机械有限公司, 天津市锦瑞电力设备有限公司, 慈溪浩晟密封件有限公司, 山东龙泰电站技术有限公司, 青岛星源电力设备制造有限公司, 哈合滨源电力工程有限公司, 内蒙古中电电力工程有限公司, 开维嘉凯(集团)有限公司, 营口汇中电力设备有限公司, 锡林郭勒盟星德浩吉结构有限公司, 锡林郭勒盟弘广商贸有限公司, 内蒙古华成电力有限公司, 锡林郭勒盟郭瑞瑞机电设备有限公司, 沈阳正研科技有限公司, 呼和浩特市泰格科技有限公司, 上海安昆水处理设备有限公司, 北京科东电力控制系统有限责任公司, 钟岭正高阀门科技有限公司, 自贡胜达油泵设备制造有限公司, 象山恒通机械有限公司, 文官控制系统(北京)有限公司, 泰州市长江机具厂, 包头市集信天华物资有限公司, 许昌晋继测控仪器有限公司, 滕易物资设备有限公司, 呼和浩特市派沃尔电力设备有限公司, 大同市同德物资有限责任公司, 北京秀珀装饰有限公司, 安徽中联自仪测控系统有限公司, 大同市施耐德电气有限公司, 吴忠市创自自控设备有限公司, 大同市兴特峰物资有限公司, 山东天康鲁节能设备有限公司, 北京开元能源科技有限公司等共 53 家单位有需清欠合同款项, 因无法与以上单位取得联系, 办理相关款项支付手续, 影响了本单位清欠工作。为尽快完成债务清欠工作, 请以上单位在本公告发布之日起三十日内与我单位联系核对完成有关债务的清欠工作。逾期未办理的视为放弃债务。(联系人: 王先生, 联系电话: 15249556334)。

**新巴尔德虎牛肉云牧肉牛市场科技化项目  
(沃金牧业牛肉云牧农基地建设项目)环境  
影响评价公众参与报纸公示**

阿拉巴德莫勒勒镇人民政府投  
资建设新巴尔德虎沃金沃金肉牛市  
场科技化项目(沃金牧业牛肉云牧农  
基地建设项目),本项目的建设施工  
期间,运营期可能会对周围环境和生  
产产生一定的影响,为充分考虑您的  
看法,希望您向建设单位提出宝贵  
意见。第二次公示具体内容以及  
网络方式见新巴尔德虎人民政府  
网站[www.xbhehy.gov.cn](http://www.xbhehy.gov.cn)。

**注销清算公告**

乌拉特中旗乐家社会工作服  
务中心(统一社会信用代码  
52150824MJ2594446Y)依据《民  
非企业单位登记管理暂行条例》  
规定,经举办者和理事会决议,拟  
向乌拉特中旗民政局申请注销登  
记,请债权人于公告发布之日起  
45日内向本单位清算组申报债  
权,特此公告。联系人:莫日更巴  
特尔,电话:13847866051

**包风—500千伏主变扩建加强至成佳堡II回线路工程**  
**环境影响报告书征求意见稿形成后征求意见的公开信息**

为保障公众环境保护知情权、参与权、表达权和监督权,依据《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令第4号),现公开下列信息,征求与该建设项目环境影响有关意见。

**一、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:** 网络链接: 链接: <https://pan.baidu.com/s/1dqtmc3Qy0z2t9u5g3CU1Aagow> 提取码: 6j6v; 查阅纸质报告书的方式和途径: 报告公示单位: 南京国电科技股份(有限)公司; (地址: 南京市玄武区花园路11号2号楼2层; 联系电话: 0471-3250330); 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分公司; (呼和浩特市开鲁县II开发区汇金道2号; 联系电话: 0471-6629968)。

**二、征求意见的公众范围:** 公众为扩建500KV变电站周边的居民; 公众为其他社会组织, 可为企业组织。

**三、公众意见的网络链接:** 网络链接: [http://www.mee.gov.cn/xxxg/2018/xxgk/xxgk01/2018102/20181024\\_6653329.html](http://www.mee.gov.cn/xxxg/2018/xxgk/xxgk01/2018102/20181024_6653329.html)

**四、公众提出意见的方式和途径:** 方式: 通过邮箱发送或将公众意见递交到建设单位, 途径: 网络及其他。联系人: 李工; 邮箱: lym6498@1263.com; 地址: 呼和浩特市开鲁县II开发区汇金道2号。

**五、公众提出意见的起止时间:** 建设单位征求公众意见的期限不得少于10个工作日。

包银高速铁路沿线政府、企业及居民:

《新线运营期间供电安全应急处理程序》2019年7月5日8:00正式  
送电。全线接触网、供电线及相应部件将带电电压2.75万伏高压  
电。为保障沿线人民群众生命财产安全,确保电气化铁路安全顺  
畅,根据《中华人民共和国铁路法》和国务院《铁路运输安全保护  
条例》的规定,特此公告。并请严格遵守。

一、严禁攀援、接触或穿越电气化铁路设施及在旁休息,不得在  
供电设备带电体2米范围内直接或间接触通过任何导电物体(如棒  
、导线、水流等)短接,造成人员触电伤亡。

二、严禁在供电线杆上及拉线网20米范围内取土、打桩、钻探  
或者倾倒有害化学物品及燃放烟火。

三、严禁在供电线两侧各500米范围内升放风筝、气球、孔明灯  
等。不得向接触网和供电线抛掷、搭挂绳索等任何物品,不得在供  
电线杆上架设、安装、悬挂其他非铁路警示设施。

四、桥梁高度超过4.5米的车辆或物品从包银高铁接触网等电力  
线路下穿行。

五、社会公众若发现铁路供电设施发生偷盗、损毁、拆卸或火灾  
情形时,应报告就近路务单位或者铁路公安机关。如发现供电线或  
接触网上有悬挂绳索等杂物时不得直接接触和接近,发现接触网供  
电线路断落时,应等待10米以上安全距离,并立即报告就近铁路行  
车或供电单位。

六、禁止其他危害铁路施工和供电设施运行安全的一切行为。

二、其他未尽事宜严格按照《铁路安全管理条例》、《关于印发  
《电气化铁路有关人员电气安全规则》的通知》执行。

特此公告!

中铁电气化集团有限公司包银高铁强电集成工程项目经理部  
二〇二五年六月二十四日

**声 明**

本人郝拉弟 (1501021981030666250) 于 2017 年 11 月 7 日购买回民区工农北路西侧花园小区 5 号楼 2 单元 6 楼西户, 现将房屋转让给郝茹 (150102200110105629), 直接将上述房屋的不动产权证书同意办理到郝茹下, 由郝茹按照相关部门的要求, 提供办理不动产权证书的材料并签署相关文件, 缴纳相关税费, 该相关税费包括但不限于面积误差等相关的房产、维修基金及税款等, 因产生一切经济与法律问题均由郝拉弟承担, 与呼和浩特市南河区房地产开发有限公司无关。

●清水河县喜旺养殖专业合作社 (统一社会信用代码 9315012426928616281) 法定代表人章及财务专用章各一枚, 声明作废 ●李红丽现驻内蒙古自治区房地产销售不动产统一发票 (票(开)第一联发票联(付款方收款凭证)1 张, 发票代码 1500163320, 发票号码 03348777 单位: 内蒙古金瑞置业有限公司; 内蒙古金瑞置地投资有限公司, 付款人: 李红丽, 现声明作废 ●母亲: 张晋博, 父亲: 张立群, 儿子: 张禹年于 2005 年 9 月 01 日 05 时 18 分出生, 现其《出生医学证明》

**注销公告**  
乌拉特后旗羽毛球协会,统一社会信用代码 511508252030098N, 拟向协会团体法人登记管理机构, 申请注销, 并于同日成立清算组织进行资产清算, 清算成立公告之日起 45 日内向本协会申报债权, 特此公告。

包头市公安局九原分局治安大队行政审批中队不慎遗失非税收入一般缴款书(三联)票号起3024801659至3024840009,现声明该号段非税收入一般缴款书(三联)票据作废,特此声明。

包头市公安局九原分局治安大队行政审批中队 2025年6月24日

**遗失声明**

●呼和浩特市赛罕区金河镇红泥板村正生遗失呼吸机机构执业许可证正本,登记号:PDY00229015105157D6009,声明作废!内蒙古兴祥和商贸有限公司(统一社会信用代码 91150927MACW4U3N9W)遗失公章一枚,声明作废。

声明作废!内蒙古医科大学田佳苗(学号 2023040802)张生证(学号 20240442258)张佳生证(学号 2024040802)张生证、声明作废!乌拉特前旗鼎信建筑工程有限公司的公章遗失,公章编号:150823190010177,声明作废!宽城区强胜汽车配件经销部遗失营业执照正本(统一社会信用代码 92150105MA0PEACIOXA,声明作废)

**达茂旗至包头市区煤气长输管道工程项目(新型工业园区分输站-昆都仑区末站段)环境影响评价征求意见稿公示**

一、环境影响报告征求意见稿查阅方式：(1)网络链接[https://pan.baidu.com/s/1xscC8NrMVHqj8Yi\\_61w](https://pan.baidu.com/s/1xscC8NrMVHqj8Yi_61w) 提取码: 1234, (2)查阅纸质报告;通过以下联系方式联系查阅纸质报告

二、公众意见网络链接: [https://www.mee.gov.cn/xxxgk2018.xxxgk/xxxgk01/201810/2018101024\\_665329.html](https://www.mee.gov.cn/xxxgk2018.xxxgk/xxxgk01/201810/2018101024_665329.html)

三、公众提出意见的方式及途径: 公众可以通过信函、电话、填写公众意见表等方式提出意见和建议。

四、征求公众范围: 环境敏感点范围内的公民、法人和其他组织。

五、公众提出意见的起止时间: 自本公告发布之日起10个工作日内。

六、建设单位名称及联系方式: 内蒙古华电蒙管道有限公司。  
联系人: 董老师 18647107464

七、环评单位名称及联系方式: 国维(北京)环境工程技术有限公司。  
联系人: 马先生 010-82000578, 931296748@qq.com

●内蒙古尚发实业有限公司(统一社会信用代码 91150262MACAYNC61Y)遗失公章、财务章及法人代表章、樊庆坤、声明作废●施达兴遗失与内蒙古弘元房地产开发有限公司签订的购买景观花园小区1号楼3单元1802经济适用房买卖合同及遗失购房款对账单(第二联),编号383,声明作废●内蒙古堂堡建设工程有限公司(统一社会信用代码 91150105MAE1QNL609)遗失公章、财务章及法人代表章,声明作废●包头市九原区高净净饮品吧遗失食品经营许可证,副本,编号:YJ2150200054660,声明作废●张旭霞身份证152823197511190024;武玉祥,身份证152823197403130016,由于疏忽不慎将呼和浩特北翡翠华庭10号楼2单元13302号房收据(收据编号188350,收据金额261854元)丢失,由此造成的一切后果与呼和浩特市恒大安泰房地产有限公司无关,特此声明作废●内蒙古泓增汽贸有限公司(统一社会信用代码 91150230MA0MWF63PS)遗失营业执照副本,声明作废●内蒙古伟行商贸有限公司遗失开户许可证及存款人查询密码,核准编号1910014683101,账号

●健康证：开内康五业林医  
馆健康管理中心遗失营业执照正副本，统一社会信用代码92150105MAC5CNCWUX，声明作废 ●苏和（身份证号15010419920326161X）因保管不慎，将坐落于赛罕区阳光美居18号楼承租面积47.6平方米的租赁合同遗失，合同编码GSH20251493，声明作废 ●周茂森（身份证号150122198504282113）将呼和浩特市国华房地产开发有限责任公司坤和家苑建设工程项目部开发的坤和家苑西区五号楼四单元四楼西户的购房协议及房产收据丢失，金额34411元，特此声明 ●张皓宣遗失警官证，证号：F010632，声明作废 ●内蒙古文德纸制品有限公司工会委员会遗失工卡，证件码J2053011370201，证书编号8400301220000000127421，开户银行：内蒙古农商银行格勒旗支行，特此声明 ●本人秋金香（李老虎）将盖有内蒙古天玺房地产开发有限公司财务专用章的《收据丢失、财务号为4-2-805、收据编号为：0060341、金额为：10950元整，现声明作废 ●内蒙古三屹国际贸易有限公司（统一社会信用代码91150222MACB9YL55K）的公章丢失，声明作废 ●回民区万惠农贸市场东肉类批发部遗失开户许可证。批发人查询密码及公章、财务章、法人（樊飞云）章各一枚，核准号J1910023121701，账号0203501220000000089013，开户银行：内蒙古呼和浩特金谷农村商业银行股份有限公司玉泉支行，声明作废

150851145800，开户银行：中国银行股份有限公司呼和浩特支行天元支行，声明作废 ●呼和浩特市玉泉区兴隆隆街道办事处不慎遗失账户名称为中共呼和浩特市玉泉区兴隆隆街道办事处工作委员会的开户许可证，核准号J1910000920901，账号054851101040020950，开户行：中国农业银行股份有限公司呼和浩特迎泽支行，声明作废 ●内蒙古文德纸制品有限公司工会委员会遗失开户许可证，核准号J1910010815901，账号15050170669400000509，开户行：中国建设银行股份有限公司呼和浩特市金川开发区支行，声明作废 ●准格尔旗义丰农机专业合作社遗失银行开户专业许可证，核准号J20530011370201，证书编号8400301220000000127421，开户银行：内蒙古农商银行准格尔旗支行，特此声明 ●本人狄金香（李老虎）将盖有内蒙古天玺房地产开发有限公司财务专用章的《收据丢失、财务号为4-2-805、收据编号为：0060341、金额为：10950元整，现声明作废 ●内蒙古三屹国际贸易有限公司（统一社会信用代码91150222MACB9YL55K）的公章丢失，声明作废 ●回民区万惠农贸市场东肉类批发部遗失开户许可证。批发人查询密码及公章、财务章、法人（樊飞云）章各一枚，核准号J1910010998801，账号026101201080006569，开户银行：内蒙古银行股份有限公司呼和浩特市武川支行，声明作废