

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,脾胃容易受损,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。

专家介绍说,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,它们是联合在一起“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

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。

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

根据生态环境部令第4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报告书》链接:<https://pan.baidu.com/s/1-X0Nmw1N4Vh19pzt-EkA?pwd=z2tk>;(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

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影响的公众。

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/xsgk/2018/xsgk/xxgk01/201810/20181024_656329.htm

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:元宝山发电有限责任公司,联系方式:刘昊 15149088838;邮箱:837847097@qq.com

5、公众提出意见的起止时间:2025年6月20日至2025年7月3日

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,本公司承保的车架号为LFWSRX9L1SA007631,保单号为P25030015010220000000487, P250300315010220000000443, P2501006150102290000000299的保险合同,经核查存在投保人内蒙古蒙泰运运输有限公司(统一社会信用代码:91150104MAEG9JR0U2D)故意不履行如实告知义务。根据《保险法》第十六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

内蒙古能发电投资集团有限公司锡林浩特热电公司对锡林浩特市佳恒源商贸有限公司、河北金河电力具有限公司、阳谷浩源商贸有限公司、亚泰线缆有限公司、大同市国禄物资有限责任公司、浙江越能电力科技有限公司、锡林浩特市康鸿物资有限责任公司、北京文明其业商贸有限公司、巨臣通泰(北京)科贸有限公司、太原锅炉集团有限公司、包头市高源山机械有限公司、慈溪欣兴石化配件厂、呼和浩特市纪元电气有限公司、内蒙古川特电子设备有限公司、哈电集团现代制造服务产业有限责任公司、锡林郭勒盟龙飞电梯有限公司、拓顺贸易有限公司、张家口长城墨石密封件厂、天津博源电力设备有限公司、慈溪浩晟密封件有限公司、山东龙泰电子技术有限公司、青岛星源电力设备制造有限公司、哈尔滨鸿电实业有限公司、内蒙古中电电气有限公司、开维喜阀门集团有限公司、营口中科电力设备有限公司、锡林郭勒盟金星锅炉有限公司、锡林郭勒盟弘商贸易有限公司、呼和浩特市兆龙嘉瑞机电有限公司、沈阳正研科技有限公司、呼和浩特市泰格科技有限公司、北京安民污水处理设备有限公司、北京东电控制系统有限责任公司、铁岭正高阀门有限公司、北京顺治达油泵设备制造有限公司、象山恒通机械厂、艾肯控制系统(北京)有限公司、泰州市长江机泵厂、包头市集信华物资有限公司、许昌市检测仪表有限公司、晓易控制技术(北京)有限公司、呼和浩特市派沃尔电力设备有限公司、大同市峰华物资有限责任公司、北京秀通装饰有限公司、安徽中自仪测控系统有限公司、大同市顺德电气有限公司、吴忠中创自控有限公司、大同市兴华物资有限公司、山东康鲁节能设备有限公司、北京开元浩海科技发展有限公司、北京宏天兴业科技有限公司、青岛国电蓝德环境工程有限公司等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,影响了我单位清欠工作。为尽快完成清欠工作,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)。

特此公告。

内蒙古能源发电投资集团有限公司锡林浩特热电公司 2025年6月23日

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:

52150824MJJ259446Y)依据《民办

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—500千伏主变扩建及加强至威凌Ⅱ回线路工程

环境影响评价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,征求对该建设项目建设环境影响的意见。

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/1dtqM5Qy0zMu95jCU1Agov> 提取码: 6jqv;查 阅 纸 质 报 告 的 方 式 和 途 径:报 告 书 编 制 单 位:南京国环科技股份有限公司;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:(呼和浩特市金川开发区汇金道2号;联系 电 话: 0471-6629968)。

二、征求公众意见的公众范 围:公众为扩建500kV变电站周边的居 民;公众为法人或其他组织的,为企业填写。

三、公众意见表的网络链接:网 络 链 接: http://www.mee.gov.cn/xsgk/2018/xsgk/xsgk01/201810/20181024_656329.htm

四、公众提出意见的方式和途径:方 式:通 过 邮 箱 或 将 公 共 意 见 表 递 送 到 建 设 单 位, 途 径: 网 络 及 其 他, 联 系 人: 李 工; 邮 箱: lym664988163@com; 地 址: 呼 和 浩 特 市 金 川 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 共 意 见 的 期 限 不 得 少 于 10 个 工 作 日。

内蒙古电力(集团)有限责任公司内蒙古超高压供电分公司 2025年6月23日

包 银 高 铁 送 电 公 告

包 银 高 铁 路 沿 线 政 府、企 业 及 居 民:

一、新 建 包 银 高 铁 车 头 至 永 城 段 将 于 2025 年 7 月 5 日 8:00 正 式 送 电。

全 线 通 道 网、供 电 线 及 相 连 部 件 将 带 有 电 压 2.75 万 伏 高 电 压。

为 保 护 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。

1、严 禁 攀 爬、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 2 米 范 围 内直 接 或 间 接 通 过 任 何 导 电 物 体 (如 棒 条、导 线、水 流 等) 短 接, 成 人 造 人 电 肇 伤 亡。

2、严 禁 在 供 电 线 钢 柱 及 线 拉 线 周 围 20 米 范 围 内 取 土、打 植、钻 探 或 者 倾 倒 有 害 化 学 物 质 及 燃 烟 放 烟 火。

3、严 禁 在 供 电 线 两 侧 各 500 米 范 围 内 放 升 风 筝、气 球、孔 明 灯 等。不 得 向 接 地 网 通 和 供 电 线 拖 拆、搭 挂 绳 索 等 任 何 物 品, 不 得 在 供 电 线 钢 柱 上 架 设、安 装、悬 挂 其 他 非 铁 路 警 示 设 施。

4、严 禁 高 度 超 过 4.5 米 的 车 辆 或 物 品 从 包 银 高 铁 接 地 网 等 电 力 线 路 下 部 穿 行。

5、社 会 公 众 若 发 现 铁 路 供 电 设 施 发 生 盗、损、毁、拆 除 或 火 灾 情 形 时, 应 报 告 靠 近 铁 路 单 位 或 者 铁 路 公 安 机 关。如 发 现 供 电 线 或 接 地 网 上 有 垂 线 头 等 杂 物 时 不 得 直 接 接 触 和 接 近, 发 现 接 地 网 供 电 线 断 落 时, 应 保 持 10 米 以 上 安 全 距 离, 并 立 即 报 告 靠 近 铁 路 行 车 或 供 电 单 位。

6、禁 止 其 他 危 害 铁 路 施 工 和 供 电 设 施 运 行 安 全 的 一 切 行 为。

7、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 局 集 团 有 限 公 司 包 银 高 铁 强 电 集 成 工 程 项 目 经 球 部 2025 年 六 月 二 十 四 日

声 明

本 人 郝 拉 弟

(1501021981030666250)于2017年

11月7日购买回民区工农路府

都 花 园 区 5 号 楼 2 单 元 6 楼 西 户

户,现 将 房 屋 转 让 给 郝 茹

(15010220010105629),同 意 将 上

述 房 屋 的 不 动 产 产 权 书 直 接 交 给

郝 茹,并 将 房 屋 相 关 相 关 材 料

并 提 交 给 相 关 部 门,并 申 报 相 关 费

用 费,并 申 报 相 关 费 用,并 申 报 相

关 费,并 申 报 相 关 费 用,并 申 报 相

关 费,并 申 报 相 关 费 用,并 申 报 相

关 费,并 申 报 相 关 费 用,并 申 报 相

关 费,并 申 报 相 关 费 用,并 申 报 相

关 费,并 申 报 相 关 费 用,并 申 报 相

关 费,并 申 报 相 关 费 用,并 申 报 相

关 费,并 申 报 相 关 费 用,并 申 报 相

关 费,并 申 报 相 关 费 用,并 申 报 相

关 费,并 申 报 相 关 费 用,并 申 报 相

关 费,并 申 报 相 关 费 用,并 申 报 相

关 费,并 申 报 相 关 费 用,并 申 报 相

关 费,并 申 报 相 关 费 用,并 申 报 相

关 费,并 申 报 相 关 费 用,并 申 报 相

关 费,并 申 报 相 关 费 用,并 申 报 相

关 费,并 申 报 相 关 费 用,并 申 报 相

关 费,并 申 报 相 关 费 用,并 申 报 相

关 费,并 申 报 相 关 费 用,并 申 报 相

关 费,并 申 报 相 关 费 用,并 申 报 相

关 费,并 申 报 相 关 费 用,并 申 报 相

关 费,并 申 报 相 关 费 用,并 申 报 相

关 费,并 申 报 相 关 费 用,并 申 报 相

关 费,并 申 报 相 关 费 用,并 申 报 相

关 费,并 申 报 相