冷饮最好下午吃

冷饮冰凉可口、品种多样,在炎炎夏日里备受青睐。但吃冷饮也有讲究,尤其要避免以下几种错误吃法。

空腹吃,对肠胃刺激大;过量吃,容易导致热量超标,大量冷饮进入肠胃后,体内温度骤降,暑热积聚在内无法散发,人们更易受暑热侵袭,中暑几率增加;冷热交替着吃,会伤害牙齿、肠胃,造成消化功能紊乱,容易引起恶心、呕吐等症状。

为了最大程度减轻冷饮对身体的伤害,尽量选择小份冷饮,冰镇饮料每次不要超过150毫升,相当于普通矿泉水瓶的1/3,雪糕、冰棒最多一根;冷热食物不要同时吃,间隔1小时以上;喝冰镇饮料最好小口慢饮,吃固态冰镇食物,可以先含在嘴里,5秒钟后再咽下;如果是酸奶等不怕化的类型,建议在室温下放10分钟再吃。

需要注意的是,剧烈运动后、有头痛或呼吸道症状时不适合吃冷饮;糖尿病患者应避免吃含糖冷饮;老年人、肠胃功能差的人、心脑血管病患者应少吃或不吃,以免引发不适或加重病情。

吃冷饮后,可以在菜中多加点辛温食物,如紫苏、藿香、草果、胡椒、生姜等,其中生姜具有发汗散寒的功效,是最好的补救食材,除了用来入菜,还可以泡成姜茶,以减轻冷饮危害。

(据《燕赵老年报》)

日行百分钟 慢性腰痛风险降两成

挪威科技大学科学家发表于《美国医学会杂志网络公开版》上的最新研究显示,每日步行超过100分钟,可将慢性腰痛风险降低23%。

作为困扰各年龄层的常见病,腰痛已成为全球致残主因之一。相较于其他运动方式,步行具有普适性强、成本低廉的特点。尽管现行健康指南建议通过运动缓解慢性腰痛,但一直缺乏具体的步行时长与强度标准。

在最新研究中,科学家采用前瞻性队列研究设计,利用三轴AX3加速计精确记录11194名20岁以上健康志愿者的步行数据。这些参与者来自挪威著名的HUNT健康研究项目(2017~2019年基线数据),并在2021~2023年完成随访。值得注意的是,HUNT研究作为全球最大规模的群体健康追踪项目之一,自1984年起持续收集了数十万居民的健康数据。

结果显示,每日步行101~124分钟,可将慢性腰痛风险降低23%;步行125分钟以上,可将风险降低24%,且步行强度与风险降低呈正相关。

研究表明,推广日行万步的公共卫生倡议,可能比强调步行强度更能有效缓解社会层面的慢性腰痛负担。这为大众提供一种简单易行的健康改善方案。(据《科技日报》)

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

结婚启事

2025年06月26日 农历 甲辰年六月初二

新郎 卜晨烨 新娘 陈琪

于2025年06月26日正式结为夫妻

卜宅祥云绕鹊桥,晨星烨煜引仙轺。

陈筵玉液倾沧海,琪树雪歌动碧霄。

特誉天心同白首,此情山海共长潮。

奉邀日月证鸳谱,达祉乾坤贺永朝!

喜结良缘 囍 同喜同贺

内蒙古吉星能源有限公司吉星煤矿整合改造项目环境影响评价公众参与第二次信息公开

《内蒙古吉星能源有限公司吉星煤矿整合改造项目环境影响评价报告书》征求意见稿已编制完成,现征求公众意见。

一、项目环境影响后评价报告书征求意见稿查阅途径:报告书链接:https://pan.baidu.com/s/1NefLAKXHHjEUDm3Ew1kvTA?pwd=tz4u 提取码:tz4u,意见表链接:https://pan.baidu.com/s/1K-dd0eGCySB5HdXy0s5VFw?pwd=0o1v 提取码:0o1v

二、征求意见的公众范围:项目建设地点(鄂尔多斯市准格尔旗纳日松镇境内,其地理坐标为:(东经110°36′59″~110°38′29″北纬39°23′20″~39°24′38″)周边5km范围内受影响公众及企事业单位。

三、公众提交意见提出意见的方式和途径、起止时间:本公告自发布之日起10个工作日内,公众可通过以下方式向我们反馈意见。

建设单位联系人:孙总,联系电话:13835258340,建设单位联系地址:鄂尔多斯市准格尔旗纳日松镇吉星煤矿,环评单位联系人:刘工,联系电话:15044762358,邮箱:1213254535@qq.com,环评单位联系地址:内蒙古自治区呼和浩特市回民区生态路依山北岸

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

一、环境影响报告书征求意见稿查阅方式:(1)网络链接https://pan.baidu.com/s/1xscCSrNjrMVHqj8yj_61-w 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、公众意见表网络链接:https://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_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:环境影响评价范围内的公民、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:内蒙古华电华蒙管道有限公司,联系人:董老师18647107464

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

解除房屋买卖合同公告

卖方:内蒙古蒙康文宇房地产开发有限责任公司(原奈林房地产)

买方:吴世伟(身份证号:150105196601005 5X,联系方式:15704926020)

买卖双方于2009年12月1日签订了《房屋买卖合同》(合同编号:GF-2000-0171),约定卖方将位于内蒙古自治区呼和浩特市回民区巴彦淖尔南路龙新综合小区31栋3单元21层东户的房产出售给买方。

截至本公告发布之日,买方未按合同约定支付剩余购房款,且经卖方多次催告后仍未履行合同义务且拒绝收房,已构成根本违约。根据《中华人民共和国民法典》第563条、第565条之规定,卖方现依法行使合同解除权,自本公告发布之日起解除上述《房屋买卖合同》,并保留追究买方违约责任的权利。

特此公告,请相关各方知悉。如有异议,请于七日内联系卖方,联系方式:18686008646,逾期视为无异议。

公告人:内蒙古蒙康文宇房地产开发有限责任公司

日 期:2025年6月27日

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-X0Nmw1N4Vli19pzt-EkjA?pwd=s2tk;提取码:s2tk,(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

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:公众可以通过以下网址获取公众意见表:http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_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

告 知 书

尊敬的国际广场三期店业主:

内蒙古茂业购物广场有限公司三期店(简称"购物广场公司")自2018年10月起接受众业主的委托,购物广场公司自接受全体业主委托近十载,从业态规划、招商运营、持续投入、经营管理等多个方面,购物广场公司全体管理人员可谓兢兢业业、呕心沥血。

但近十年一路走来,却是历经波折。此期间,实体经济业态遭遇受到了前所未有的冲击,各类实体店铺纷纷倒闭撤店;同时,本市新增振华广场、万达广场、华润万象城等新大型商业综合体,客源分流严重,各实体商业之间竞争激烈;而且,自2020年初至2022年底,有整整三年的时间,受新冠肺炎疫情的影响,购物广场公司常年维持在百分之九十以上的极高空场率。多年来,购物广场公司通过招商调整、填补空场、减少人员、节约费用支出等方法,仍然持续严重亏损。

鉴于目前局势和整体经济环境影响,继续经营不仅购物广场公司将持续亏损,且也会使得整个购物广场公司三期近万平米的卖场资源闲置浪费,且将持续拖欠业主租金,恶劣局面将继续扩大,如果坚持维系双方的委托经营管理协议,将使双方陷入无尽的消耗和僵持中。

为了结束这一僵持局面,现特通知包含贵方在内诸位统一委托经营的业主:自2025年9月30日委托经营协议到期起,内蒙古茂业购物广场有限公司与包含贵方在内的所有委托经营的业主不再续签委托经营协议。

内蒙古茂业购物广场有限公司 2025年6月27日

包风一500千伏主变扩建及加强至威俊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/1dtqmC5Qy0zMu9SjCU1Agow 提取码:6jqv;查阅纸质报告书的方式和途径: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,可为企业填写。

三、公众意见表的网络链接:网络链接:http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.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表递交到建设单位,途径:网络及其他,联系人:李工;邮箱:lym664988@163.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:建设单位征求公众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

注销公告

内蒙古乌拉特后旗盛安爱心济困基金会(统一信用代码53150825594608 08XW)拟向登记机关申请注销登记,现已成立清算组,对债权债务进行清理,请债权人于本公告发布之日起45日内向清算组申报债权,逾期将按相关规定处理。联系人:杜晓丽,电话:15048598866,地址:巴彦淖尔市乌拉特后旗巴音镇财富广场四楼,特此公告。内蒙古乌拉特后旗盛安爱心济困基金会2025年6月26日

注销公告

敖汉旗贝子府口琴幼儿园统一社会信用代码52150430MJ24219673,拟向民办非企业单位登记管理机关申请注销,并于同日成立清算组织进行资产清算,请债权人自公告之日起45日内向本单位申报债权,特此公告。

遗失声明

包头市吴达物流有限公司遗失以下11台车辆道路运输证车牌号:蒙B86811,证号150207058276;蒙B91309,证号150207762356;蒙B85822,证号150207057919;蒙B89315,证号150207761520;蒙B4C40挂,证号150207057111;蒙B83527,证号150207057495;蒙B88685,证号150207056957;蒙B79478,证号150207753747;蒙B86486,证号150207058222;蒙B88420,证号150207056761;蒙B83143证号150207761562,声明作废

注销公告

内蒙古首信保险销售有限责任公司巴彦淖尔市分公司乌拉特中旗营业部(统一社会信用代码91150824MA0MX3M800),现已完成全部撤销工作,特此公告。内蒙古首信保险销售有限责任公司巴彦淖尔市分公司乌拉特中旗营业部2025年6月26日

遗失声明

包头市鸿福顺达物流有限公司遗失以下4台车辆道路运输证,车牌号:蒙B55977,证号150207057747;蒙B57786,证号150207057751;蒙B55969,证号150207057752;蒙B55433,证号150207057750,声明作废

注销公告

本人陈富红,车牌号码蒙AV3H97(兰色)货车,因提前报废,所以注销道路运输经营许可证(证号:150108000714),现公告注销,特此声明,声明人:陈富红

遗失声明

包头市荣驰运输有限公司不慎将以下车辆道路运输证遗失,车牌号:蒙B77311,证号:150207752685;蒙B99568,证号:150207057721;蒙B7D86挂,证号:150207056491;蒙B42159,证号:012080-3;蒙B2A89挂,证号:150207751353;蒙B67566,证号:040243-3;蒙B69875,证号:043309-3;蒙B79848,证号:150207056490;蒙B2E67挂,证号:150207056880;蒙B76130,证号:050631-3,声明作废。

遗 失 声 明

(1)、根据票据遗失,呼和浩特市中海物业服务有限公司给内蒙古中项建筑工程有限公司开具的电梯维修质保金收据,金额21212元,编号No:HHHT-00002006,声明作废。

(2)、根据票据遗失,呼和浩特市中海物业服务有限公司给内蒙古中项建筑工程有限公司开具监控维修质保金收据,金额46811元,编号No:HHHT-00002007,声明作废。

(3)、根据票据遗失,呼和浩特市中海物业服务有限公司给内蒙古中项建筑工程有限公司开具防水质保金收据,金额15033元,编号No:HHHT-00002005,声明作废。

(4)、根据票据遗失,呼和浩特市中海物业服务有限公司给内蒙古中项建筑工程有限公司具消防维修质保金收据,金额45463元,编号No:HHHT-00002004,声明作废。

民办学校终止办学公告

根据《中华人民共和国民办教育促进法》、《中华人民共和国民办教育促进法实施条例》等法律法规规定,内蒙古舍一职业培训学校拟向属地行政审批机构申请终止办学,注销《办学许可证》。现将相关信息公告如下:

学校名称:内蒙古舍一职业培训学校,地址:内蒙古自治区呼和浩特市玉泉区通顺西街大召旅游商贸居住区M5号楼1-3层106号3号

举办者:韩高峰,办学许可证号:人社民315010440001678。

公告期间,任何单位或个人如有异议,请向本学校反馈意见,联系电话:13474802064、04715613050。如无异议反馈,本学校将依法办理终止办学手续,依法注销《办学许可证》。

特此公告。

内蒙古舍一职业培训学校 2025年6月27日

遗失声明

●内蒙古新民街便民超市有限公司遗失食品经营许可证正本,编号JY11501031068393,声明作废●父:王旭东;母:白荣,孩子王翊谦遗失出生证明,性别:男,2018年11月11日出生,编号R150135071,声明作废●乌云满都呼,性别:女,遗失出生医学证明,编号O150268003,声明作废●内蒙古盛杰科技有限责任公司(统一社会信用代码91150105341309946F)遗失公章、财务章、刘鑫娅法人章各一枚,声明作废●丁子威遗失赛罕区苏力德街铭德荷塘月色小区C8号2单元301预收房款收据1张,票号03883093,金额188645元,声明作废●卓资县卓资山伊利雪糕门市部(统一社会信用代码92150921MA0N66QX2R)遗失财务专用章,声明作废●内蒙古龙翀文化传媒有限公司(统一社会信用代码:91150105MACQQJYR31)遗失公章一枚;遗失法人章一枚,声明作废●昆都仑区高会平服装店的公章遗失,公章编号1502031044532,声明作废●王永贵遗失与内蒙古青资宜居保障性住房运营管理有限公司签订的位于呼和浩特市新城区塔利北街新城区塞外安居新城A11号楼3单元102号房的房屋租赁合同,编号GXC20250477,特此声明●不慎将开户许可证丢失,存款人名称:乌拉特中旗财政国库集中收付中心,开户银行:中国农业银行股份有限公司乌拉特中旗甘其毛都支行,账号05424501040000387,核准号Z2075000007701,开户日期2005年6月15日,声明作废●林少煌丢失由兴泰东河湾开盘押金收据一张,押金款开具日期:2018年1月21日,收据编号1613962,金额:10000元,声明作废●母亲:高艳梅,父亲:邵彦青不慎将孩子邵蔚(男)出生医学证明遗失,编号M150226822,出生时间2013年4月22日,声明作废●包头市若晨商贸经销部的公章遗失,公章编号1502030032347,声明作废

●李学琴遗失警官证,证号014906,声明作废●王宇鹏不慎遗失执业医师资格证书,编码201315110152301198811281031;遗失医师执业证,编码110150100003414,声明作废●郭佳威遗失内蒙古广昊房地产开发有限责任公司开具的万和家园房款8号楼1单位5楼东户收据,收据号0288185,金额436506元,声明作废●内蒙古太保统筹交通科技有限公司(统一代码91150105MA13UUJ246)遗失公章及财务章各一枚,声明作废●不慎将包头市三升物流有限公司蒙B0E51挂的道路运输证遗失,证号:包头字150208000055,声明作废●父:任向东;母:崔日鲜,孩子:任雨涵,遗失出生证明,性别:女,2014年5月14日出生,出生编号O150094822,声明作废●内蒙古福源农业发展有限公司(统一社会信用代码91150625MADY5CJF5Q)遗失公章,声明作废●内蒙古大斧商贸有限公司遗失公章,印章编号15010510020918声明作废●和林格尔县青禾永泽家庭农牧场(个体工商户)(统一社会信用代码92150123MAEC89UH11)遗失公章及财务章各一枚,声明作废●呼和浩特市回民区兴旺杰建材经销部遗失存款人查询密码,核准号:J1910019203801,账号047101012000061147,开户行:鄂尔多斯银行股份有限公司呼和浩特分行,声明作废●母亲:高佳乐,不慎将孩子乔艺阳(男)出生医学证明遗失,编号P150125878,出生时间2015年12月2日,声明作废●东河区张四女道路货物运输部(个体工商户)遗失蒙BA5899的道路运输证,证号150202195986,声明作废