“抱冬瓜睡觉”并非人人适用

近期,全国多地持续被高温“锁定”,记者注意到,“抱冬瓜睡觉”的新奇降温法在网上悄然走红,其号称“天然凉感、便宜耐用、比空调省电”,引得众多网友纷纷跟风尝试。对此,专家紧急提醒:这样降温,可能“凉”得快、病得也快。

冬瓜变“凉伴”,真能靠它降温睡个好觉?陕西省疾病预防控制中心副主任医师刘蓉表示,这并非新鲜事儿,用冬瓜消暑助眠的法子,早有其“清凉逻辑”。它自带双重增效的降温魔力:从物理属性看,冬瓜含水量超95%,就像自带清凉属性的“天然水枕”,与人体接触时能快速“吸走”体表热量;从中医角度说,冬瓜皮本身就是清热解暑的中药材,水煎内服能帮身体悄悄“降火气”,让其清凉感不止于表面。

但此法也不是人人适用。对于脾胃虚寒、阳虚体质的人群,冬瓜的物理降温可能会加重腹痛、腹泻等症状;体弱畏寒的老人和儿童使用时,可用薄棉布包裹冬瓜进行间接接触,或者将其放在枕边进行局部降温。当冬瓜升温后,可将其浸入冷水中,擦干后还能重复使用。需要注意的是,因为冬瓜表皮有白色毛刺,容易刺伤皮肤,所以使用前要洗净表面的白毛,但需保留冬瓜外皮。睡觉时,可采用抱着或搂着的方式,重点为四肢降温,避免腹部直接接触冬瓜。

专家提醒,冬瓜降温有效果但很短暂,长期贴身易发霉变质,滋生细菌。与其依赖这种短效降温法,不如掌握更安全实用的防暑小妙招,既能安稳度夏,又能规避健康风险:

衣——选对材质防暴晒。建议多穿宽松的棉麻、真丝衣物,利于散热吸汗。外出时做好关键部位防护:戴宽檐帽、撑遮阳伞遮挡头部;午后紫外线强烈时,可搭薄纱披肩护住后颈。注意出汗后不要立即脱衣吹风,以免毛孔骤开让寒湿趁机入侵。

食——饮食调理清暑湿。夏季进食应秉承清热生津,健脾化湿的原则。可以多吃冬瓜、丝瓜、苦瓜等当季瓜类,以及杨梅、乌梅、柠檬等水果,从而起到清热利湿、敛汗生津的作用。值得注意的是,冰镇饮料会伤脾胃阳气,辛辣食物会加重湿热,最好不要吃太多。

住——居家巧设“清凉角”。早晚开窗通风换新鲜空气,午后拉上窗帘阻挡烈日直射。在室内摆放薄荷、茉莉等植物,既能美化环境,又能带来自然清凉感,悄悄降低室内燥热。

行——科学运动避高温。户外活动尽量选在上午10点前或下午4点后,避开烈日最强的时段。运动项目推荐八段锦、太极拳、散步等柔和类型,遵循“适度原则”,轻微出汗就及时停止。运动后可适当饮用淡盐水或酸梅汤,快速补充流失的电解质。 (据《西安晚报》)

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

中国石油华北油田公司二连分公司锡林煤层气田吉煤14井区先导试验项目环境影响评价公众参与第二次公示

《锡林煤层气田吉煤14井区先导试验项目环境影响报告书》征求意见稿已完成,现进行公示并征求意见和建议。

1、征求意见稿电子版全文的网络链接:链接: https://pan.baidu.com/s/1aZBa7L6M78zij5DDQSwJQA 提取码:geqx

2、纸质报告书查阅方式:公众可向建设单位索要纸版环境影响报告书征求意见稿,索要方式见建设单位及联系方式。

3、征求意见的公众范围:本项目附近的村民和任何关心该项目建设的专家、学者、政府职员、普通群众等。

4、公众意见表的网络链接:链接: https://pan.baidu.com/s/1aZBa7L6M78zij5DDQSwJQA 提取码:geqx

5、即日起,公众可发送信函、传真、电子邮件等方式,反映与建设项目环境影响有关的意见和建议。

建设单位:中国石油华北油田公司二连分公司,联系人:户工电话:15947090151,电子邮箱:el_hujianhua@petrochina.com.cn

6、公众提出意见的起止时间:本公告发布之日起10个工作日。

苏尼特~察右中第3回500千伏线路工程环境影响评价公众参与第二次信息公开

《苏尼特~察右中第3回500千伏线路工程环境影响报告书》征求意见稿已编制完成,现征求公众意见。

一、项目环境影响报告书征求意见稿查阅途径:报告书链接:https://pan.baidu.com/s/1UU1_aOa9xzVsBMnNdzlhbg 提取码:vngp,意见表链接: https://pan.baidu.com/s/11EtNZeU0PHrGAhCfPvqgNA 提取码:4sk8

二、征求意见的公众范围:项目输电线路周边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:付总,联系电话:18698422688,建设单位联系地址:内蒙古电力(集团)有限责任公司锡林郭勒盟超高压供电分公司。环评编制单位:亿特利工程技术集团有限公司环评单位联系人:赵工,联系电话:15848920944,邮箱:2592001806@qq.com,环评单位联系地址:内蒙古自治区呼和浩特市赛罕区嘉逸大厦南楼9层。

食品召回公告

一、公司基本信息:公司名称:内蒙古尚阳农林牧科技发展有限公司,单位住所:呼和浩特市清水河县喇嘛湾镇红旗村,召回负责人:申经理,联系电话:18698427239

二、召回食品的基本情况:本公司生产的红果酪,商标“尚亲河”,规格260g/罐,生产日期(批次)2025年1月24日,销售区域为乌兰察布市察哈尔右翼前旗。因菌落总数不合格;海红果片,商标“尚亲河”,规格200g/罐,生产日期(批次)2025年4月3日,销售区域为乌兰察布市察哈尔右翼前旗。因菌落总数不合格。;红果片,商标“尚亲河”,规格260g/袋,生产日期(批次)2025年4月13日,销售区域为乌兰察布市察哈尔右翼前旗。因菌落总数不合格。上述3批次食品,我公司自召回公告发布之日起20个工作日内,在销售区域内实施二级召回。

三、召回义务及责任:本公司知悉该批次产品为不安全食品后主动召回,通知经销商做好停止销售等配合工作。消费者可依据有效凭证向本公司或购买该不合格食品的超市等经营者要求退货、赔偿等合法权益。

内蒙古尚阳农林牧科技发展有限公司 2025年7月18日

内蒙古瑞新生物科技有限公司利福霉素生物发酵系列产品项目环境影响评价征求意见稿公示

(一)建设项目名称及概要:项目名称:内蒙古瑞新生物科技有限公司利福霉素生物发酵系列产品项目;项目概要:本项目位于内蒙古托克托工业园区,本项目投资12000万元,项目建成后,可实现利福霉素S钠盐产量为300吨/年,利福霉素S酸产量为80吨/年,甲哌利福霉素产量为150吨/年,利福霉素SV钠为10吨/年,利福喷丁为20吨/年。主要污染源及治理措施:(1)废水:本项目生产废水及经化粪池处理的生活污水排入内蒙古金河环保科技有限公司污水处理厂处理。(2)废气:黄豆饼粉制备粉尘经布袋除尘器处理后排放;发酵车间配料粉尘经布袋除尘器处理后和发酵废气汇合后经一级碱喷淋+氧化塔+一级水洗处理后排放;提炼车间废气、合成车间废气经一级碱喷淋+二级活性炭吸附处理后排放;罐区呼吸废气经二级碱喷淋+一级水洗处理后排放;危废暂存库废气经一级活性炭吸附处理后排放。(3)噪声:本项目噪声设置封闭厂房以减轻噪声对周围环境的影响。(4)固废:项目产生的固废严格按照环保相关要求对各类固体废物分类收集、贮存及处置,对周围环境影响较小。

(二)建设单位名称和联系方式:内蒙古瑞新生物科技有限公司, 陈总,15301687916

(三)环评机构名称和联系方式:内蒙古屿川工程技术有限公司, 吕工:15947115975

(四)公众提出意见的主要方式:本次公示主要采取公告的形式,公众可以通过电话、电子邮件等方式,发表对该建设项目及环评工作的意见看法。环境影响报告书征求意见稿及公众意见表链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1MyBh_QoItBgpnOc5kcPjPw 提取码:usj5

(五)征求意见的公众范围:受建设项目影响范围内的公民、法人或者其他组织的代表。

(六)提交公众意见表的方式和途径:731745166@qq.com。

(七)公示期限:本次公示时间为自公示之日起5个工作日内。涉及征地拆迁、财产、就业等与本项目环境影响评价无关的意见及诉求不属于项目环评公参内容。

内蒙古双利矿业有限公司乌拉特后旗获各琦矿区二号铁矿选矿系统升级改造扩能工程变更环境影响评价第二次信息公示

一、建设项目概况:(1)建设地点:内蒙古双利矿业有限公司乌拉特后旗获各琦矿区二号铁矿现有破碎筛分车间西侧;(2)产品方案:铁精矿全铁品位为63.4%,硫含量0.5%,年产量为81万t;

二、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:环境影响报告书(征求意见稿)全文的网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1QpAtmQBOuOgTL4qXbSi0SQ?pwd=imr9 提取码:imr9;查询纸质报告书的方式为通过下文环评单位联系方式与环评单位联系获取纸质报告书。

三、征求意见的公众范围:本次主要征求本项目环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织意见,环境影响评价范围之外的公民、法人、其他组织和专家也可提出宝贵意见。

四、公众意见表的网络链接:网络链接:https://pan.baidu.com/s/1QRwJ37vQ5I0K4j5k-tYCvQ?pwd=46gw,提取码:46gw

五、公众提出意见的方式和途径:1、建设单位及联系方式:建设单位:内蒙古双利矿业有限公司,联系人:杨文斌,电话:13947820908 邮箱:709066684@qq.com;2、环评单位及联系方式:单位名称:内蒙古和合生态环保技术咨询有限公司,联系人:李彪,联系电话:18686068544,邮箱:22564898@qq.com

内蒙古双利矿业有限公司

锡林郭勒盟聚野农牧业科技有限公司肉牛育肥基地建设项目第二次环境影响评价公示

一、环境影响报告书征求意见稿查阅纸质报告书的方式和途径:联系地址:内蒙古自治区锡林郭勒盟锡林浩特市额尔敦街道新兴社区沃原奶牛场畜牧业公司北

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、报告书的网络链接方式:建设项目环评公众意见表、报告书下载网址: https://www.eiacloud.com/gs/detail/3?id=50718R0AjS

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.发至邮箱:645351283@qq.com;2.填写纸质公众意见表并投递意见箱:内蒙古自治区锡林郭勒盟锡林浩特市额尔敦街道新兴社区沃原奶牛场畜牧业公司北

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。

锡林郭勒盟聚野农牧业科技有限公司 2025年7月18日

鄂尔多斯市宇润环保科技发展有限公司年产35000吨功能染料及有机颜料项目环境影响评价公示

根据《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部 部令第4号)要求,《鄂尔多斯市宇润环保科技发展有限公司噻虫胺工艺流程优化及收率提升中试项目》进行环境影响评价公众参与征求意见稿公示,征求公众意见。

一、建设项目概况:建设地点:改造一座生产厂房(包含生产车间、成品库和辅助车间)和一座原料库,建筑利用京辰科技原有中试项目建筑和设备。

二、联系方式:联系人:宋大伟,联系电话:15947582702,邮箱:15947582702@163.com

三、环境影响评价征求意见稿及意见表的网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1GJo7cLD_dpaZfNbKr53Hfw 提取码: dt61。根据建设单位技术保密要求,项目环境影响报告书内容进行删减,若有需要全本查阅,请移步至建设单位申请查阅,敬请谅解。

四、征求意见范围:项目建设范围周边5公里范围内居民区、企事业单位等。

五、征求意见的期限、方式和途径:自公示之日起5个工作日内,公众可通过电话、微信、电子邮件等方式与建设单位联系。

内蒙古莱富矿业有限责任公司公告

内蒙古莱富矿业有限责任公司各债权人、债务人、合作伙伴及其他利益相关方:

为保障各方的合法权益、维护市场交易的正常秩序,依据相关法律法规和监管要求,现就内蒙古莱富矿业有限责任公司股权变更事宜特此向社会进行公告,郑重声明:

依据2024年10月11日广东省佛山市中级人民法院出具(2021)粤06执2498号之六执行裁定书,内蒙古振浩矿业有限责任公司已成功完成对内蒙古莱富矿业有限责任公司的股权转移,2024年10月18日内蒙古振浩矿业有限责任公司正式成为内蒙古莱富矿业有限责任公司的控股股东,持有其100%的股权,实现了股东地位的变更,相关工商、税务变更登记手续业已办理完毕。

内蒙古莱富矿业有限责任公司对在2024年10月18日之前原股东以及法人代理人所签署的所有合同及协议包含但不限于合作协议、土地经营承包合同、土石方剥离工程协议等及基于此类合同之下的延续合同及关联合同本公司均不承认,亦不承担任何责任。

若对本公告内容有任何疑问或需要进一步了解相关信息,请及时联系,联系方式:地址:内蒙古自治区乌拉特中旗广播街坊1栋1排7号;时间:工作日9:00-12:00;15:00-18:00(节假日除外);联系电话:0478-7139085

注明:对本公告内蒙古莱富矿业有限责任公司有最终解释权

特此公告

内蒙古莱富矿业有限责任公司 2025年7月21日

通知书

土默特左旗金荳苗幼儿园股东张元元、杨浩东:请在本通知书发布之日起15日内(2025年7月21日-8月4日)与我幼儿园股东会联系,就幼儿园2023年-2024年债务处置、2025年房租垫付及后续幼儿园继续经营等事宜召开股东会进行表决,逾期未与我股东会联系,由此引发的经济纠纷及法律责任由以上二人承担,特此通知。

联系人:张中华,电话:15848398917,2025年7月21日

撤销公告

华夏在线保险代理服务有限公司内蒙古分公司(统一社会信用代码:91150100MA0NR9FN3P)现已完成全部撤销工作,特此公告。

华夏在线保险代理服务有限公司内蒙古分公司

2025年7月21日

注销公告

准格尔旗民族艺术协会,统一社会信用代码91150622MJY022032J,拟向社会团体法人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日内向本协会申报债权,特此公告。

遗失声明

不慎将巴彦淖尔市欣禹工程监理有限公司(统一社会信用代码91150802089560003 2)的合同章遗失,编号1508010041578,声明作废

遗失声明

●李敬芳遗失内蒙古铭德房地产开发有限公司开具的赛罕区苏力德街铭德荷塘月色小区C8号2单元401预收购房款发票1张,发票代码1500161350,发票号03883096,金额186574元,特此声明●王贵遗失和林格尔县安佑生态纪念陵园有限责任公司位于盛乐经济园区保尔此老村的墓地一块(A区永禄园181号),因不慎将购买合同.认购单.收据.权益证资料丢失,现声明作废●玉泉区食族豆腐坊遗失银行开户许可证,账号154083639507,核准号J1910034449001,开户银行:中国银行呼和浩特市锡林南路支行,特此声明●李波遗失警官证,警号052703,声明作废●内蒙古卓威电竞馆网吧有限公司遗失网络文化经营许可证副本,编号150105200194,声明作废

赛罕区人民政府2025年度第四十七批次建设用地土地征转报批项目社会稳定风险评估公示

根据《内蒙古自治区重大事项社会稳定风险评估工作操作规程(试行)》(内稳发[2016]1号)、《内蒙古自治区重大决策社会稳定风险评估实施办法》([2021]7号)的文件精神,现将该项目社会稳定风险评估的相关事项公示如下:

一、项目概要:该项目总面积15.5305公顷,属赛罕区黄合少镇西讨速号村集体土地,地类为:水浇地3.5971公顷、旱地0.3184公顷、果园0.3596公顷、乔木林地0.0954公顷、灌木林地0.4647公顷,其它林地8.5655公顷、其它草地0.8135公顷、农村道路0.5653公顷、养殖坑塘0.5638公顷、沟渠0.1865公顷、设施农用地0.0007公顷。该项目现土地性质为农村集体土地,拟办理土地征转报批手续,将农村集体土地转为国有建设用地。

二、征求公众意见的主要事项:1、征求公众意见范围:该项目涉及用地范围周围居民的利益相关群体。2、征求公众意见的主要事项:对该项目的实施持何种态度;该项目的实施对当地社会稳定的影响;对该项目实施的意见和建议。3、征求公众对该项目社会稳定风险方面的意见和建议,自本公示发布之日起15天内,通过以下方式向项目实施单位反馈。

三、公众参与联系方式:实施单位:呼和浩特航天经济开发区管理委员会,联系人:赵晨晓,电话:18947154821,邮箱:hkct15648141550@qq.com

呼和浩特航天经济开发区管理委员会 二〇二五年七月二十一日

赛罕区人民政府2025年度第四十九批次建设用地土地征转报批项目社会稳定风险评估公示

根据《内蒙古自治区重大事项社会稳定风险评估工作操作规程(试行)》(内稳发[2016]1号)、《内蒙古自治区重大决策社会稳定风险评估实施办法》([2021]7号)的文件精神,现将该项目社会稳定风险评估的相关事项公示如下:

一、项目概要:该项目总面积39.1230公顷,属赛罕区黄合少镇西讨速号村集体土地,地类为:水浇地15.4705公顷、旱地1.0948公顷、果园0.3952公顷、乔木林地0.4834公顷、灌木林地1.8130公顷,其它林地13.6044公顷、其它草地2.6797公顷、农村道路2.3728公顷、沟渠1.1777公顷、设施农用地0.0315公顷。该项目现土地性质为农村集体土地,拟办理土地征转报批手续,将农村集体土地转为国有建设用地。

二、征求公众意见的主要事项:1、征求公众意见范围:该项目涉及用地范围周围居民的利益相关群体。2、征求公众意见的主要事项:对该项目的实施持何种态度;该项目的实施对当地社会稳定的影响;对该项目实施的意见和建议。3、征求公众对该项目社会稳定风险方面的意见和建议,自本公示发布之日起15天内,通过以下方式向项目实施单位反馈。

三、公众参与联系方式:实施单位:呼和浩特航天经济开发区管理委员会,联系人:赵晨晓,电话:18947154821,邮箱:hkct15648141550@qq.com

呼和浩特航天经济开发区管理委员会 二〇二五年七月二十一日

●包头市佳倡汽车贸易有限责任公司遗失蒙BA2132的道路运输证,声明作废●包头市奥利浦物流有限公司遗失蒙B81454的道路运输证,声明作废●尚磊遗失蒙AZ1667(黄色)的道路运输经营许可证,证号150108001443,声明作废●新城区恐龙建材经销部(统一社会信用代码92150102MA0R8EJN2P)遗失公章及法人(冯凯龙)印章各一枚,声明作废●韩金生遗失与呼市金风房地产开发有限责任公司签订的吉利小区8号楼1单元2楼东户的购房协议;遗失收据一张,金额60530元,日期2006年3月9日,编号0742336,声明作废●内蒙古康诺商务服务有限公司(统一社会信用代码91150691MA13TDQR15)的财务专用章遗失,声明作废●内蒙古振思商贸有限公司(统一社会信用代码91150105MA7GTYN36Q)遗失财务章及王振法人章各一枚,声明作废●母亲:于晓杰;父亲:刘永财,儿子:刘源(曾用名:刘鸿、刘元)于2010年2月5日09时05分出生,现其《出生医学证明》(编号:J150105700)丢失,特声明作废●鄂尔多斯市靖越工贸有限公司遗失财务专用章一枚,编号1506240009967,声明作废●呼和浩特市新城区海拉尔东路办事处社区卫生服务中心遗失薛永胜印章一枚,声明作废●开鲁县鑫桐环保工程有限公司遗失基本存款账户开户许可证,开户行:中国农业银行股份有限公司东乌珠穆沁旗支行,账号05304101040014721,核准号J2016000601802,声明作废●内蒙古达鹏商贸有限公司(统一社会信用代码91150602MAE597FC97)遗失公章.财务专用章及关昊法人章各一枚,声明作废●内蒙古薪世纪医疗美容有限公司遗失中国银行乌兰大街支行开户许可证,账号155674416028,核准号J2030003213301,声明作废●内蒙古合木数字科技有限公司不慎遗失营业执照副本,统一社会信用代码91150105MA13N4LD8C,声明作废●内蒙古奥泰工程机械有限公司遗失营业执照正副本,代码91150602MA0NN3CE2F,声明作废●王印锁、李清清遗失与内蒙古和信容锦房地产开发有限责任公司签订的溪峰尚局一期20-2-602室网签商品房买卖合同原件,合同编号2014-0005611,金额190864,声明作废

●包头市奥亿企业管理服务中心(有限合伙)遗失营业执照正副本,统一社会信用代码91150221MA0QTLAJ5C,声明作废●包头市奥亿企业管理服务中心(有限合伙)(统一社会信用代码91150221MA0QTLAJ5C)遗失公章(编码1502210018941).财务专用章(编码1502210018942).牟妮妮法人章(编码1502210018943)各一枚,声明作废●察哈尔右翼中旗裕丰种养殖专业合作社不慎遗失内蒙古农商银行察右中旗支行转账支票一张,号码0009257403,声明作废●陈胜利盲人医疗按摩所不慎遗失医疗机构许可证正本、副本,证号PDY01283815010217D2292,声明作废●内蒙古迪安工程检测咨询有限责任公司遗失公章(编号15010310019795).财务章(编号15010310019796)及曹思源法人章各一枚,声明作废●内蒙古九逸新能源有限公司(统一社会信用代码91150100MA0PWPFP2L)遗失公章一枚,声明作废●内蒙古自治区锡林郭勒盟东乌珠穆沁旗呼热图淖尔苏木安达嘎查股份经济合作社遗失开户许可证,开户行:中国农业银行股份有限公司东乌珠穆沁旗支行,账号05304101040014721,核准号J2016000601802,声明作废●内蒙古达鹏商贸有限公司(统一社会信用代码91150602MAE597FC97)遗失公章.财务专用章及关昊法人章各一枚,声明作废●内蒙古薪世纪医疗美容有限公司遗失中国银行乌兰大街支行开户许可证,账号155674416028,核准号J2030003213301,声明作废●内蒙古合木数字科技有限公司不慎遗失营业执照副本,统一社会信用代码91150105MA13N4LD8C,声明作废●内蒙古奥泰工程机械有限公司遗失营业执照正副本,代码91150602MA0NN3CE2F,声明作废●王印锁、李清清遗失与内蒙古和信容锦房地产开发有限责任公司签订的溪峰尚局一期20-2-602室网签商品房买卖合同原件,合同编号2014-0005611,金额190864,声明作废