立秋养生贵在“收”

8月7日迎来秋季第一个节气立秋。中医专家介绍,立秋后阳气渐收、阴气渐长,人们需遵从秋季的养生方法,养阴润燥、收敛神气,其核心在于一个“收”字。

“立秋有三候,一候凉风至,二候白露降,三候寒蝉鸣。”中国中医科学院广安门医院呼吸科主任李光熙说,秋风主肃杀,万物于此时开始凋零,人体也随着自然气候变化,阳气开始内收下藏,腠理变得紧实,毛孔逐渐关闭以防外邪,若未能顺应时节调摄,则易感受外邪;随着昼夜温差增大,空气湿度下降,人体容易出现气道干痒欲咳的感觉,呼吸系统疾病亦开始进入高发期,慢性呼吸系统疾病患者更容易在这个季节病情加重。

针对立秋时节的特点,人们应当如何从情志、运动、饮食等方面调养?

李光熙介绍,中医认为,秋应于肺,而悲忧最易伤肺,因此,秋天切不可悲伤忧思,应保持精神上的安宁,不急不躁,可听舒缓音乐,经常练习缓慢有节律的呼吸方法。秋季气温适宜,可在跑步、打球等“动功”基础上配合八段锦、站桩等“静功”,动则强身,静则养神,动静结合可达心身康泰之功效。

“‘辛主散’,过食辛散之品易损肺气、伤津液,因此入秋应尽量少饮酒。”李光熙说,立秋时节也不宜过多摄入葱、姜、蒜、韭菜、辣椒等辛辣食物。

“立秋后燥气当令,肺易为燥邪所伤,可食用梨、莲藕、百合等性味甘凉食物补充津液。”宁夏医科大学中医学院教授郭斌说,此时湿气未退,脾虚者易生内湿,可食用薏米、山药、赤小豆等健脾祛湿;“贴秋膘”应先清后补,且平补为要,护脾为本,可食用陈皮、山楂助消化,以防滋腻伤胃。

专家提示,立秋过后,暑伏之气仍未散尽,但如若贪此秋凉,则常易咳嗽不止。人体的五脏腧穴皆会于背,入秋后要特别注意后背暖护以防病。除了三伏贴以外,采用中医温透外治技术外敷背部腧穴以温肺止咳、化痰行气通络,对于慢性咳嗽、慢性支气管炎、慢性阻塞性肺疾病、肺结节等也有很好的治疗作用。

(据新华社报道)

容易晒黑或许是好事

人的皮肤分为表皮和真皮两层。表皮是皮肤的最外层,也是身体防止外界侵害的物理防线,表皮的基底层内有黑色素细胞,在受到紫外线照射时,会生成大量的黑色素来吸收紫外线,防止其损伤内部组织。真皮层则是致密的结缔组织,包含了胶原蛋白、弹性纤维和网状纤维等,它们共同支撑着皮肤弹性。

晒黑,其实是皮肤在自我保护,有助于减少对皮肤真皮层的损伤。所以,容易晒黑并不是什么坏事儿,有以下好处:

不易晒伤或晒出斑。容易晒黑的人,皮肤的自我保护能力往往较强。天生皮肤白或不容易晒黑的人,在日光下的自体保护能力较弱,更容易晒伤或晒出斑。

不易晒出皱纹。皮肤老化的因素中,自然衰老只占20%左右,其余则为光老化所致,紫外线就是造成光老化的罪魁祸首。表皮基底层黑色素细胞生成快,对紫外线的吸收就强,这样可以降低对真皮层胶原蛋白、弹性纤维等的损伤。

不易得黑色素瘤。研究发现,肤色白皙可能是黑色素瘤的独立危险因素,白人或皮肤白的人黑色素瘤发生率更高。

如果皮肤晒伤,可以使用茶水、黄瓜汁、冰牛奶等擦拭,缓解症状。(据《燕赵老年报》)

健脾祛湿试试药膳粥

夏季湿热难耐,推荐几款健脾祛湿粥。

藿香粥:15克藿香(鲜品30克)、10克荷叶煎煮取汁。50克粳米煮粥,粥熟加藿香荷叶汁,微煮即成。

藿香苡仁粥:30克薏苡仁与100克粳米同入锅,加水适量,大火煮沸后改用小火煨煮成黏稠粥,加入15克藿香,继续用小火煨煮片刻即成。

白扁豆粥:白扁豆60克、山药15克、粳米30克同煮,白扁豆煮至烂熟即成。

绿豆甘草粥:10克生甘草(布包)、80克绿豆、150克粳米,加适量水,慢火煮熟。

三豆粥:白扁豆10克、黑豆10克、红豆10克、粳米100克,洗净,加清水适量煮粥,待熟时调入适量白糖,再煮沸即成。

(据《养生中国》)

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

乌拉特中旗嵘储莫圪内选矿有限责任公司营业执照正副本作废公告

兹有我公司:乌拉特中旗嵘储莫圪内选矿有限责任公司(统一社会信用代码91150824667318391K)特此郑重声明:

根据本公司章程第四十三条规定,若法定代表人拒不向公司持股比例最大的股东缴回公司营业执照及公章的,公司持股比例最大的股东可声明作废。

由于原法人刘志强先生拒不缴回公司的营业执照正副本,本公司现声明由刘志强先生持有的乌拉特中旗嵘储莫圪内选矿有限责任公司的营业执照正本及副本(统一社会信用代码91150824667318391K)自本声明刊登之日起作废,特此公告。

乌拉特中旗嵘储莫圪内选矿有限责任公司
2025年8月7日

锡林郭勒盟特高压外送新能源三期项目配套送出工程(蒙东锡盟泰富140万千瓦500千伏送出工程)环境影响报告书征求意见稿公示

按照《环境影响评价公众参与暂行办法》有关规定,现向公众公开建设项目环境影响报告书征求意见稿信息,欢迎各界人士参与本项目的环境保护工作。

一、环境影响报告书征求意见稿全文、公众意见表网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1UVRjlzQP7eW67xbI0DlxxQ?pwd=78jr,提取码:78jr

二、查阅纸质报告书的方式和途径:现场索取。

三、征求意见公众范围:环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织。

四、公众提出意见的方式和途径:公众可通过信函、邮件或其他方式,规定时间内将填写的公众意见表等提交建设单位,反映与建设项目环境影响有关的意见和建议。

五、联系方式:郭宏宇 18148396605

六、公众提出意见的起止时间:本公告公布之日起10个工作日内。

国网内蒙古东部电力有限公司建设分公司 2025年8月4日

遗失声明

●赵文小(身份证号152623197411135078)遗失与内蒙古巨华房地产开发集团有限公司签订的安置确认证,序号20120001,补偿安置协议编号0013439,声明作废●闫东遗失蒙AZ3226(黄色)道路运输经营许可证,证号150105001969,声明作废

●张小龙遗失由内蒙古鼎盛华青房地产开发有限公司开具的玉泉区鼎盛国际BG2号楼1201室房屋装修押金条收据,票号:0378189,金额1000元,日期:2025年8月7日,声明作废●内蒙古居安雅墅新材料科技有限公司遗失公章(编号1506000021335)一枚,声明作废

公 告

武川县四维冶炼有限责任公司:

你公司于2003年占用武川县经济开发区土地建厂。多年以来一直未投入生产,未依法取得用地、规划、建设等相关审批手续。存在土地资源低效利用与闲置的情况,同时涉嫌未批先建、违规占地问题。依据相关法律法规,你公司应当立即停止相关违规行为,并尽快规范完善用地手续,确保项目合规合法开展。如果你公司目前尚无符合园区产业发展规划的建设项目,且无继续投资建设的意愿,建议主动退出园区。对于既不积极办理合法用地手续,也不通过协商退出、长期闲置土地的行为,县人民政府将组织自然资源、住建、市场监管等相关部门。

依据《土地管理法》等法律法规,依法依规开展调查处理,包括但不限于限期整改、行政处罚、解除合同、收回土地使用权等措施,切实维护土地管理秩序和园区发展规划的严肃性。请你公司于2025年9月7日前主动与县自然资源局、飞地办联系,协商后续事宜。逾期视为放弃权利。特此告

武川县自然资源局联系电话:0471-8812161

武川县飞地经济联络办公室联系电话:0471-8800516

武川县自然资源局 2025年8月7日

●王洋,身份证号150202198908061819,不慎将呼和浩特市赛罕区东影南路民心家园10号楼1单元201号户口簿丢失,户号025832231,特此声明●王俊鲜,身份证号152634198401023367,不慎将呼和浩特市土默特左旗金川开发区金五路北中储物资储运公司西侧山水倾城16号楼2单元1002室的产权费收据丢失,金额3403.37元,声明作废●李玉文,身份证号152301197112260051X,于2025年8月5日上午在通辽高铁站不慎将身份证丢失,声明作废●内蒙古盛鑫商贸有限公司(统一代码91150105MA0Q5KLQ9K)遗失公章,财务章.合同章.发票章及罗强法人章各一枚,声明作废●内蒙古宫廷楼莫莉健康管理有限公司(统一代码92150105MA13TFEE4A)遗失原名称为:赛罕区宫廷楼莫莉健康管理中心的公章及财务章各一枚,声明作废●内蒙古苏力德能源股份有限公司遗失公章(编号15290010006214)一枚,声明作废●内蒙古思硕科技有限公司(代码91150102MA13T1UU9K)遗失财务章、法人章(李鹏)各一枚,声明作废

●内蒙古荣韬商业运营管理有限公司工会委员会,统一信用代码81150104MC495119XW,遗失成立工会批复、选举结果批复、工会法人资格证书原件,特此声明●乌审旗新世纪电脑培训中心(统一社会信用代码91150626MA0N27Q97Q)的公章遗失,声明作废●母亲:范金梅;父亲:刘瑞岗不慎将孩子刘泽(男)出生医学证明遗失,编号M150114310,出生时间2012年9月23日,声明作废●闫业祖,性别:男,不慎遗失出生医学证明,出生证编号K150107132,声明作废●呼和浩特市赛罕区哥顿美容美发沙龙遗失营业执照正副本,统一社会信用代码92150105MA0NYL3T7F,声明作废●霍林郭勒助创股权投资中心(有限合伙)遗失银行开户许可证,核准号:J1992000513404,账号:113901201090014841,开户银行:内蒙古银行通辽霍林郭勒支行,特此声明●内蒙古农商互联电子商务有限公司(统一社会信用代码91152527MA0ND4T39M)的公章遗失,声明作废

●内蒙古蒙谷捞餐饮管理有限公司(统一社会信用代码91150102MACF8M9K77)遗失公章.财务章.合同章及杨嘉妮法人章各一枚,声明作废●内蒙古润根技术服务有限公司(统一社会信用代码91150103MA0QKWTH03)遗失公章一枚,声明作废●内蒙古党委统战部机关工会委员会遗失工会法人资格证书,统一社会信用代码81150000MC28524973,声明作废●莱美医疗美容门诊部遗失中华人民共和国医疗机构执业许可证副本,登记号:PDY80792115010317D1542,声明作废●托克托县新营子镇燕山营乡冯彦村2组农户高有俊遗失农村土地确权证,声明作废●内蒙古被动式绿能零碳技术研究院(有限合伙)(统一社会信用代码91150105MABRCHX467)遗失公章一枚,声明作废●内蒙古桑逸未来环境科技有限公司的财务专用章遗失,印章编号15040210042910,声明作废●内蒙古寅泰建设工程有限公司(统一代码91150100MA0N9C51XK)遗失合同章一枚,声明作废

●梁雪勇遗失金川开发区宽城东区A20-3-101购房收据,购房合同,领钥匙收据原件,登报声明作废●本人李峥嵘,身份证号152634197909043014,不慎遗失龙栖海岸项目收据一份,编号:瑞玖.LQRJ002737,金额共36335.2元,现声明作废,声明人:李峥嵘,日期2025年8月6日●户名:内蒙古路桥建筑安装工程有限责任公司工会委员会,账号:05485401040003174,遗失中国农业银行呼和浩特海中路支行基本户开户许可证及存款人密码,开户许可证核准号:J1910022161901,声明作废●李猛,身份证号150221198907260014,将购买内蒙古弘元房地产开发有限责任公司开发的书苑小区4号楼1单元5层西户的购房款收据5张丢失,收据号0614980,金额1200元;收据号0038863,金额33086元;收据号0024565,金额20000元;收据号0614895,金额68000元;收据号0614926,金额50000元,声明作废