秋季如何提高免疫力?

秋季昼夜温差大,很多抵抗力差的朋友经常在此时生病。要想免疫力达标,一定要保证食物多样化,摄入充足且合理的营养。只有食物多样化,才能真正实现平衡膳食“全面、均衡、适度”的六字方针,将健康效应发挥到最大。

每天吃的食物要超过12种,每周吃的食物种类要超过25种。在食物多样化的基础之上要保证食物的均衡。怎么叫均衡呢?

第一,一定量的主食,且需粗细搭配。很多减肥人士怕胖经常不吃主食,但人的能量核心基础来自主食。主食要吃,而且要做到粗细搭配,全谷类、杂豆类、薯类等要占主食总量的30%以上,这样可以补充膳食纤维和多种微量元素。

第二,保证蛋白质摄入,吃法有讲究。维护免疫力,蛋白质是基础。每天300~500毫升的牛奶,一个水煮的鸡蛋,2~3两肉,1~2两豆制品。

一般成人每周最好吃水产类两次或300~500克;蛋类300~350克,约等于一天一个鸡蛋的量,最好吃蒸或煮的蛋;畜禽肉300~500克,少吃深加工的肉制品和肥肉(以上均指生重)。蛋白质最好均匀分布于三餐,红肉和白肉交替食用,鸡肉、鸭肉尽量去皮。适当吃不同品种的鱼,鲈鱼、黄花鱼、金枪鱼、三文鱼等可轮换食用。

第三,每天一斤蔬菜,一个水果。蔬菜和水果提供的维生素、矿物质和膳食纤维等,是维护整体健康,特别是免疫力所不可或缺的营养物质。 (据《北京青年报》)

云与雨滴的奇妙物语

在我们头顶的天空中,存在着一个奇妙的“水家族”,它们形态各异、习性不同,却共同维系着地球上的降水循环。这个家族的成员包括微小的云滴、晶莹的冰晶、坠落的雨滴、飘舞的雪花、颗粒状的霰和坚硬的冰雹。它们彼此联系、相互转化,构成了大自然中不可或缺的水分循环系统。

大气中水汽上升冷却,形成云滴或冰晶这些云粒子,经云物理过程成长为雨滴、雪、霰、雹等降水粒子。云是水滴、冰雪晶或其混合物组成的可见悬浮体;当降水粒子足够大且数量充足时,便下落至地面形成降水。

云滴是半径小于 0.1 毫米的小水滴,每立方厘米有几十个至几千个;半径超 0.1 毫米的是雨滴,浓度仅为云滴的百万分之一。在低于 0℃的高空,会形成冰晶,大于 0.3 毫米的冰晶叫雪晶。冰晶基本呈对称六角棱柱状,受环境温湿影响,还会呈现针状、柱状、板状等多种形态,云中冰晶浓度为每立方米 10~50 个。

降水粒子浓度远小于云滴,每立方米仅几个至几千个,但尺度更大,半径在 0.1 毫米到几毫米间。半径小于 0.14 毫米的小雨滴近似球形,随尺度增大变成椭球体、平底椭球体,半径超 5 毫米时会破碎。冰雹形状多样,有球形、椭球形等。

云滴和冰晶通过凝结等过程可转化为多种降水粒子:水汽凝结成云滴后,在特定环境中经凝结、碰并成长为雨滴;低温云中的冰相粒子落入暖区融化也能成雨滴。雪可由冰雪晶增长、过冷雨滴冻结及冰雪晶聚合形成;冰晶和雪撞冻过冷水形成霰;霰长到一定尺度会向雹转化。

为更好地观测这些空中的水精灵,科学家运用飞机搭载仪器深入云内,测量粒子的尺寸、浓度和形态;在地面则通过雨滴谱仪记录降水特征。这些观测不仅深化了人类对天气过程的理解,也为防灾减灾、水资源利用提供了科学依据。

云与降水,不仅是天边的风景,更是生命之水的源头。它们以万千形态演绎着大自然的水之循环,无声地滋养着万物生长。

文/内蒙古自治区人工影响天气中心 郑旭程 李 慧

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

内蒙古星汉新材料有限公司年产氯硅酸钾15000吨、氟硅酸钠5000吨、氟钛酸钾5000吨、氟硼酸钾5000吨项目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全文的网络链接:链接: https://pan.baidu.com/s/1K4T5l3X_2xTemGpDiv7pDw?pwd=2fnh,提取码: 2fnh

二、查阅纸质版报告书的方式和途径:通过联系建设单位获取纸质版报告书进行查阅。内容:内蒙古阿拉善高新技术产业开发区巴音敖包工业园区内蒙古星汉新材料有限公司厂区内,联系人:娄振华,13327137967。

三、征求意见的公众范围:征求公众意见的范围主要是项目影响范围内的相关单位、团体和个人等。主要事项包括您对本工程可能对周边环境造成影响的意见以及本工程建设环境保护方面的意见及建议(根据《环境影响评价公众参与办法》的规定,涉及征地拆迁、财产、就业等与项目环评无关的意见或者诉求不属于环评公众参与的内容)。

四、公众意见表的网络链接:链接: https://pan.baidu.com/s/10I9HQ8NhgljZydGiPhIzgQ?pwd=ixat,提取码: ixat

五、公众提出意见的方式和途径:公众可以通过电话、信函、传真、电子邮件等方式,在规定的时间内将填写的公众意见表等提交给建设单位,反映本工程环境影响有关的意见和建议。具体联系方式见上文。**六、公众提出意见的起止时间:**自公示之日起10个工作日内

内蒙古星汉新材料有限公司

阿拉腾敖包主变扩建工程环境影响评价信息公告

我公司委托南京诺磐环保科技有限公司承担“阿拉腾敖包主变扩建工程”环境影响评价工作。环境影响评价报告书已完成,根据《中华人民共和国环境影响评价法》、《建设项目环境保护管理条例》和《环境影响评价公众参与办法》等法律法规及有关规定,报告书审批前向公众征求与该建设项目环境影响有关的意见:**一、项目概况:**阿拉腾500kV变电站站址位于内蒙古自治区阿拉善盟阿拉善左旗巴彦诺日公苏木境内。阿拉腾500kV变电站本期扩建2台1200MVA主变(2号、3号),不新增500kV及220kV出线,本期扩建的2、3号主变低压侧各加装3组60Mvar低压电容器和1组60MvarSVG。本期扩建工程在变电站围墙内预留场地进行,不需新征用地。**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:**(一)环境影响报告书征求意见稿全文网络链接:生态环境公示网:https://gongshi.qsyhbgj.com/。(二)查阅纸质报告书的方式和途径:公众可前往如下单位查阅:内蒙古电力(集团)有限责任公司阿拉善供电分公司(地址:内蒙古自治区阿拉善盟阿拉善左旗巴彦浩特镇学苑社区腾飞路东侧、南环路北侧)、南京诺磐环保科技有限公司(地址:江苏省南京市江北新区万寿路149号12幢1606室)。**三、征求意见的公众范围:**征求意见的公众范围为环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织,环境影响评价范围之外的公民、法人和其他组织也可提出宝贵意见。**四、公众意见表的网络链接:**同环境影响报告书征求意见稿全文网络链接。**五、公众提出意见的方式和途径:**公众若有与本项目环境影响和环境保护措施有关的建议和意见,请在上述网络链接下载填写《建设项目环境影响评价公众意见表》,将填写好的表格按如下方式邮寄或邮件至建设单位或环评单位。建设单位:内蒙古电力(集团)有限责任公司阿拉善供电分公司,联系方式:内蒙古自治区阿拉善盟阿拉善左旗巴彦浩特镇学苑社区腾飞路东侧、南环路北侧,联系人:陈工,电话:0483-3982119,E.mail:ch3736@163.com,邮编:750306。环评单位:南京诺磐环保科技有限公司,联系方式:江苏省南京市江北新区万寿路149号12幢1606室,联系人:郭工,电话:025-58109329,E.mail:853868403@qq.com,邮编:210031。

内蒙古电力(集团)有限责任公司阿拉善供电分公司
2025年8月22日

呼和浩特输油气分公司长呼线大黑河穿越处改造项目环境影响报告书征求意见稿公示

一、查阅方式:1、网络链接 https://pan.baidu.com/s/1Kn-_SRNpweelsxjYvsC80g 提取码:khsa;2、本工程位于内蒙古自治区呼和浩特市土默特左旗北什轴乡;纸质报告到内蒙古自治区呼和浩特市金桥开发区阿木尔北街以北呼和浩特输油站查阅。

二、征求范围:评价范围内所有公众。

三、公众意见表网络链接:http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html

四、提出意见的方式和途径:公示期间,可下载公众意见表进行填写,并通过下述联系方式直接向建设单位、环评单位反馈。

建设单位:黄总 18789262306 598121550@qq.com

环评单位:马工 0951-5026457 330113305@qq.com

五、意见起止时间:自登报之日起十个工作日内。

呼和浩特输油气分公司长呼线罕台川穿越处改造项目环境影响报告书征求意见稿公示

一、查阅方式:1、网络链接 https://pan.baidu.com/s/1G-Op2DA1ItjaFrPWH1D4Xw 提取码:3gze;2、本工程位于内蒙古自治区鄂尔多斯市达拉特旗;纸质报告到内蒙古自治区呼和浩特市金桥开发区阿木尔北街以北呼和浩特输油站查阅。

二、征求范围:评价范围内所有公众。

三、公众意见表网络链接:http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html

四、提出意见的方式和途径:公示期间,可下载公众意见表进行填写,并通过下述联系方式直接向建设单位、环评单位反馈。

建设单位:黄总 18789262306 598121550@qq.com

环评单位:马工 0951-5026457 330113305@qq.com

五、意见起止时间:自登报之日起十个工作日内。

蒙西地区2024—2025年独立储能电站接网工程(包头威俊150万千瓦独立储能电站500千伏线路工程)环境影响报告书征求意见稿公示

根据《中华人民共和国环境保护法》、《中华人民共和国环境影响评价法》及生态环境部部令第4号《环境影响评价公众参与办法》的相关规定,现将蒙西地区2024—2025年独立储能电站接网工程(包头威俊150万千瓦独立储能电站500千伏线路工程)的公众参与有关信息予以公告。公告内容如下:

一、环境影响报告书征求意见稿全文的查阅方式:1、电子版全文查阅方式:蒙西地区2024—2025年独立储能电站接网工程(包头威俊150万千瓦独立储能电站500千伏线路工程)环境影响报告书征求意见稿电子版全文网络链接:https://pan.baidu.com/s/10mz_8gHtIU-o6Zs1IRQOHQ,(提取码:ftsz);2,纸质报告书查阅方式:名称:蒙西地区2024—2025年独立储能电站接网工程(包头威俊150万千瓦独立储能电站500千伏线路工程)地址:内蒙古自治区包头市青山区建设路21号,联系人:王经理,联系电话:13029559188,E-mail:1159571708@qq.com。

二、征求意见的公众范围:听取项目环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织的意见,以及环境影响评价范围之外的公民、法人和其他组织的意见。

三、公众意见表的网络链接:蒙西地区2024—2025年独立储能电站接网工程(包头威俊150万千瓦独立储能电站500千伏线路工程)环境影响评价公众意见表网络链接:https://pan.baidu.com/s/1jI8Pdm6GzQEYyXkRJvof6g,(提取码:k9bs)

四、公众提出意见的方式和途径:自公示日期起十个工作日内,公众可通过向公示上述地址发送信函、传真、电子邮件等方式,发表对本工程建设及环评工作的意见看法。

五、公众提出意见的起止时间:2025年8月18日至2025年8月30日。

内蒙古电力(集团)有限责任公司包头供电分公司

债权转让通知书

内蒙古蒙高力牧业股份有限公司:债权人李丽英(身份证号152629197508254012)与债务人内蒙古蒙高力牧业股份有限公司的债权债务,现债权人李丽英将该笔债权转让给内蒙古国宾工程建设有限公司,债权金额为人民币壹佰捌拾肆万玖千柒佰柒拾五元整(小写1849775元),自通知之日起内蒙古蒙高力牧业股份有限公司应对新的债权人履行支付义务,特此通知。

通知人:李丽英 2025年8月22日

债权转让通知书

王奋军、兰海霞:根据达拉特旗人民法院2020内0621民初2182号民事判决书判决的内容,本人已经依法将对你二人享有的全部债权转让给秦敏,请你二人接到本债权转让通知书后直接向秦敏履行所有欠款。

通知人:关治国 2025年8月21日

遗失声明

●内蒙古金达源汽车租赁有限公司将蒙AD02366(白色)网约车道路运输证正副本丢失,证号:内蒙古交运管许可字150104017310号,声明作废●呼和浩特市盟鑫暖通节能设备服务有限公司遗失开户许可证及密码纸,开户行:中国工商银行股份有限公司呼和浩特赛罕支行,核准号J1910012352402,账号0602004009000040226,声明作废●乌拉特后旗潮格温都尔镇存明综合修理部法定名称章遗失,印章编号1508251000894,声明作废●母亲:袁佩琦,父亲:王来平不慎将孩子王子轩(男)出生医学证明遗失,编号O150143158,出生时间2014年11月8日,声明作废●母亲:袁佩琦,父亲:王来平不慎将孩子王子晗(女)出生医学证明遗失,编号W150078490,出生时间2022年10月19日,声明作废●鄂尔多斯市尚山煤炭有限公司不慎遗失公章一枚,印章编号1506210010747(1),声明作废●内蒙古中思网络科技有限公司(统一社会信用代码91150104MA0PXYRY2Q)遗失公章一枚,声明作废

●内蒙古换生商贸有限公司遗失开户许可证及密码纸,核准号:J1910020522004,账号207020100100008819,开户银行:呼和浩特市玉泉蒙银村镇银行股份有限公司昭君支行,声明作废●赛罕区乌丽图洗车服务中心(统一社会信用代码92150105MABWQDDW80)遗失公章一枚,声明作废●鲲鹏口腔门诊部遗失医疗机构执业许可证副本,登记号PDY01298515010217D1522,声明作废●土左旗台阁牧镇西甲兰村李来贵遗失土地确权证,证号150121103213000107J,声明作废●内蒙古闽旺建筑工程有限公司(统一信用代码91150221MADCTDHC1G)遗失原公章(编号15022110015182).原财务章(编号15022110015183)及原法人(王文强)章(编号15022110015184),声明作废●家人不慎将逝者陈海燕(身份证号152631198409150329)骨灰寄存证遗失,格位号:格位西2室2区9-06,声明作废●本人王东遗失内蒙古联发房地产开发有限公司开具的呼和浩特市新城区蔚蓝家园A7-1-401的购房款收据一张,收据编号:0079461,金额:699120元,日期:2020年8月18日,声明作废●李宇恒遗失警官证,警号:091026,声明作废●内蒙古榄亿商贸有限公司(统一社会信用代码91150103MA0MWCEL5U)遗失财务章一枚,声明作废●乌海市虹康药业有限公司分公司工会委员会《工会法人资格证书》正副本遗失,统一社会信用代码81150302NC9609844R,声明作废●内蒙古万枫园林绿化有限公司的公章(编号150302006881 3).合同专用章(编号150302006815)遗失,声明作废●赛罕区润翔土石方机械租赁中心(统一社会信用代码92150105MABW586U93)遗失公章一枚,声明作废●和林格尔县占伟草原牛羊肉铺(统一社会信用代码92150123MA0NDYX79C)遗失公章一枚,声明作废●内蒙古蒙亿源建筑劳务分包有限公司(统一社会信用代码91150823MA0PUFEK77)遗失公章一枚,编号1508230006628,声明作废

●内蒙古好未来信息咨询有限公司(统一信用代码91150902MA7YQ0B88F)遗失公章(编号15090210007253)及财务章(编号15090210007254)各一枚,声明作废●内蒙古润宜商贸有限公司(统一代码91150102MACD138803)遗失公章及财务章各一枚,声明作废●科尔沁左翼中旗架玛吐镇实行屯村股份经济合作社不慎遗失农村集体经济组织登记证正副本,统一社会信用代码N2150521MF4190352G,声明作废●内蒙古柏峻科技有限责任公司(统一社会信用代码91150105MA0RQUW338)遗失公章一枚,声明作废●本人贾建兰,身份证号150204197110140321,由于疏忽不慎将呼和浩特恒大雅苑2号楼15014号房收据丢失(收据编号658104,收据金额172990元),由此造成的一切后果与内蒙古昌盛泰房地产开发有限责任公司无关,特此声明作废●镶黄旗金鑫建筑工程有限公司(统一社会信用代码91152528MADA79U38X)的公章.财务专用章.发票专用章.合同专用章.法人章(法人:李娴)遗失,声明作废●内蒙古锦锋商贸有限责任公司的开户许可证遗失,核准号J2053001041501,账号1505018866390000179,开户银行:中国建设银行股份有限公司准格尔电厂支行,声明作废●顾小粤御景店遗失内蒙古顺元物业服务有限公司开具的改造地库烟道保证金收据凭证1份,编号0083,金额10000元整,声明作废●内蒙古厚德物流有限责任公司遗失以下两台车辆道路运输证,车牌号:蒙B9F67挂,证号150203173168;蒙B92539,证号150203173891,声明作废●郭海(道路运输经营许可证)正副本遗失,证号150802016051,声明作废●内蒙古常青客隆商贸有限公司(统一社会信用代码91150105MA13QJQK4H)遗失财务章一枚,声明作废

内蒙古苏里格燃气发电有限责任公司清理应付账款公告

内蒙古吉安劳动安全评价有限责任公司:

我公司在清理长期挂账的应付账款中,无法与贵司取得联系,为了尽快清理往来账款,特发公告,请贵司看到此公告后尽快与我公司联系并携带相关证明手续前往我公司核对账务。

公告期为15日,公告期结束后仍未与我公司取得联系,我公司将视为贵司自愿放弃,进行账务处理。

联系电话:0477-6620632。

内蒙古苏里格燃气发电有限责任公司
2025年8月22日

内蒙古保硕新材料有限公司年产10万吨电工圆铝杆生产线项目环境影响报告书环境影响评价征求意见稿公示

根据《环境影响评价公众参与管理办法》的相关规定,现对本项目环境影响评价的相关事宜公告如下:

1、环境影响报告书征求意见稿全文和公众意见表的网络链接如下:链接: https://pan.baidu.com/s/1ShB3OWkg42mPmcBtwZrlAA?pwd=8j5b,提取码:8j5b;链接:http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html

2、征求意见的公众范围:项目周边5km范围内的相关受影响公众

3、公众提出意见的方式和途径:公示后10个工作日内,通过信函、电子邮件或者建设单位提供的其他方式,在规定时间内将填写的公众意见表等与建设单位联系和反馈。

4、建设单位联系方式:建设单位:内蒙古保硕新材料有限公司,联系人:陈旭,18148605890