处暑养生重在清热润燥

8月23日迎来秋季第二个节气处暑。中医专家介绍,这一时期“余热未清”“燥气初生”,养生防病重在平衡“清热”与“润燥”,固护肺脾,为秋冬健康打下基础。

中国中医科学院西苑医院风湿病科副主任医师董菲介绍,处暑处于夏秋之交,通常随着几场秋雨的到来,气温会逐渐降低、昼夜温差加大,气候由暑湿转为凉燥;若暑湿余邪未尽,天气闷热易导致人体出汗过多、津液受损,消耗心肺之气,随着秋燥到来,人体进一步出现口干或皮肤干燥、乏力、气短等症状;燥邪还会暗耗肺阴,表现为干咳少痰、咽喉干痒、皮肤粗糙等症状。

“处暑是养生的‘关键窗口’。”董菲说,这一时期饮食应注意少辛增酸、润燥健脾,可选择银耳、百合、梨、莲藕、荸荠、甘蔗等食物,缓解干咳、皮肤干燥;适当多吃山药、小米、南瓜、芡实、薏苡仁等健脾益胃食物;减少辛辣烧烤、油腻厚味及生冷寒凉食物摄入,以防助热伤津或损伤脾胃阳气;不宜过早“贴秋膘”,需待气候完全转凉后再逐步增加温补食物。

专家建议,处暑后顺应“阳气渐收”的自然规律调整作息,晚上10点前入睡,早晨6~7点起床;注意防寒保暖,特别是护住头、腹、足等关键部位;运动遵循“动静结合,不过度耗阳”的原则,可选择太极拳、八段锦、散步等低强度、有氧运动;主动调节情志,保持心态平和。

处暑时节,人们还可利用中医外治方法应对常见健康问题。宁夏医科大学中医学院教授郭斌说,每日按揉足三里穴3~5分钟,可帮助健脾胃、化湿浊、强体质;睡前按揉涌泉穴100次,可缓解秋燥引起的口干咽燥、虚烦失眠;用艾叶、藿香、佩兰、苍术等药材泡澡或泡脚,有助于发散余邪、祛湿解乏。

【相关新闻】

提前适应开学季

处暑时节,开学季即将到来。很多家长关心要注意哪些传染病、如何做好个人防护。

专家介绍,开学后学生要重点提防三类传染病:呼吸道疾病,如流感、麻疹、风疹、水痘、百日咳、肺结核等;肠道传染病,如手足口病、诺如病毒和轮状病毒引起的病毒性腹泻等;虫媒传染病,如登革热、基孔肯雅热等。

家长要更加关注孩子健康状态,如出现发热、咳嗽、乏力、腹泻等症状时,应居家观察休息,必要时及时就医,同时教育孩子勤洗手、注意居家卫生、及时全程接种相关疫苗。

专家提示,临近开学,一些孩子容易出现心理不适应的表现,家长可以帮助孩子调节抑郁情绪。

“可以通过情绪卡片、绘画、角色扮演或写心情日记等方式,教孩子识别和接纳自己的情绪,并学会表达情绪。”专家说,开学前,家长应该至少提前一周帮助孩子按照学校作息规律调整生物钟,每天保证40分钟左右的户外活动时间,提前找回学习状态。

(据新华社报道)

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

正蓝旗桑根达来镇农畜产品冷鲜加工销售基地建设项目环境影响报告书第二次公众参与公告

1、建设项目概况:1.项目名称:正蓝旗桑根达来镇农畜产品冷鲜加工销售基地建设项目;2.建设性质:新建;3.建设单位:正蓝旗元上都文化旅游投资有限公司;4.建设地点:内蒙古自治区锡林郭勒盟正蓝旗桑根达来镇吉胡兰图嘎查内。5.建设规模:年最大屠宰加工肉牛20000头,羊50000只,年产优质牛羊肉10000吨。6.投资总额:总投资3000万元,其中环保投资约276万元,占项目总投资的9.2%;7.总用地面积:31843.23m²;8.劳动定员:90人;9.工作时数:年工作天数300天,每天8小时。主要建设内容为:屠宰车间2304.00m²,熟制品车间1620.00m²,库房720.00m²,冷库3000.00m²,成品仓1620.00m²,农畜产品、土特产等展销区1200.00m²,并配套建设污水处理区、牛待宰圈、羊待宰圈、绿化、给排水、采暖、电气等基础设施。本次环评不包括熟制品生产车间(预留),熟制品生产车间(预留)后期另做评价。

2、环境影响报告书全文查阅方式:全文公示链接:https://pan.baidu.com/s/15jhLix4kX7AeSKTPfi5NDA?pwd=dfwy,提取码:dfwy;纸质版查阅方式:前往正蓝旗元上都文化旅游投资有限公司查阅项目环评报告书纸质件。

3、征求公众意见的范围和主要事项:(1)范围:受建设项目直接影响或间接影响的单位和个人,以及关注项目建设的单位和个人;(2)主要事项:①对项目建设内容的意见和建议;②对本报告提出的环保措施的意见和建议;③对本报告环境影响评价结论的意见。

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

5、提交公众意见表的方式和途径: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。

6、起止时间和联系方式:请您在本公告发布10个工作日内将您的意见或建议通过以下方式反映给建设单位或环评单位。

7、建设单位名称及联系方式:建设单位:正蓝旗元上都文化旅游投资有限公司,通讯地址:内蒙古自治区锡林郭勒盟正蓝旗上都镇,联系人:杨总,电话:13384796111

8、环境影响报告书编制单位的名称:内蒙古昀雅项目管理咨询有限公司

9、有效日期:公示时间:自公示之日起10个工作日。

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25日

内蒙古赤峰高新技术产业开发区松山产业园安庆园区国土空间总体规划(2021-2035年)环境影响评价公众参与第二次公示

一、园区情况:松山产业园安庆园区四至范围为东至板石图村、南至良种场、西至元茂隆村、北至马架子村,规划面积6.0808km²。征求意见公众范围:园区评价范围内的公民、法人和其他组织等。

二、公众意见征求的内容及提意见途径:报告书征求意见稿全文和公众意见表网络链接:http://www.ssq.gov.cn/xwgg/tzgg/202508/t20250819_2642571.html,公众可针对区域环境质量现状、园区规划实施的环境影响以及应采取的环保措施等提出意见。

联系人:苏先生0476-58498577。起止时间:本公示发布之日起十个工作日内。

赤峰高新技术产业开发区管理委员会松山产业园管理办公室

亨通(内蒙古)生物科技有限公司小品种氨基酸产业基地项目环境影响评价公众参与征求意见稿公示

(一)环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径:1.获取征求意见稿的链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1sNudYIyQiPj7es87t2LqKg?pwd=7gyx 提取码:7gyx;2.查阅纸质报告书的途径:向建设单位或环评单位索取。建设单位:亨通(内蒙古)生物科技有限公司,联系人:雷炳根,联系电话:15707909870,通讯地址:内蒙古自治区呼和浩特市托克托县双河镇托克托大街对外经济协作办公室318办公室,评价单位:内蒙古福木源生态环境技术有限公司,联系人:司宝财,联系电话:0471-6639888,联系地址:内蒙古自治区呼和浩特市赛罕区巨华德临美镇商业项目BE座17层17012号

(二)征求意见的公众范围:项目厂区周围范围内的村庄、受建设项目影响和关注工程建设的公众。

(三)公众意见表的网络链接: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:通过电话或电子邮件提出意见。

(五)公众提出意见的起止时间:自公示之日起5个工作日内。

亨通(内蒙古)生物科技有限公司 2025年8月25日

乌兰察布市旭峰新创实业有限公司新建45吨精炼炉建设项目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、项目概况:建设地点:乌兰察布市--察哈尔右翼前旗--内蒙古乌兰察布市察哈尔右翼前旗天皮山化工工业园区,乌兰察布市旭峰新创实业有限公司院内。总投资8000万元,其中自有资金8000万元,申请银行贷款0万元,其他0万元。计划建设起止年限:2025年04月至2026年04月。建设规模及内容:乌兰察布市旭峰新创实业有限公司拟建一台45吨精炼炉,采用热装热兑工艺,配套原有30000KVA铬铁矿热炉生产中低碳铬铁,年生产中低碳铬铁8万吨。(该项目不新增产能,为配套原有30000KVA铬铁矿热设备)。

2、环境影响报告书征求意见稿全文及公众意见表的网络链接如下:链接:https://pan.baidu.com/s/1EVuhPmylg6QtZOgHZUyurw?pwd=iyc3 提取码:iyc3

3、征求意见的公众范围:项目环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织。也可能包含评价范围之外的公民、法人和其他组织

4、公众提出意见的方式和途径:公示期内,公众可以通过信函、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。

5、建设单位联系方式:建设单位:乌兰察布市旭峰新创实业有限公司,联系人:孙工,联系电话:13394746665;环评单位联系方式:环评单位:内蒙古成云环保科技有限公司,联系人:张工,联系电话:15661230887

6、公众提出意见的起止时间:自本信息公布的10个工作日之内

债权转让通知书

债权人王存柱,身份证号150105195812302518,与债务人内蒙古蒙高力牧业股份有限公司的债权债务,现债权人王存柱将该笔债权转让给内蒙古国宾工程建设有限公司,债权金额按实际做的工量计算,共计200万元,内蒙古国宾工程建设有限公司同意授让该笔债权。自通知之日起,债权人是内蒙古国宾工程建设有限公司,现通知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:王存柱 2025年8月25日

注销公告

呼和浩特市回民区创新中小企业发展中心(统一社会信用代码:52150103MJ2250977C),经本单位理事会决议,拟向登记机关申请注销登记,现已成立清算组,请债权人于本公告发布之日起45日内向本中心清算组申报债权并提供有关证明材料。联系电话:18148257570,呼和浩特市回民区创新中小企业发展中心2025年8月25日

撤销公告

大童保险销售服务有限公司内蒙古乌兰察布市营业部(统一社会信用代码91150900MA0MYGK540)现已完成全部撤销工作,特此公告。大童保险销售服务有限公司内蒙古乌兰察布市营业部

2025年8月25日

声 明

现就我公司印章使用效力事宜声明如下:蒙中环境建设集团有限公司除备案公章、合同章、法定代表人手章、签署的合同及相关文件有效,其他任何印章均不予承认,不具备法律效力。联系电话:0471-3267663,18604886008

遗失声明

●内蒙古瑞泽盈科技有限责任公司丢失营业执照正副本(统一社会信用代码91150291MA13TK6K6Y),公章(编号1502911000107),财务章(15029110000198),法人章(15029110000201),存款账户报告(编号J1920013513101),查询密码纸,网银盾,声明作废●昆都仑区青年路小尾羊肉业店遗失食品经营许可证正副本,编号JY11502033011016,声明作废●奈曼旗鹏讯互联电脑科技有限公司的开户许可证遗失,核准号:J1997000202101,账号:0609037709024892314,开户银行:中国江商银行股份有限公司奈曼旗大沁他拉分理处,声明作废●武川县个体高彩霞道路运输经营许可证正副本遗失,证号:呼字150125005002号,声明作废●包头市蒙鹿泉纯净水有限公司的公章遗失,公章编号:1502000026042,声明作废●母亲:张学敏,父亲:张裕不慎将孩子张诗其(男)出生医学证明遗失,编号:K150131637,出生时间:2010年11月13日,声明作废●光耀神州(内蒙古)生物能源控股集团有限公司的公章遗失,公章编号:15020210023376,声明作废●光耀神州(内蒙古)文化传媒集团有限公司的公章遗失,公章编号:15020210023464,声明作废●清水河县城关镇普旭机械租赁经营部(个体工商户)的公章(编号15012410005087),财务专用章(编号15012410005088)和法人章(法人:孙贵英,编号15012410005089)遗失,声明作废●五原县天盛农贸有限责任公司(统一社会信用代码91150821MA13QGUU3J)的公章,财务专用章遗失,声明作废●内蒙古龙鑫建筑材料有限责任公司公章财务章法人章丢失,公章一枚,章号:1502990042159,财务章一枚,章号:1502990042160,法人章一枚,章号:1502990042162,声明作废●包头市金泽亿装饰工程有限责任公司公章财务章法人章丢失,公章一枚,章号:1502990066640,财务章一枚,章号:1502990066641,法人章一枚,章号:1502990066642,声明作废●王洋遗失身份证,证号:150202198908061819,声明作废●原呼和浩特市硕全医药有限公司(现内蒙古湘湘药房有限公司)工会委员会遗失工会法人资格证书正副本,统一社会信用代码:81150102MC8151157U,声明作废●刘玉海遗失南店街惠新苑公租房小区12号楼3单元4层404室的呼和浩特市保障性住房租赁合同书,编号GXC20221947,声明作废●内蒙古大竣水务技术服务有限公司(代码:91150102MA13UQ0D24)遗失公章、法人章(信艳影)各一枚,声明作废。

●内蒙古金顺人力资源有限责任公司(统一社会信用代码91150103MAEG77D31B)遗失公章.财务章及张杰法人章各一枚,声明作废●内蒙古深鑫商贸有限公司(统一信用代码91150103MAE74K937F)遗失原名称为内蒙古穗鑫商贸有限公司的公章及财务章各一枚,声明作废●杨利霞(身份证号152628198009190606)将购买呼和浩特新城区宇生如意湾2号楼2单元403的房租认购协议书和收据丢失,协议书编号RYW-19-050,收据金额945535元,特此声明●刘杨(身份证号152123199201240621)不慎将医师执业证书丢失,证书编码110150100004737,执业类别:临床,声明作废●内蒙古晟融建筑劳务有限公司(统一社会信用代码91150102MAC6EQM87W)遗失公章一枚,声明作废●内蒙古悦兮美容有限公司遗失基本存款账户信息表.存款人查询密码及印鉴卡一枚,账号05526801040008266,存款账户编号J1910038361801,开户行:中国农业银行股份有限公司呼和浩特文明路支行,声明作废●高新技术产业开发区小兵生鲜配送超市遗失公章一枚,编号15299110001204,声明作废●刘永强不慎遗失医生执业证书,编号11015010000393,声明作废●呼和浩特市精工劳务服务有限公司遗失营业执照正副本,统一社会信用代码91150100MA0Q1ND521,声明作废●新城区秦旭东蔬菜店(统一社会信用代码92150102MA0PH7FN5X)遗失财务专用章一枚,声明作废●科尔沁左翼中旗协代苏木胡吉仁艾勒嘎查经济合作社不慎遗失农村集体经济组织登记证副本,统一社会信用代码:N2150521MF347314XF,声明作废●达拉特旗民建防水防腐施工队的公章遗失,公章编号:15062110012578,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●呼和浩特市增睿建筑机械有限公司遗失开户许可证及存款人查询密码,账号150017066670550908 5,核准号:J1910010730801,开户银行:中国建设银行内蒙古分行营业部呼伦南路支行,声明作废●和林格尔县昀延信息咨询服务部(个体工商户)(统一社会信用代码92150123MADGCD831N)遗失财务章一枚,声明作废●扎兰屯市双福机动车检测技术有限公司(统一社会信用代码91150783MA0RRQ0H9A)遗失赵忠海法人章一枚,声明作废●科尔沁左翼中旗架玛吐镇北架玛吐嘎查股份经济合作社不慎遗失中国邮政储蓄银行股份有限公司科尔沁左翼中旗孝庄文大街支行开户许可证,核准号:J1993000747701,账号:915000010001483117,声明作废●内蒙古万达信汽车维修装饰有限责任公司工会委员会公章丢失一枚公章,声明作废●胡思瑶,性别:女,遗失出生医学证明,编号W150077813,声明作废●萨茹拉遗失呼和浩特市广运房地产开发有限责任公司开具的三十五中教职工宿舍楼2单元802室回迁房款收据四张,编号756477,金额2500元;编号0063534,金额36821元;编号0063459,金额38571元;编号0063460,金额10000元,声明作废●内蒙古溥能矿业技术开发有限责任公司(统一社会信用代码91150105MA13N6B468)遗失财务章一枚,声明作废●内蒙古曜隆新能源科技有限公司遗失开户许可证,账户编号J1910022253601,账号123010101421000078,开户行:呼和浩特市如意蒙银村镇银行股份有限公司,声明作废