冬季养生“四藏”是关键

中医认为“冬主藏”，冬季是一年中养精蓄锐、补充元气的黄金时节。冬季养生，除了日常做好保暖外，做好“四藏”十分重要。

起居“藏”身

现代医学研究发现，晚上11点到次日凌晨3点是人体生长激素分泌的高峰期。生长激素对成人的细胞修复、组织再生和能量恢复十分重要。所以尽量不要熬夜，避免消耗阴血和阳气。

情志“藏”神

要保持平和安静，避免大怒、大喜等情绪。可以通过按摩一些特定的穴位来稳定情绪，比如可以按压内关穴，其在手腕横纹上约3指宽处，位于两筋之间，用拇指按压，可以宽心理气、缓解焦虑；还可以按压神门穴，其位于手腕内侧，在腕横纹小指侧的凹陷处，按压此处可以安神定志、清心除烦。

运动“藏”阳

推荐进行中等强度、动作和缓的运动，比如太极拳、八段锦等，这些中等强度的运动可以达到气血通畅而不损耗阳气的目的。不要进行大汗淋漓的运动，避免因过度出汗导致身体阳气外泄。如果进行室外运动，要选择阳光充足的时段。

饮食“藏”暖

食补在冬季养生中尤为重要。在食补的过程中，辨证施补、营养均衡是关键。人有男女老幼之别，体质有虚实寒热之辨，中医养生的原则为“少年重养，中年重调，老年重保，耄耋重延”。进补前可以先明确自身体质，根据实际情况有针对性地选择清补、温补、小补、大补，切忌盲目“进补”。

进补要以温补为主，适量食用温性、富含优质蛋白的食物，比如羊肉、牛肉。冬季往往脾胃功能较弱，要避免吃生冷、油腻的食物，以免损伤脾胃、损耗阳气。可以从温和食补起步，循序渐进，避免一开始就用“重药厚味”。

（据《中国老年报》）

竞技北疆 协同创新 内蒙古自治区2025年技术经理人大赛决赛圆满落幕

新报讯（草原云·北方新报记者 刘睿睿） 11月27日，以“竞技北疆 协同创新”为主题的内蒙古自治区2025年技术经理人大赛决赛在呼和浩特市成功举办。作为自治区首届技术经理人专项赛事，活动旨在推动科技成果转化与技术转移，培养专业化队伍，搭建产学研用协同创新交流平台，吸引全区技术经理人及相关单位积极参与。

大赛由内蒙古自治区技术经理人协会主办，获自治区科协、呼和浩特市成果转化中心等多方大力支持。自10月启动后，经资格审核、区外5位行业专家线上初评等环节，12个优质项目晋级决赛。决赛采用“10+5+2”模式，经三大环节、四大维度综合考评，选手展现了专业素养与创新思维，最终评选出多类奖项。

组委会为优秀选手提供产融对接、奖补支持、交流学习、人才库入库等多重资源支持。本次大赛以赛代训选拔了优秀人才，搭建了交流合作桥梁。未来，内蒙古将以此为契机，推动科技创新与产业创新深度融合，完善科技成果转化服务体系，让更多科技成果在北疆落地生根。

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

北方金龙(包头)稀土有限公司5000吨REO/年稀土分离项目环境影响报告书—辐射专篇第二次公示

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，现将北方金龙(包头)稀土有限公司5000吨REO/年稀土分离项目环境影响报告书—辐射专篇征求意见稿(以下简称“本报告书”)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：“本报告书”征求意见稿电子版全文网络链接：https://pan.baidu.com/s/1NTBpVgquiuHtYehgFhSpCA，提取码:rupt;2.纸质报告书查阅方式：名称:北方金龙(包头)稀土有限公司;地址:中国北方稀土(集团)高科技股份有限公司冶炼分公司北侧;联系人:王工;联系电话:18393865235。**二、征求意见的公众范围**:项目周边5km范围内居民。**三、公众意见表的网络链接**:“本报告书”环境影响评价公众意见表网络链接：https://pan.baidu.com/s/1L-eAxOB_MsBFRzSiRsk8JA,提取码:kh2s;**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12月1日至2025年12月12日。

北方金龙(包头)稀土有限公司

模块化电力装备制造产业基地项目环境影响报告书征求意见稿公示

一、项目概况:1.项目名称:模块化电力装备制造产业基地项目;2.建设地点:内蒙古自治区内蒙古自治区呼和浩特市和林格尔新区云谷片区云谷横70路南、云谷纵83路西盛数媒(原云谷纵23路)东，云谷大街(原云谷横42路)北。3.建设内容:项目工程组成分为主体工程、公用工程、储运工程、环保工程。主体工程包括干式喷漆室、喷漆烘干室;公用工程包括给排水、供气、供热等;储运工程包括油漆暂存区等;环保工程包括废气、废水、噪声、固废治理措施等。建设1条喷漆、烘干生产线，年喷漆、烘干加工3500台(套)设备舱、750台(套)20尺储能电池仓、750台(套)PCS升压舱;建设1条喷塑、烘干生产线，年喷塑、烘干加工21000台(套)配电柜。

二、建设单位名称和联系方式:建设单位名称:内蒙古瑞科特智造能源科技有限公司,联系方式:应开良,19966068268

三、环境影响报告书编制单位:内蒙古和合生态环保技术咨询有限公司,联系方式:李彪,18686068544

四、公众意见表链接:http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html

五、征求意见稿索取办法:1、网络链接下载:链接：https://pan.baidu.com/s/1pR6GDqRm36QKWX4xYw7vUQ,提取码：xwfa;2、获取纸板方式,联系建设单位。

六、征求意见的公众范围:原则上主要征求意见范围以本项目周围5km范围内居民为主，征求范围之外的法人、居民、单位等亦可参与，提出宝贵的意见。

七、公示日期及公众提出意见的起止时间:公示之日起5个工作日。

八、提交公众意见表的方式和途径:(1)快递至建设单位；(2)填写电子版公众参与意见发送至2420615715@qq.com

满洲里光明煤业有限责任公司煤矿改扩建项目环境影响评价第二次公示

(一)项目概况:建设项目名称:满洲里光明煤业有限责任公司煤矿改扩建项目,建设地点:内蒙古自治区满洲里市及新巴尔虎右旗,建设内容:满洲里光明煤业有限责任公司煤矿改扩建项目位于内蒙古自治区满洲里市及新巴尔虎右旗。光明煤矿由满洲里市煤矿、原达来东苏木煤矿以及部分满洲里开放山煤炭资源探矿权整合而成。整合后矿区面积为25.0363 km^2，开采深度为+735m～+260m，开采规模为1.2Mt/a，主要工程包括主斜井、副斜井、回风斜井、选煤厂、污水处理设施、办公生活区及附属工程。**(二)建设单位名称和联系方式**:建设单位:满洲里光明煤业有限责任公司,联系人:李宝刚;电话:13347004820;**(三)环境影响报告书编制单位的名称**:环评编制单位:内蒙古泽都生态环境科技有限公司,单位地址:内蒙古自治区呼和浩特市赛罕区新华东街59号悦近楼,联系人:齐明丽,联系电话:15148084469;**(四)公众参与意见表及报告书获取方式**:公众参与意见表网址：https://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html;报告书征求意见稿；链接:https://pan.baidu.com/s/1mLhU1K3pFlXTWbg1JA-Wgw?pwd=tzj6 提取码: tzj6;**(五)征求意见的公众范围**:环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织。公示期间受影响公众可通过电联方式，进行意见反馈，或将意见表发送至511753710@qq.com。征求意见时限:自即日起10个工作日。

抚顺市新抚区人民法院公告

本院定于2025年12月13日10时-2025年12月14日10时在京东拍卖平台对张铁军名下的位于呼和浩特市玉泉区石羊桥南路富丽城A区7号楼1017、201号(房产产权证书号:蒙(2019)呼和浩特市不动产权第0086855号，建筑面积总计:1579.02平方米)。进行第一次公开拍卖。此房产评估价为16297321元，起拍价为13037857元，参与竞买者需交纳保证金为2000000元，房产展示时间为2025年11月13日至12月13日。

注:详细信息见京东司法拍卖网络平台公告，操作步骤:京东APP-京东拍卖-司法拍卖-法院-辽宁-抚顺市-抚顺市新抚区法院。

请意向竞买人于公告之日起登录京东司法拍卖网络平台办理竞买手续并交纳保证金。

联系方式:王法官;法院监督电话:024-57568019

二〇二五年十一月十八日

内蒙古巨宇建筑劳务有限公司债权转让公告

内蒙古兴吉隆泰建筑安装有限公司、武玉忠:

内蒙古巨宇建筑劳务有限公司与被执行人内蒙古兴吉隆泰建筑安装有限公司、武玉忠建设工程分包合同纠纷一案，呼和浩特市中级人民法院已作出生效判决并立案执行，【诉讼案号:(2024)内01民终2199号】,【执行案号:(2025)内0105执10381号】。

现内蒙古巨宇建筑劳务有限公司已于近日与李治标签订《债权转让协议》,将上述判决项下对贵方享有的全部债权(包括但不限于工程款827,617元及相应利息、保证金150,000元等)依法转让给李治标。自本公告之日起,请贵方直接向债权受让人李治标履行全部债务。

特此公告。

内蒙古巨宇建筑劳务有限公司 2025年11月30日

声 明

本人:王美珍,身份证号:150104195305100544,是原内蒙古电管局下属二级单位内蒙古华蒙电力建设(集团)公司职工李华的前妻(2002年10月15日双方经法院判决离婚,此房判决给本人王美珍居住使用,且李华已于2024年去世),原华蒙电力建设公司于1989年将位于玉泉区迎春巷电管局(单位福利房)15号楼2单元1楼东户分给李华,建筑面积64.26平米(新实测)与过去面积有差异,房屋一直由王美珍本人居住使用,王美珍目前可提供多年水电暖票据,均真实有效。

现根据《加快推进<呼和浩特市集中整治不动产“登记难”问题工作方案>任务的督办通知》,《玉泉区人民政府关于化解电力物资15号楼项目遗留问题有关核实意见的函》(玉政字[2024]337号)的文件申请办理该福利房产权分户,我特此声明,为自己办理房本,如有异议,7个工作日内与我联系,电话:15648168843,后期如有任何纠纷,与内蒙古能源集团有限责任公司无关,并且自愿承担所有法律责任。

声明人:王美珍

远景蒙新(商都)能源有限公司-叶片工厂项目二次公示

一、基本信息:(1)项目名称:远景蒙新(商都)能源有限公司-叶片工厂项目;(2)建设地点:乌兰察布市商都县三大顷乡长盛工业园区;(3)建设内容:年产风电叶片1300支;(4)环评报告书征求意见稿全文网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1KdiSZ_GpFmwstSACEZ1Kzg,提取码:qqpq;(5)纸质报告书查阅及获取联系方式:联系方式:18347945861

二、征求意见的公众范围:本项目环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织等,均可提出意见。

三、公众意见表的网络链接(见附件):链接:https://pan.baidu.com/s/12AFn_MSAGuwT2v9i8OvTug,提取码:cx8t

四、公众提出意见的方式和途径:任何单位或个人若对本工程有意见和建议的,以公众意见表的方式,根据以上联系方式直接到建设单位或评价单位提出意见。

五、公众提出意见的起止时间:自本公告公示起,10个工作日内均可提出公众意见。

远景蒙新(商都)能源有限公司
2025年11月28日

注销公告

内蒙古金一职业培训学校(统一社会信用代码52150000MJY584692N)依据《民办非企业单位登记管理暂行条例》规定,经举办者和理事会决议,拟向内蒙古自治区民政厅申请注销登记,请债权人于公告发布之日起45日内向本单位清算组申报债权,特此公告。

内蒙古大千博矿业有限责任公司高腰海铁矿破碎站建设项目环评公示

1.环境影响报告书全本公示链接:http://www.byeb.gov.cn/sthj/39665.html;查阅纸质报告方式和途径:按照建设单位或环境影响评价机构联系方式联系查阅纸质报告。2.范围:受建设项目直接或间接影响的单位和个人,及关注本项目建设的单位和个人。3.公众意见表的网络链接:http://www.byeb.gov.cn/sthj/39274.html。4.方式和途径:电话、邮件、网上留言等。5.起止时间:2025.11.26-2025.12.9。6.联系人:陈彦瑞 15547240118,邮箱:zhuzhijun360@163.com。

内蒙古大千博矿业有限责任公司2025年12月1日

海拉尔油田贝16等区块补充加密产能工程环境影响评价信息公示

《海拉尔油田贝16等区块补充加密产能工程环境影响报告书》(征求意见稿)已基本编制完成,现向社会公众公开相关信息,希望您提出宝贵意见。征求意见稿全文已作为网络附件进行公布(链接:https://pan.baidu.com/s/14_Q59K3-7lSDDMb-c1Odgw?pwd=u1ny 提取码:u1ny),纸质版报告书可到建设单位进行查阅。自公示之日起,公众可通过向建设单位地址发送信函、电话、传真等方式,发表对本项目建设及环评工作的意见看法。建设单位:大庆油田有限责任公司呼伦贝尔分公司,联系人:蔡工(电话18903675185)。

债权转让通知书

李海兵:截止2022年3月29日,你收取本人50000元办证未果,所欠我办证款50000元,你方所有欠款未清偿完毕,本人已经依法将对你方享有的全部债权,及所有的权利义务,全部转让给刘萌,请你方接到本债权转让通知书后直接向刘萌履行所有欠款,特此公告。

通知人:贺璐2025年11月28日

注销公告

乌拉特后旗羽毛球协会,统一社会信用代码51150825502830098N,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

●武立新遗失警官证,证号040810,声明作废●呼和浩特市卓鑫创业商贸有限责任公司(统一社会信用代码91150102695944410H)2010年至2021年记账凭证和账簿因为搬家遗失,声明作废●内蒙古盛邦选煤有限公司(统一社会信用代码91150627558131659T)遗失原公章一枚,声明作废●内蒙古星烨商业运营管理有限公司于2020年7月2日开具的16A107 16A108 16A109商铺的水电表押金收据,金额1600元,编号(0080366),付刚不慎丢失,现声明收据作废●不慎将内蒙古能建物产有限公司五寨分公司的银行印鉴卡丢失及所盖印章作废(统一社会信用代码91140928MA0GRR475U,开户银行:中国农业银行股份有限公司五寨县支行,银行账号04674001040015334)声明作废,用于办理银行账户销户手续●本人李春明,身份证号152634197212081539不慎将新城区北二环区块棚户区改造工作指挥部开具的代洲营回迁小区E区.E4号楼1单元902户回购房交款收据丢失,收据开具日期2017年7月19日,收据号0058963,金额310448元,特此声明作废●本人李文明,身份证号152634197601251511不慎将新城区北二环区块棚户区改造工作指挥部开具的代洲营回迁小区E3号楼一单元六层西户回购房交款收据丢失,收据开具日期2018年12月14日,收据号1176649,金额132317元,特此声明作废

●本人王儒不慎遗失内蒙古金石蒙荣房地产开发有限公司2015年4月26日开具的咱家二期西区光明城项目收据一张,收据金额一万元,收据号0049738,声明作废●达拉特旗震远加油站遗失成品油零售经营批准证书正本、副本,证号:油零售证书第08701号,声明作废●内蒙古睿腾能源科技有限责任公司(统一社会信用代码91150622MACKB6AE13)的法人章遗失,法人:韩永强,声明作废●内蒙古瑞蜂农业科技服务有限责任公司(统一代码91150602MAE49FPPX5)遗失原名称为内蒙古瑞蜂农业服务有限责任公司的财务章及郭靖法人章各一枚,声明作废●巴彦淖尔市玖利信息咨询有限公司的公章遗失,备案编码15080210032069,声明作废●本人王在成不慎遗失内蒙古金石蒙荣房地产开发有限公司2008年3月22日开具的青城世家二期回迁楼1单元3层西户收据壹张,收据金额10000元,收据号0002343,声明作废●本人郝雅琴不慎遗失内蒙古金石蒙荣房地产开发有限公司2008年3月22日开具的青城世家二期回迁楼1单元3层中西户(北向)收据壹张,收据金额10000元,收据号0002344,声明作废●盛秀兰(身份证号132524197011030362)遗失内蒙古金鹿房地产开发有限责任公司开具的金鹿泊乐城G4-2-1005号房款收据原件,金额130872元,声明作废●内蒙古医科大学杨茂(学号2025040325)党景暄(学号2024040637)遗失学生证,声明作废●钱涌源不慎遗失二代身份证,证号152723199012122418,特此声明●本人王涛不慎遗失内蒙古金石蒙荣房地产开发有限公司2015年4月26日开具的咱家二期西区光明城项目收据一张,收据金额一万元,收据号0049737,声明作废●刘佳助,性别:男,遗失出生医学证明,编号W150083730,声明作废

●内蒙古回忆时光网吧遗失网络文化经营许可证副本,编号150105200132,声明作废●内蒙古星烨商业运营管理有限公司于2020年6月6日开具的18A101商铺的质保金收据,金额10000,编号(0098078),任勇不慎丢失,现声明收据作废●本人侯捷不慎遗失内蒙古金石蒙荣房地产开发有限公司2015年2月12日开具的青城世嘉二期项目收据一张,收据金额41781.2元,收据号0048633,声明作废●包头市青山区科学路不老神鸡店遗失食品经营许可证正副本,证号JY11502040016656,声明作废●本人祁磊于2013年4月22日购买了位于赛罕区滨河东路景苑住宅小区D4栋1单元1101号的房屋,购房款为385562元,现因本人原因,将该房屋购房合同丢失,声明作废,电话13704757222●杨俊平遗失内蒙古金鹿房地产开发有限责任公司开具赛罕区罗家营路金鹿泊乐城A3号楼3单元302房款收据一张,收据号0005480,金额76000元,声明作废●张义遗失内蒙古金鹿房地产开发有限责任公司开具赛罕区罗家营路金鹿泊乐城D1号楼3单元1002房款收据两张,收据号0071741,金额235252元;收据号0000172,金额48950元,声明作废●邮政呼市中心局不慎将人保寿险通辽市分公司保险合同遗失,合同号150135960216360,单证号0053592209,共一份,特此声明作废,遗失所造成的一切后果与人保寿险保险公司无关●李纪红(身份证号130681197210290424)遗失内蒙古金鹿房地产开发有限责任公司开具的金鹿泊乐城高1-1-301号房款收据原件,金额66000元,声明作废●单文龙遗失内蒙古金鹿房地产开发有限责任公司开具赛罕区罗家营路金鹿泊乐城D3号楼2单元402房款收据一张,收据号0000003,金额458374元,声明作废