# 天气转暖血压降,减药务必遵医嘱!

冬去春来,有些人认为天暖了血压会降,可以自行停药或减少药量。但殊不知,不规律服药反而会让血压反弹。

降压药的作用是让血压持续稳定地达标。不规律服用降压药物或者擅自停药,会引起血压的反弹,出现忽高忽低的波动,这种波动对血管和心脏的损伤,比持续的高血压更危险。特别是刚刚过去的春节长假期间,高盐高脂食物摄入多、饮酒、熬夜、旅途劳累、情绪激动等都可能会引起血压的升高或者波动,一旦停药相当于"雪上加霜",极易诱发脑梗、心梗、脑出血等急症。

"天气暖了血压会降,所以不用吃药"是常见误区。

气温回升血管舒张,血压可能会有轻度下降,但是血压的这个降幅通常是有限的,也并不意味着血压能够恢复到正常。

与此同时,春季往往会遭遇倒春寒,早晚温差比较大,血管反复的收缩舒张,反而会引起血压的波动。因此,不能凭感觉自行减药或者停药。

春季血压波动期应该加强监测,血压不稳或近期调整过药物的患者,建议连续几天早晚各测一次血压。早晨起床后空腹未服药静坐10分钟测一次,晚上睡觉前静坐10分钟测一次。如果白天有头晕、头胀等不适,随时加测。

血压平稳后建议每周监测2至3天,早晚各1次就可以了,也无需过度监测造成心焦虑。

值得注意的是,调整用药必须在医生的指导下进行。

(据《北京青年报》)

# 车厘子含褪黑素吃了可助眠?想多了

近日,"车厘子含褪黑素"的说法在社交媒体热传,网络上甚至流传"每天吃13颗车厘子能改善睡眠"的说法。不过,也有人质疑车厘子中褪黑素含量过低,实际助眠效果有限。那么,真相究竟如何?

褪黑素是人体大脑松果体自然分泌的一种激素,通常在夜间分泌增加,向身体传递"该入睡"的信号,起到调节生物节律的作用。

中国科学院植物学专家表示,车厘子中确实含一定量的褪黑素,但含量极低。每100克车厘子中,褪黑素含量仅为1.5~1.8微克。通常来说,成人褪黑素治疗剂量一般为0.5~10毫克,而1毫克等于1000微克。因此,若想通过食用车厘子达到该治疗剂量,需摄入成吨的车厘子,这在现实中无法实现。

此外,即便是含量可观的褪黑素相关产品,也仅是"节律调节器",通常仅对节律紊乱引发的失眠(如倒时差、夜班工作等场景)具有一定效果。褪黑素无法解决所有类型的失眠,车厘子中含量极有限的褪黑素更是难以起到作用。

(据《北京青年报》)


# 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

遗失声明·减资注销·环评公告·结婚启事·解除合同公告·送达公告·债权公告

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


## 北屏(阿拉善)生态环境科技有限公司园区环保配套循环化再生1万吨活性炭项目环境影响评价第二次信息公示

一、公众索取补充信息的方式和期限:公众通过以下网址下载本项目环境影响报告书征求意见稿全文附件,如需查阅纸质版报告书,可与建设单位或评价单位联系索取。本项目公示期限为公告发布之日起5个工作日。 https://pan.baidu.com/s/1NLNqwPqDxIJUnMT6GO6zcg?pwd=kane 提取码:kane

二、征求公众意见主要事项:公众参与范围为项目建设范围内可能受到项目环境影响的有关单位、专家和公众。本项目的公众意见表通过以下网址进行下载。 https://pan.baidu.com/s/1ToyOTpqtPSON6LnGKxfvJw?pwd=buir 提取码:buir

三、建设单位及联系方式:建设单位:张总,电话:13947120000,邮箱:sxm2830@163.com

四、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,通讯地址:内蒙古自治区呼和浩特市新城区鸿盛工业园大学生创业园1号楼5层,联系人:李彪,联系电话/传真:18686068544,邮政编码:010010

北屏(阿拉善)生态环境科技有限公司

## 白云鄂博矿区工业污水处理厂项目一期工程环境影响评价公众参与第二次公示

我公司的《白云鄂博矿区工业污水处理厂项目一期工程环境影响报告书》,现基本完成,根据《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令第4号)的要求对本项目征求意见稿进行公示,希望广大公众采用适当的方式对项目建设提出宝贵的意见和建议。

征求公众意见的方式及途径

(一)查阅途径:电话:15389827666;邮箱:496476893@qq.com;链接:https://pan.baidu.com/s/1R58EGAOWnjDZJjqX8EtLIg,提取码:u75a,我们可以通过QQ、邮件或微信等多种形式为您提供征求意见稿纸质及电子版。

(二)征求意见的公众范围:欢迎社会各界人士踊跃参与

(三)公众意见表的网络链接:连接: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:公众可通过向指定地址发送电子邮件、电话、信函或者面谈等方式发表关于该项目建设的意见看法。

(五)公众提出意见的起止时间:起止时间:自公示之日起7工作日内。

包头市白云鄂博矿区博源给排水有限责任公司 2026年3月6日

## 中华人民共和国二连海关2026年002号涉案物资竞买公告

受中华人民共和国二连海关委托,北京万国四海拍卖有限公司将于2026年3月19日10:00至3月20日10:00(延时除外),在京东拍卖资产交易平台(https://auction.jd.com/haiguan.html)开展公开竞价活动,相关事宜公告如下:

一、竞买标的物及拍卖保证金:1.拍卖标的:无人机机体等配套设备10项整包。2.起拍价:316,960元,保证金:30000元,增加幅度:1000元。3.特殊要求:仅限境内主体竞买,禁止出口;竞得者需签署《无人机成交后出口管制承诺书》。

二、竞买人资格:1.中华人民共和国境内具有完全民事行为能力的自然人、法人及非法人组织(境外主体除外)。2.需在京东注册账号并完成实名认证;委托代理需提前一周看样,成交后委托人须与代理人共同办理交接。3.符合法律、行政法规对买受人的特殊资格要求,不符合条件者自行承担法律责任。

三、咨询与看样:1.咨询时间:2026年3月16日-2026年3月17日。2.联系人及电话:张女士 13384886228。3.看样方式:有意者自行看样,未看样视为认可标的物现状。

四、成交与付款规则:1.竞价方式:设保留价(等于起拍价),至少1人报名且出价不低于起拍价即成交。2.款项支付:保证金自动转化为成交款,需另行支付平台技术服务费及5%拍卖佣金。成交后3日内,将尾款(成交价-保证金)及佣金转账至指定账户;开户行:兴业银行股份有限公司呼和浩特成吉思汗大街支行,账号:592080100100213151。3.交接手续:交齐款项后7日内,携带付款凭证、身份材料等原件,到内蒙古自治区呼和浩特市赛罕区金天帝广场803室,签订《成交确认书》。

五、重要提示:1.标的物以实物现状为准,委托方及受托方不承担瑕疵担保责任,竞买人自行了解风险。2.悔拍处理:未按时足额付款或逾期未办理交接,视为悔拍,保证金不予退还,并追究法律责任。3.标的物转让、变更登记手续由买受人自行办理,到中华人民共和国二连海关提货。4.相关文件(《竞买公告》《无人机成交后出口管制承诺书》等)详见京东资产交易平台公示,竞买即视为认可全部条款。

六、联系方式:1.拍卖公司咨询:张女士 13384886228。联系地址:内蒙古呼和浩特市赛罕区金天帝广场803室。2.海关监督:赵先生 0479-7516587,刘先生 0479-7516216;海关网址:http://huhehaote.customs.gov.cn

委托方:中华人民共和国二连海关
受托方:北京万国四海拍卖有限公司
发布日期:2026年3月11日

## 公 告

经监管部门批准,中国邮政储蓄银行股份有限公司呼和浩特市大学东街丁香路营业所的金融许可证机构地址变更为:内蒙古自治区呼和浩特市赛罕区新建东街巨海城二区CD座1011号,营业所经营范围、机构名称、机构编码无变化,特此公告。

中国邮政集团有限公司呼和浩特市分公司 2026年3月9日

## 声 明

周春梅不慎遗失与内蒙古巨能房地产开发(集团)有限公司签订的购买巨能澳东小区2-3-1101的编号为2023YS0121007448的网签合同第19页之双方盖章签字页,其余正文页完整留存,自登报之日起,该签字页作废,任何单位或个人持该页主张权利的行为均无效,特此声明!

声明人:周春梅,2026年3月10日

## 吉日格(库沙二)500千伏输变电工程环境影响评价信息公众参与第二次公示

1、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:https://pan.baidu.com/s/18D7pACQ-bLkqmjF3wRJZWA(提取码:9ijb)自公示日起10个工作日内,公众可以通过网络公示连接下载环境影响报告书征求意见稿,也可以通过信函、电子邮件或者建设单位提供的其他方式函索。函索纸质报告书联系方式建设单位:内蒙古电力(集团)有限责任公司乌海超高压供电分公司联系人:李慧勤联系方式:13245160322通讯地址:内蒙古自治区乌海市海勃湾区林荫大街南、车站路东。2、征求意见的公众范围:项目厂址周边公众。3、公众意见表获取方式:公示日起10个工作日内,公众可以通过网络公示连接下载公众参与意见表,也可以通过信函、电子邮件或者建设单位提供的其他方式向建设单位函索纸质报告书。4、公众提出意见的方式和途径:自公示日起10个工作日内,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。公众提交意见时,请尽量实名方式提交意见并提供常住地址,同时提供有效的联系方式。我单位在未经个人信息相关权利人允许下,不会对公众提交的相关个人信息公开,不会用于环境影响评价公众参与之外的用途。5、公众提出意见的起止时间:2026年3月9日~20日

内蒙古电力(集团)有限责任公司乌海超高压供电分公司
2026年3月11日

## 公 告

呼和浩特市赛罕区2025年度第五批次建设用地位于产业七路以东、航天环路以南(黄合少镇西讨速号村),地上有附属物需补偿。现将补偿情况公示如下,公示期为7天,如有异议,可在公示期间内向呼和浩特市赛罕区重大项目建设服务中心反映情况并提供相关佐证材料。如无异议,公示期结束后,我中心将按相关规定逐级上报。联系人:梁国强 联系电话:0471-2631032 电子邮箱:438985101@qq.com。

| 序号 | 被补偿人 | 补偿名目 | 数量 | 补偿金额(元) | 备注 |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 王成喜 | 苗木 | 950(珠) | 32490.00 | 依据评估报告确定 |
| 2 | 孟粉连 | 苗木 | 1927(珠) | 65892.00 | |
| 3 | 高居才 | 苗木 | 1699(珠) | 86870.00 | |
| 4 | 岳团秀 | 苗木 | 605(珠) | 20688.00 | |
| 5 | 李白女 | 苗木 | 328(珠) | 11232.00 | |
| 6 | 焦宝平 | 苗木 | 4(珠) | 276.00 | |
| 7 | 张和祥 | 苗木 | 1.3545(亩) | 11615.00 | |
| 8 | 西讨速号村村民委员会 | 苗木、硬化路、管道、电杆等 | | 878180.00 | |
| 合计 | | | | 1107243.00 | |

## 灭失声明

现有内蒙古宏雁达物流有限公司名下车号蒙BA1008车,车辆已灭失,机动车登记证书、号牌、行驶证已丢失,现公告其机动车号牌、行驶证、登记证书作废,特此声明。

## 遗失声明

●本人朱金霞,身份证号152631199007045125,由于疏忽不慎将呼和浩特恒大城六期2-317号房的购房认购书丢失,由此造成的一切后果与内蒙古鲁桥置业有限公司无关,特此声明作废●袁宇遗失医师执业证书,编号:110150100008230,声明作废●郝瑾(父:郝红旗;母:张丽娟)遗失出生医学证明,编号M150254469,声明作废●王彬,身份证号152634198402151512,遗失呼市北二环御景城小区B1号楼1单元2501户回购房回购协议书,声明作废;同时本人将新城区北二环区块棚户区改造工作指挥部开具的御景城小区B1号楼1单元2501户回购房交款收据丢失,日期:2017年10月10日,收据号0058209,金额282384元;2018年7月2日,收据号0027519,金额43524元,声明作废●袁宇遗失西医医师资格证书,编号:202515110150928200003200919,声明作废●内蒙古万煜隆科技有限公司遗失财务专用章一枚,编码15082410002029,声明作废●新城区李续宏中医诊所遗失营业执照副本,统一社会信用代码92150102MA0QT2Y27Q,声明作废

●包铁山遗失内蒙古行鸿律师事务所专职律师证,执业证号11505201510958423,声明作废●吴秀荣遗失内蒙古科硕律师事务所专职律师证,执业证号11505202311723249,声明作废●呼和浩特市回民区光明路办事处龙翔苑居委会社区卫生服务站(登记号PDY000669150103173B2001)遗失许震华法人章一枚,声明作废●刘润平不慎遗失二代居民身份证,证号150103196103021010,声明作废●本人白建军(身份证号152629198412062598),李艳(身份证号152221198105263020),由于不慎丢失呼和浩特恒大绿洲13号楼2单元1602室购房网签合同1份,合同编号YS2018182285,房屋代码3041198,由此产生的一切后果与呼和浩特市恒大远鹏房地产开发有限公司无关,特此登报声明作废●呼和浩特市赛罕区笑笑踩背按摩馆遗失卫生许可证副本,编号:赛卫公字[2025]第B-0081号,声明作废●达拉特旗晟源商贸有限责任公司(统一社会信用代码91150621581758003N)的财务专用章和原法人章遗失,原法人:麻军,声明作废●鄂尔多斯市晨苗小太阳亲子园(统一代码91150602MA0MW8927H)的财务章遗失,声明作废●内蒙古联泽建筑劳务有限责任公司的财务专用章遗失,印章编号1501020087274,声明作废

●乌拉特中旗昊泽酒店宾馆(统一代码92150824MA7YQ1EUX0)遗失公章(编号15082410001900)及财务章(编号15082410001901)各一枚,声明作废●新城区百莲凯美发店卫生许可证副本遗失,编号:新卫公字[2021]第385号,声明作废●回民区序一文化艺术工作室(统一信用代码92150103MACP5Y5U9Q)遗失公章一枚,声明作废●席春雨于2026年03月08日不慎将居民身份证丢失,证号152128199004170062X,声明作废●郭勇不慎遗失医师资格证书原件一本,资格证书编码202415110152624199910140037,发证日期2024年9月13日,声明作废●内蒙古智鑫网络科技有限公司(统一代码91150802MA13N8C21K)的公章遗失,备案编码1508020038694,声明作废●内蒙古伟强建筑劳务有限公司(统一代码91150102570617512M)遗失发票章及潘伟强法人章各一枚,声明作废●察右旗生产力促进服务中心不慎将开户许可证丢失,核准号J2044000154701,特此声明●不慎将内蒙古蒙草生态环境(集团)股份有限公司宁夏中卫项目部公章一枚遗失,声明作废●内蒙古世宏房地产开发有限公司遗失开户许可证,开户行:中国农业银行股份有限公司土默特左旗支行,核准号J1910010877002,账号05530101040008364,声明作废●察右后旗生产力促进服务中心遗失察哈尔右翼后旗团结支行开具的农村信用社现金支票24份,凭证始号:0006423727,凭证止号0006423750,13份;凭证始号0005268988,凭证止号0005269000,声明作废●蒋海军遗失中国人寿保险营销员保证金收款收据一张,收据编号:00008154,金额500元,声明作废●呼和浩特市华美医疗美容诊所有限责任公司遗失存款人查询密码预留印鉴,核准号J1910021623004,账号06021159091000361553,开户银行:中国工商银行股份有限公司呼和浩特新建东街支行,声明作废

●内蒙古同庆堂中医诊所有限公司遗失基本存款账户信息表,账户号码:150501706643000008856,基本存款账户编号:J1910034476701,开户银行:中国建设银行股份有限公司呼和浩特中山西路支行,特此声明●土默特右旗萨拉齐艾米乐文化传媒工作室(统一信用代码92150221MACG6BT00U)遗失公章一枚,印章编号15022110011838,声明作废●呼和浩特市节能降碳中心(呼和浩特市能源发展中心)遗失法人证书副本,统一社会信用代码12150100MB0930814P,声明作废●内蒙古澜玺投资有限公司遗失营业执照正副本,统一社会信用代码91150104764488791Y,声明作废●不慎将内蒙古蒙草生态环境(集团)股份有限公司补浪村A区耕地恢复治理工程项目部公章一枚遗失,声明作废●不慎将内蒙古蒙草生态环境(集团)股份有限公司第四十六项目部公章一枚遗失,声明作废●不慎将内蒙古蒙草生态环境(集团)股份有限公司包头市九原区大青山项目部公章一枚遗失,声明作废●王川(身份证号140221199008054818)遗失内蒙古华美房地产开发有限公司开具的华美B-10-16号房的房款收据1张,收据号0035411,金额195604元,现声明作废●内蒙古锦尚誉茶叶有限公司遗失存款人查询密码,开户行:呼和浩特市如意蒙银村镇银行股份有限公司腾飞路支行,账号:12302010142100189,基本存款账户编号:J1910003555502,声明作废●父亲:李文建,身份证号150104197111060512;母亲:王勤,身份证号150104197603182524,不慎将儿子李祺(身份证号150104199910212614)出生医学证明原件遗失,于1999年10月21日10:00在中国人民武装警察部队内蒙古总队医院产,孕周:44周,体重3000g,身长54厘米,特此声明作废

## 内蒙古开源纳林希里煤炭开发有限公司纳林希里矿井进场道路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、工程概况:内蒙古开源纳林希里煤炭开发有限公司纳林希里矿井进场道路项目,建设地点内蒙古自治区鄂尔多斯市伊金霍洛旗,拟建项目总长2.971公里,起点桩号K0+000,位于S322乌阿二级公路K47+310公里处,主线终点止于工业广场西南角,桩号K2+971.130。

2、建设单位联系方式:联系人:高先生,电话:18347311286

3、环评单位联系方式:联系人:潘工,电话:13704719798,邮箱:935517905@qq.com

4、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/1WsjKXwu_Llr-5yWgbROIoQ?pwd=5b24提取码:5b24。联系内蒙古开源纳林希里煤炭开发有限公司查阅纸质报告书。

5、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。

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。

内蒙古开源纳林希里煤炭开发有限公司