

冬春换季乍暖还寒 这样保暖更科学

初春时节昼夜温差大,人体正处于适应季节变化的过渡期。北京老年医院呼吸内科副主任田蓉、北京中医药大学东方医院亚健康科副主任医师赵欣提醒,老年人、儿童等重点人群要科学保暖、护住关键部位,降低疾病风险,平稳度过换季期。

冬去春来,气温虽逐步回升,但昼夜温差大,夜间气温偏低。田蓉介绍,老年人免疫力较低、体温调节能

力差,呼吸道黏膜防御功能较弱,冷空气易刺激气道收缩,诱发感冒、咳嗽,还可能使慢阻肺、哮喘等基础病加重。同时低温会促使血管收缩,可能引起血压波动,增加高血压、冠心病等心脑血管疾病发作风险;受凉还可能加重关节不适。

赵欣说,中医认为,忽冷忽热时人体毛孔张开,外邪易侵入体内,寒冷还会导致气血运行不畅,造成怕冷、手脚冰凉等症状。儿童

脏腑娇嫩、阳气不稳定,受凉后更易感冒,引发呼吸道及脾胃不适。

适时适当增减衣物是换季保暖核心。田蓉建议遵循“洋葱式”穿搭法:内层衣物选透气棉质,中层衣物保暖,外层衣物防风,方便随时穿脱。不要过早脱掉棉衣、秋裤,做到“捂而不汗、暖而不燥”。同时,穿衣要注意适度,以身体温暖、不出汗为宜。

赵欣提醒,此时保暖要重点捂住颈部、腰腹、脚踝。颈部围薄围

巾,可抵御风寒,减少头痛、颈肩不适;腰腹穿棉背心,能护脾胃、避免肠胃受凉;脚踝脂肪薄、经络多,建议穿高帮袜、长裤,防止“寒从脚起”。儿童保暖重点在背部和脚部,判断穿衣是否合适,可摸后颈:温热干燥刚刚好,潮湿有汗需减衣。

田蓉提醒老年人,春季锻炼不能贪早,要以温和为主,以身体微微出汗为宜,避免大汗淋漓导致寒气入侵。(据北京日报客户端)

这几种“春困”别太大意

后,引起大脑等重要部位血管扩张,身体可能会出现缺氧症状,使人犯困;过敏的人常有鼻塞症状,吸入的氧气少,滞留的二氧化碳多,也会出现缺氧症状,令人感到犯困。

有些疾病的前期症状与“春困”也很像,需要谨慎识别。

中风:据了解,70%以上的中风

患者在发病前5~10天会频繁打哈欠。如果本身有高血压等高危因素,同时出现频繁连续打哈欠,并伴有肢体麻木无力、头晕头痛、言语不清等情况,要高度怀疑是脑血管的问题。

肝病:肝脏没有痛觉神经分布,患肝病初期,人体很难察觉到。如果疲

劳犯困的同时,还伴有食欲不振、恶心、厌油腻、腹胀等症状,应尽快就诊。

甲状腺功能减退、贫血、糖尿病、焦虑症等:这些患者会出现白天困倦、精神疲乏等表现,症状与“春困”很像。如果保持充足睡眠后仍未缓解,应尽快检查治疗。(据央视报道)

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

内蒙古福展航空材料有限公司年产1万吨航空燃油助剂项目环境影响评价公众参与信息公示(第二次)
我单位拟建设内蒙古福展航空材料有限公司年产1万吨航空燃油助剂项目,已编制完成了《内蒙古福展航空材料有限公司年产1万吨航空燃油助剂项目环境影响评价报告书》,现发布建设项目环境影响评价信息,征求公众意见。
征求意见的公众范围为评价范围内公民、法人和其他组织等。征求公众意见的环境影响报告书全文的网络链接:https://pan.baidu.com/s/1WPI7WRUm83mb_1-Jl8B47A 提取码:ufce。
建设项目环境影响评价公众意见的网络链接: http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/W020181024369122449069.docx。
联系人:李树强,邮寄地址:内蒙古自治区包头市九原区白音席勒街道久晨大厦23楼2310,联系电话:13159887515
内蒙古福展航空材料有限公司

债权转让公告
杨少宁、鄂尔多斯市金山博奕生态建设有限责任公司、赵吉厚、徐沐涵:根据债权转让方赵新与债权受让方屈鑫2025年12月22日签订的《债权转让协议书》,赵新将其享有的包头市中级人民法院(2023)内02民终1703号民事判决书确定债权(本金914864.14元及判决书确定的利息、逾期履行迟延履行利息、诉讼费、保全费)及申请执行权利(执行案号:(2024)内0204执2335号)转让给屈鑫。
赵新特公告与该债权有关的债务人、担保人和相关当事人债权转让的事实,自债权转让协议签订生效之日,由屈鑫享有和行使债权人的一切权利。
特此公告
债权人:赵新
2026年3月18日

锡林郭勒上都工业园区总体规划(2025-2035)环境影响评价报告书征求意见稿公示
《锡林郭勒上都工业园区总体规划(2025-2035)环境影响评价报告书》征求意见稿已编制完成,现征求公众意见。
一、环境影响评价征求意见稿和公众意见表的网络链接:征求意见稿(公示版)及调查表网络链接:https://pan.baidu.com/s/13UjNqmpKurS1c_qTqz3UQU 提取码:t77n
二、公众可就近到建设单位或环评单位办公地址查阅纸质报告
三、征求意见的公众范围:根据《环境影响评价公众参与办法》规定,征求意见范围为项目周边居民,企业事业单位及项目周边受影响公众。
四、公众提出意见的方式和途径:公示后5个工作日内可以电子邮件、信函等方式向规划单位反馈公众意见;271581646@qq.com。
伊金霍洛旗赛特煤业有限公司伊旗机井队巴龙图沟煤矿改扩建项目(扩大开采范围)环境影响评价公众参与第二次公示
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《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令4号)等相关规定,现将伊金霍洛旗赛特煤业有限公司伊旗机井队巴龙图沟煤矿改扩建项目(扩大开采范围)环境影响评价报告书(征求意见稿)的公众参与有关信息予以公告。公告内容如下:
一、环境影响评价征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质报告的方式和途径:(1)环评报告书征求意见稿全文网络链接:https://pan.baidu.com/s/1FCb4LX9mVE63ZVWJKz-DLJA 提取码:j5px。(2)纸质报告书查阅及获取联系方式:联系方式(电话或邮箱等):史学东 15704862789;邮箱:492623977@qq.com。
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:链接:http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/W020181024369122449069.docx。
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环评单位提出意见;或发E-Mail至评价单位。
五、公众提出意见的起止时间:自本公告起,10个工作日内均可提出公众意见。
伊金霍洛旗赛特煤业有限公司 2026年3月16日

华电科尔沁右翼前旗风光制氢一体化项目二次公示
一、基本信息:(1)项目名称:华电科尔沁右翼前旗风光制氢一体化项目;(2)建设地点:兴安盟科尔沁右翼前旗的察尔森镇和额尔格图镇境内;(3)建设内容:拟安装50台单机容量为10MW的风力发电机组,总装机容量为500MW,新建1座220kV升压汇集站和1座220kV制氢变电站,同时在升压汇集站内设置50MW/100MWh的构网型电化学储能;(4)环评名称:内蒙古华电新能源材料科技有限公司环境影响评价。项目名称:内蒙古华电新能源材料科技有限公司环境影响评价。项目环评名称:内蒙古华电新能源材料科技有限公司环境影响评价。项目环评名称:内蒙古华电新能源材料科技有限公司环境影响评价。项目环评名称:内蒙古华电新能源材料科技有限公司环境影响评价。
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_MSAguw12v9r8OvTug.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环评单位提出意见。
五、公众提出意见的起止时间:自本公告起,10个工作日内均可提出公众意见。
华电(科右前旗)能源有限公司 2026年3月17日

内蒙古万晨凯元新材料科技有限公司工业烟气超净排放及纳米碳制备成套技术装备一期项目环境影响评价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》、《环境影响评价公众参与办法》相关规定,公示信息如下。
一、建设项目概况:项目名称:内蒙古万晨凯元新材料科技有限公司工业烟气超净排放及纳米碳制备成套技术装备一期项目,建设性质:新建,建设地点:乌海海勃湾高新技术产业化开发区。建设内容:利用干里山煤焦化公司焦炉炉气作为主要原料,年产纳米碳材料1000吨,蒸馏水24000吨,气态保鲜剂6300吨,环保生态基坪7200吨。
二、环境影响评价征求意见稿全文的电子及纸质版报告查询方式:环境影响评价征求意见稿全文的网络链接:https://pan.baidu.com/s/1cFOWBUWOWId9p6m989;提取码:rvx2
三、建设单位名称及联系方式:建设单位:内蒙古万晨凯元新材料科技有限公司;联系人:王淑,联系电话:13683391791
四、征求意见的公众范围:受本项目建设影响的公民、法人或者其他组织。
五、公众意见表的网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1cFOWBUWOWId9p6m989;提取码:rvx2
六、公众提出意见的方式和途径:公众可以通过信函、电话、填写公众参与调查表等方式向建设单位提出意见和建议。
七、公众提出意见的起止时间:自公示起5个工作日内。
内蒙古万晨凯元新材料科技有限公司

内蒙古阿拉善高新技术产业开发区巴音包克工业园区铁路专用线项目环境影响评价征求意见稿公示
一、环境影响评价征求意见稿全文的网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1MvYMMU5xOQ_H5jEVC7y3A,提取码:Arei
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。建设单位名称:阿拉善高新技术产业开发区实业投资运营集团有限公司。建设地点:内蒙古自治区阿拉善盟经济技术开发区贺兰区安北路东侧。建设单位联系人:许文静,15293171608。
三、征求意见的公众范围:征求公众意见的范围主要是本项目影响范围内的相关单位、个人和其他组织等。主要事项包括您对本工程在施工和运行阶段可能对周边环境生态环境造成影响的意见以及本工程拟实施的环境保护措施的意见和建议。具体联系方式见上文。
四、公众意见表的网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1GAHeitXqEodVAcH27Al6w?pwd=rp53,提取码:rp53
五、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环评单位提出意见;或发E-Mail至评价单位。
六、公众提出意见的起止时间:自公示之日起10个工作日内。
阿拉善高新技术产业开发区实业投资运营集团有限公司

G4515大广高速公路赤峰至绥中联络线赤峰至凌源(蒙辽界)段公路环境影响评价第二次信息公示
根据国家相关法律法规要求,开展现G4515大广高速公路赤峰至绥中联络线赤峰至凌源(蒙辽界)段公路环境影响评价公众参与工作,以便了解社会公众对本项目在环境保护方面的意见和建议,接受社会公众的监督。具体环评公示信息请登录内蒙古交通集团有限公司门户网站进行查询,查询路径:https://www.nmgjt.com。
内蒙古交通集团有限公司项目管理部门

注销清算公告
库伦旗商业服务业联合会(统一社会信用代码5110524328950560X)依据《社会团体登记管理条例》规定,经法定代表人和理事会决议,拟向库伦旗民政局申请注销登记,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。
库伦旗商业服务业联合会 2026年3月18日

注销公告
托克托县盐务管理局(统一社会信用代码121501122341452072)因机构改革,申请注销本单位,所有债权债务均由内蒙古蒙盐盐业集团有限公司呼和浩特分公司托县配送中心承接,现面向社会公示。
关于清理单位久悬户的公告
根据中国人民银行规定,我行拟对我行开立的长期不动户进行清理,自我行登报公告之日起30日内,请下列单位到我行办理销户手续。逾期将视同自愿销户,由此造成损失由各单位自行承担。
销户账户名单:呼和浩特市兆裕粮油工贸有限公司 账号:20315010500100000320581
中国农业发展银行呼和浩特兴安南路支行 2026年3月16日

遗失声明
●巴林左旗旗那水库管护中心在中国农业银行巴林左旗支行开户的账户05265101040000735,账户名称:巴林左旗旗那水库管理处,预留财务专用章,法人章(法人:李艳丽)遗失,开户许可证编号(J1942000443302)遗失,特此声明
●内蒙古医科大学额尔和斯(学号2022041087)遗失学生证,声明作废
●王浩,性别:男,遗失出生医学证明,编号P150274056,声明作废
●刘鑫,性别:男,不慎遗失出生医学证明,出生证编号1150124595,声明作废
●句鹏飞,遗失消防队员证,证号:应急消字第2216102号,声明作废
●太仆寺旗公平生活超市遗失基本存款账户信息及存款人查询密码,账号:05295201040002741,开户行:中国农业银行大什字旗金辉支行,基本存款账户编号J2018000390601,和林格尔农村商业银行内蒙古农村信用合作联社工会委员会遗失银行卡开户许可证,开户行:内蒙古农村商业银行为有限公司和林格尔支行,账号050030122000000001135,核准号J1910013650404,声明作废
●李冰娇,遗失内蒙古医科大学学生证,证号2025060013,声明作废
●阿荣旗六台镇牧业队农场,统一社会信用代码92150721MACYRU7T0F,遗失公章一枚,声明作废
●包头市民禹物流有限公司遗失蒙B94526 道路运输证,证号150203174740,声明作废
●内蒙古培文职业培训学校遗失民办非企业单位登记证书副本,许可证号:人社社315010260000108号,声明作废
●和林格尔国家农业科技园区服务中心遗失银行存款人查询密码,核准号:J1910011589106,账号:0500301220000000061171,开户银行:内蒙古农村商业银行为有限公司和林格尔支行,特此声明
●史建波,遗失与包头市食品富房地产开发公司签订的富力尚悦居小区T14号楼1单元1601室网签合同一份,合同编号2020-0010865,总价742042元,声明作废
●苏祥楠,张玉岩,遗失与内蒙古兴安泰房地产开发有限公司呼和浩特分公司签订的兴安泰东河湾兴安泰东河湾三期(西区)GC3-1-1303号商品房买卖合同原件,特此声明
●伊金霍洛旗亮文劳务服务有限责任公司(编号15062710032134)遗失公章(编号15062710032135)各一枚,声明作废
●东胜区九鼎机械设备有限公司遗失公章(编号15060210110890)一枚,声明作废
●呼和浩特市裕泉职业培训学校遗失开户许可证及存款人查询密码,账号155607799530,开户行:中国银行1910000198005,声明作废
●巴林左旗旗那水库管护中心在中国农业银行巴林左旗支行开户的账户05265101040000735,账户名称:巴林左旗旗那水库管理处,预留财务专用章,法人章(法人:李艳丽)遗失,开户许可证编号(J1942000443302)遗失,特此声明

●本人王皓琰,身份证号152824199509255517,由于不慎丢失呼和浩特市金海雅苑8号楼2单元2904室增值税普票1份,增值税普票票号:00320145,金额952927,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
●内蒙古众创新能源汽车销售有限公司(统一社会信用代码91150103MA0Q3XWJ6D)的公章遗失,备案编号1508020039571,声明作废
●科尔沁右翼中旗宏基建筑工程有限公司(统一社会信用代码91152222MA0Q5M1JXP)遗失公章,财务专用章及杨玉法人章各一枚,声明作废
●闫嘉文、张玲弟与内蒙古奈伦集团股份有限公司签订的网签商品房买卖合同原件丢失,合同编号为YS210600019887,房屋代码为1192477,现声明作废
●包头市九原区梁谷豆腐加工坊(内蒙古自治区食品药品监督管理局)遗失食品经营许可证正本,登记编号:DJ1502070448,声明作废
●内蒙古绿三丰农牧业生物科技开发有限公司(统一社会信用代码1511506215554939887)的法人章遗失,法人:杨俊荣,声明作废
●内蒙古古沁桦餐饮有限公司遗失食品经营许可证正本,编号:JY21501044057320,声明作废
●本人孟儒,身份证号41072519830529482X,由于不慎丢失呼和浩特市金海雅苑8号楼1单元504室增值税普票1份,增值税普票票号:01767859,金额1125076元,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
●呼和浩特市金海雅苑商贸有限公司工会委员会遗失开户许可证及存款人查询密码,核准号:J1910017232901,账号0091012010990175487,开户行:内蒙古银行科教支行,声明作废
●太仆寺旗旗那农业种植中心(个体工商户)的公章(编号15252710021014),发票专用章(编号15252710021017),法人章(法人:池海军,编号15252710021018)遗失,声明作废
●北京鼎安利居保安服务有限公司包头分公司(公章(编号15020410019169),财务专用章(编号15020410019170),法人章(法人:高鑫,编号15020410019172)遗失,声明作废
●鄂尔多斯市鑫利工贸有限公司遗失营业执照正本,代码91150602068512640X,声明作废
●本人周继宽,身份证号150205195711270313,由于不慎丢失呼和浩特市金海雅苑8号楼2单元603室购房收据一张,收据编号022228,金额5093136元,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

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,负责后自白。