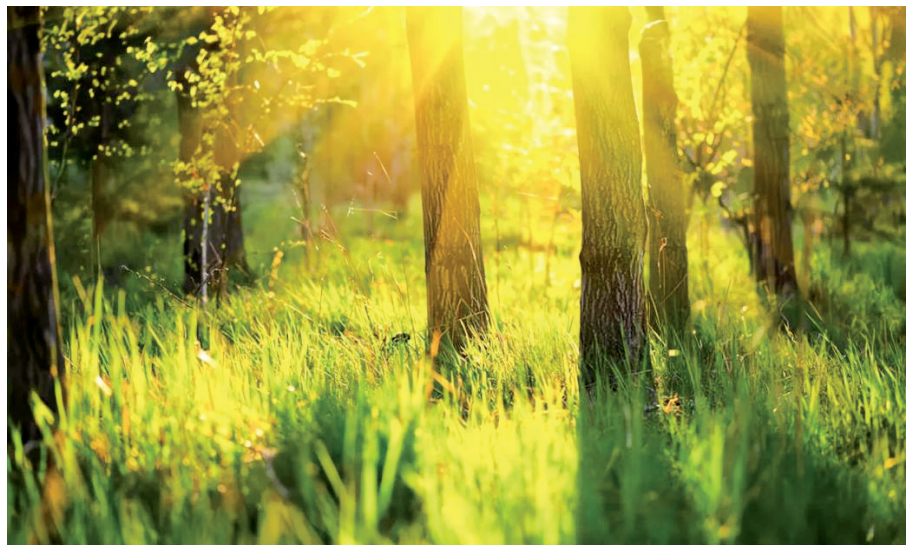
节气中有6个“健康坎”

二十四节气周而复始,对人体来说,每一回轮转中都暗藏着6个不得不防的“坎”。北京中医药大学中医学院教授王彤道出原因,这些节气转换之时,天地阴阳发生剧烈变化,人体气血若未能得到及时调适,病邪便容易乘虚而入。明代医家张景岳在《类经》中提出,春应肝而养生,夏应心而养长,秋应肺而养收,冬应肾而养藏,揭示了五脏功能随节气轮转的规律。养生的核心不在“补”,而在“顺”,只有顺应天时,才能身心康健。



立春:肝气易郁,疏泄第一。立春为二十四节气之首,万物复苏,自然界欣欣向荣。中医认为,春属木,对应肝脏,此时人体气血也从冬季的闭藏转入春季的生发,肝气逐渐旺盛,若作息、情志失度,极易肝气郁结,表现为烦躁易怒、失眠多梦、口干口苦等。立春养生的关键是疏肝理气、助阳生发,可多吃豆芽、香椿等芽类时蔬;晨起到户外散步舒展筋骨,有宣散郁滞之功;保持心境平和,避免与人争执,以防“怒伤肝”。

春分:阴阳失和,警惕过敏。春分这一天昼夜平分,自然界阴阳处于短暂平衡。春分前后,人体血液循环和激素分泌都处于活动高峰期,是精神疾病和过敏性疾病的高发阶段。若阳气过亢,易心烦失眠、口干舌燥;若阴气偏盛,则畏寒乏力、精神不振。春分养生的核心是调和阴阳,饮食需酸甘适度、辛温适量,忌大寒大热、过辛过燥;同时要保持心情舒畅,避免焦虑抑郁导致肝气郁结、气机失常;过敏体质者可在医生指导下,取适量防风、乌梅煎水代茶饮,也可按揉迎香穴(鼻翼外缘中点旁,鼻唇沟凹陷处)、风池穴(后头骨下,两条大筋外缘凹陷中,约与耳垂齐平)应急。

立夏:湿热困脾,苦夏来袭。立夏后,自然界气温升高,暑湿渐重,容易困阻脾胃、耗伤正气,使人出现倦怠嗜卧、食欲不振等不适(中医称之为“苦夏”),因此养生重点在于养心、健脾。饮食宜清补,可适当食用乌梅、山楂等酸味食物,以敛汗生津;食用苦瓜、莲子心等苦味食物,以清心火;避免过量饮用冷饮,以防损伤脾阳;午后小憩片刻,以宁心安神、缓苦夏之困。

夏至:阳极阴生,心火易旺。夏至是阳气最旺的节点,也是阴气悄然萌动的开始。此时阳气炽盛、出汗增多,体内阳气趋于体表,导致消化系统变得格外脆弱,又因暑多挟湿,容易引起腹泻、腹痛、呕吐等疾患。夏至过后气温继续升高,心气最旺,人容易急躁、易怒、倦怠。综合以上几点,养生应把握“盛极而衰”的规律,既要借助阳极之势振奋阳气,又需为初生阴气留出涵养空间。饮食上可适量增加苦瓜、莲子心等苦味食材,以清热泻火;午后可按揉内关穴(腕横纹上三指宽处,两筋之间)、神门穴(腕横纹尺侧端,尺侧腕屈肌腱的桡侧凹陷处),以清心安神;起居上可适当晚睡早起,使阳气得以宣畅。

秋分:寒燥叠加,收引伤阴。秋分同样昼夜平分,但气候已由温燥转为凉燥,风邪盛行,寒邪渐侵。燥邪易耗伤人体津液,导致血液黏稠度升高、血流阻力增加,从而加重心血管负担,再加上寒邪收引脉络、气血运行受阻,心脑血管疾病风险随之上升。秋分养生的关键在于润燥御寒、平衡阴阳,饮食上,应多食梨、银耳、山药、百合等柔润之品,晨起食粥温养肺胃;起居上,顺应“早卧早起”的原则,减少阳气外泄;还可通过叩齿、咽津来濡润咽喉;血压偏高者要留意早晚温差变化,及时添衣保暖。

冬至:阴气最盛,阳气初生。冬至是一年中阴气最盛的时节,也是阳气萌动的起点,养生重在藏和守,即养护好初生的阳气。此时人体代谢相对减缓,进补的营养物质更易被贮藏,可适当多食羊肉、牛肉、生姜、胡椒等温热食物,以助阳长,同时搭配银耳、雪梨等润燥之品;早睡晚起,睡前用温热水泡脚,以引火归元、温补初生之阳;平时还要避免大汗淋漓耗散阳气。

(据《生命时报》)

分类广告

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

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。

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

作废声明

师梦勘测设计集团有限公司郑重声明:我集团下属土右旗分公司编制的九峰山生态管理委员会小坤兑行政村权属地类面积测绘项目(项目编号:NMGZT—2025—013)测绘成果初稿,经集团全面审核,整体成果不符合相关技术规范及项目使用要求,存在综合质量瑕疵。

现决定,自本声明发布之日起,该项目测绘成果初稿全部作废废止,不再具备任何效力,不得作为审批、验收、归档及各类工作使用依据。任何单位或个人擅自使用该作废成果所产生的一切责任,均自行承担,本集团不予认可。

我公司将重新组织技术力量,严格按照规范标准完成成果修正与编制工作,保障项目合规推进。

特此声明。

师梦勘测设计集团有限公司
2026年4月23日

呼和浩特嘉盛新能源有限公司西郊垃圾焚烧发电一期2*500t/d流化床提级改造项目环境影响评价信息公示

我单位委托中冶西北工程技术有限公司编制环境影响报告书,目前已编制完成征求意见稿,征求意见如下。

一、基本信息:1、项目名称:呼和浩特嘉盛新能源有限公司西郊垃圾焚烧发电一期2*500t/d流化床提级改造项目;2、建设单位:呼和浩特嘉盛新能源有限公司;3、环评单位:中冶西北工程技术有限公司;4、地点:呼和浩特市土默特左旗毕克齐镇兵州亥区域服务中心袄太村西呼和浩特嘉盛新能源有限公司现有厂区内;5、建设内容:将现有的2台500t/d流化床炉改造为2台500t/d机械炉排垃圾焚烧炉+2台中温中压余热锅炉及2套烟气净化系统,垃圾卸料堆存区域、汽轮发电机组及其他配套设施沿用现有工程。

二、公众意见征求的主要内容及提意见途径:征求意见稿全文及公众意见表链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1OnlTuCZAJL7QTix41wy0sA,提取码:1x0d,报告书查阅联系电话:15548721234

呼和浩特嘉盛新能源有限公司

关于内蒙古自治区行政执法证遗失作废的公告

依据《内蒙古自治区行政执法证件管理办法》规定,兹有我单位1名执法人员行政执法证件不慎遗失,现公告作废。

姓名:赵银星,证件号:05010017054,证件有限期:2023-10-25至2029-12-31;

自本公告公布之日起,凡持上述实体证件进行行政执法活动或进行其他公务活动的,均为冒充的行政执法人员。公民、法人和其他组织可拒绝检查并向我单位举报(举报电话:0471-2212061)。

特此公告。

呼和浩特市交通运输综合行政执法支队
2026年4月24日

免责声明

本人周环,注册会计师证书编号151500560007,在内蒙古瑞林(沃德)会计师事务所执业期间共出具以下审计报告:内沃德鉴字2023第1004号;内瑞林专字2025第1215号;内沃德审字2023第0507号,除以上审计报告外,其他由内蒙古瑞林会计师事务所以本人印章和签名出具的审计报告,本人均不知情、未参与项目审计,未授权使用印鉴、未取酬,涉及的审计报告声明作废,已报警。由此引发的全部法律责任由内蒙古瑞林会计师事务所负责,与本人无关。

声明人:周环,2026年4月27日

公司转让

内蒙古利仁医疗器械公司转让(含商业门店)营业中,业务稳定。

地址:呼和浩特市国际蒙医院旁50米。

电话:13948610292

声明

位于呼和浩特市成吉思汗大街金茂中心2号楼朗夜纯K由于房租涨价正在协商,将于五月1日暂停营业,请持有本店消费卡的朋友在2026年五月一日前到店消费,若未及时消费完毕,余额待本店重新开业后继续生效。联系电话15771363777 杨先生

遗失声明

达拉特旗树林召西五通工程环境影响评价第二次公示

一、项目概况:项目名称:达拉特旗树林召西五通工程,建设性质:新建,建设地点:鄂尔多斯市达拉特旗树林召镇西侧,建设内容及规模:本项目拟采用简易单喇叭互通形式,A匝道起点顺接现状S41树林召互通A匝道,于AK0+763.7处上跨县道X636,此处设置匝道桥一座,采用3-40米装配式预应力混凝土连续箱梁,桥长128米,与县道X636交叉的3个出入口均按渠化平交设计,设置加减速车道;加速车道长度为120米,减速车道长为50米,渐变段长度为50米。主线(县道X636)设计速度为80km/h,公路等级为二级公路,匝道设计速度为40km/h,互通主线(县道X636)建设长度为650米,互通匝道总长为1422.763米。**二、评价结论**:综上,本项目建设符合国家和地方相关产业政策;符合“生态环境分区管控”要求;在采取报告提出的环境保护措施后各类污染物均达标排放。从环境保护角度分析,项目建设是可行的。**三、公众参阅环境影响报告书简本的方式和期限**,以及公众认为必要时向环境影响评价机构索取补充信息的方式和期限。本次公示期限为十个工作日,公众如需索取相关补充信息或反馈对本规划的意见和建议时,可通过电话、信函或传真方式与达拉特旗交通运输服务中心取得联系。建设单位:达拉特旗交通运输服务中心,联系人:李丽超,联系电话:15384881934,通信地址:达拉特旗交通运输服务中心。**四、提交公众意见表的方式和途径**

公众可登陆:https://www.eiacloud.com/gs/detail/1?id=30711Oe3rN下载《建设项目环境影响评价公众意见表》填写后反馈于建设单位邮箱:1546444137@qq.com。**五、环境影响报告书简本链接**:公众可登录:链接:https://pan.baidu.com/s/1-ZR6Nqf3kJ-fcUIY-9D1mQ,提取码:uk3f,特此公告!

达拉特旗交通运输服务中心 二〇二六年四月二十二日

●内蒙古精卫安全技术有限责任公司(统一信用代码91150105MA7FD6YU2X)遗失合同章及徐友法人章各一枚,声明作废●达拉特旗宏耀种养殖专业合作社的开户许可证遗失,核准号J2052001295801,账号05385101040015050,开户银行:中国农业银行达拉特旗支行,声明作废●内蒙古泽煜华种养殖农民专业合作社的公章(编号1502070018861)和法人章(法人:苗丽镱,编号150207001886 5)遗失,声明作废●内蒙古铭展生物科技有限公司遗失公章一枚,编号150104100777 65,声明作废●兴和县永鑫养殖业农民专业合作社遗失银行开户许可证,核准号J2038000141602,账号05326101040015243,开户银行:中国农业银行股份有限公司兴和支行,声明作废●父亲:高邦区,身份证号330325196902214233,母亲:杨桢,身份证号150103197706020521,孩子:高婷,身份证号150104200411152624,于2004年11月15日09:05分在原二五三医院出生,孕周:39周+5,体重3700g,住院号:243145,不慎将其医学出生证明原件遗失,现声明作废●陈鹏飞遗失赛罕区金地宝保全庄2号H1-1-504号房公租房合同,合同编号GSH20241738,声明作废●准格尔旗欧旭搬运装卸服务部(代码92150622MAC5C1UE7J)遗失公章一枚,声明作废●贾建峰《道路运输经营许可证》正副本遗失,证号150121004987,声明作废●内蒙古稳建建筑劳务有限公司遗失开户许可证及密码纸,账号:0602007109000014056 开户行:中国工商银行股份有限公司呼和浩特如意河支行,账户编号J1910023931101,声明作废

●贾可平,性别:女,遗失出生医学证明,编号:T150240677,声明作废●王芷瑶,性别:女,遗失出生医学证明,编号:V150066537,声明作废●包头市鼎盛嘉业运输有限公司遗失蒙B95437道路运输证,证号150202194149,声明作废●内蒙古医科大学石晶晶(学号2022040918)杨艳(学号2024042000)遗失学生证,声明作废●呼和浩特市赛罕区科尔沁路街道小厂库伦村民委员会遗失开户许可证副本,核准号J1910039947401,账号181910140560010000 1500,开户银行:内蒙古农村商业银行股份有限公司呼和浩特讨号板支行,声明作废●内蒙古识途文化传播有限公司(统一信用代码91150105MACJ79P24G)遗失公章一枚,声明作废●新城区步阳安全门经销(代码92150102MA0Q2W076J)遗失公章.财务章.发票章各一枚,声明作废●新城区贰拾陆哥汉堡店(个体工商户)遗失食品经营许可证副本,编号JY21501022100442,声明作废●回民区壹哥汉堡店(个体工商户)遗失食品经营许可证正本,编号JY21501031104837,声明作废●贺全胜遗失警官证,警号:014922,声明作废●准格尔旗诚耀机械租赁有限公司遗失公章(编号15060210106722)财务章(编号15060210122707)各一枚,声明作废●本人杨高远,身份证号152027200103068038在呼市城南万达售楼处购28号楼2单元1801号房,车位协议丢失,车位号E156-1,E156-4,声明作废

●父亲:刘伟,母亲:宋梅女,孩子:刘锦茹,遗失出生医学证明,性别:女,2006年5月25日10时出生,出生证编号:F150300320,声明作废●乌兰察布市集宁区陕姬张多种品有限公司(统一信用代码91150902097030782M)的公章遗失,特此声明●内蒙古远博生物科技有限公司(统一社会信用代码91150105MA7YNLYT7X)遗失安公南原法人章一枚,声明作废●内蒙古鸿通达汽车销售服务有限公司遗失蒙BA2256道路运输证,证号150205042074,声明作废●包头市宇鑫通运输有限公司遗失蒙B2G37挂道路运输证,证号150205040544,声明作废●巴彦淖尔市公证协会不慎将社会团体法人登记证书副本丢失,统一社会信用代码51150800MJY08126XA,声明作废●翁牛特旗桥头镇马架子村卫生室遗失医疗机构执业许可证副本,登记号PDY00038615042612D6001,声明作废●内蒙古万防消防技术服务有限公司(现变更为:鄂托克旗浩恒能源有限公司)遗失公章(编号15062410036451).财务章(编号15062410036452)及法人章(编号15062410036453)各一枚,声明作废●本人包艳玲,身份证号152222198309286626,不慎将公职律师工作证丢失,证号11522201861073494,特此声明●内蒙古鑫投煤业有限公司(统一社会信用代码91150602MAE809JL7T)遗失公章.财务章及吴春龙法人章各一枚,声明作废●呼和浩特市新华科技社会工作服务中心(统一社会信用代码52150100MJ2237588H)遗失公章一枚,声明作废

●刘水水遗失蒙AS215(黄色)车辆营运证,证号:150123009824,声明作废●内蒙古航海装饰工程设计有限公司遗失法人(董乐)印章,编号1502990037220;财务专用章,编号1502990037217,各一枚,声明作废●玉泉区铜羊居铜锅涮肉坊不慎遗失食品经营许可证正副本,许可证编号:JY21501044026307,声明作废●内蒙古东日律师事务所遗失存款人查询密码,核准号J1910002048803,账号1492011179 07,开户行:中国银行股份有限公司呼和浩特市鼓楼支行,声明作废●阿拉善右旗第一中学遗失中国工商银行股份有限公司阿拉善右旗支行开户许可证,核准号Z2082000061502,声明作废●呼和浩特市席力图召遗失存款人查询密码,开户行:中国工商银行股份有限公司呼和浩特大南街支行,账号0602001309000063923,核准号J1910009545902,声明作废●内蒙古粮昌食品有限公司不慎遗失刘军芳法人章一枚,印章编号15020310098399,声明作废●内蒙古海川路桥工程有限公司章资分公司(统一社会信用代码91150921MA0Q7GP79B)不慎将原法人(张海旺)印章丢失,声明作废●内蒙古建业建筑工程有限公司遗失蒙A50414的道路运输证,证号150102004429,声明作废●内蒙古皓德二手车交易市场有限责任公司(统一社会信用代码91150104MAE3LULT20)遗失财务章一枚,声明作废