

# 早春做好这7件小事提升免疫力

早春时节,乍暖还寒,季节变换,更要加强健康防护。疾控专家提醒,注意这些生活起居要点,从细节处提升免疫力。

### ●起居规律

春天到来,人体阳气渐趋于表,皮肤舒展,末梢血液供应增多,汗腺分泌也增多,身体各器官负荷加大,而中枢神经系统却产生一种镇静、催眠作用,肢体感觉困倦。为了适应这种气候转变,在起居上应早睡早起,经常到室外、林荫小道、树林中去散步,与大自然融为一体。

### ●饮食调养

春季人体新陈代谢也开始旺盛,饮食宜选用辛、甘、微温之品。春季饮食应避免吃油腻生冷之物,多吃富含维生素B的食物,如瘦肉、禽蛋、牛奶、蜂蜜、豆制品、新鲜蔬菜、水果等。

### ●养足精神

人的精神活动必须顺应气候的变化。人体受季节影响最

大的时候是过渡季节,尤其是冬春之交的春天。春天应注意情志养生,保持乐观开朗的情绪,以使肝气顺达,起到防病保健的作用。要力戒动怒,更不要心情抑郁,要做到心胸宽阔,豁达乐观;身体要放松,要舒坦自然,充满生机。

### ●坚持运动

入春以后要适应阳气升发的特点,加强运动锻炼,可以到空气清新的大自然中去跑步、做操、散步、打羽毛球,让机体吐故纳新,使筋骨得到舒展。春季经常参加锻炼的人,抗病能力强、思维敏捷、不易疲劳、办事效率高。可以尝试一些“跳跃”运动,不仅能激发人体各系统的活力,还能让身体更有“弹性”。

### ●保暖防病

冬春更替之际,冷暖不定,昼夜温差较大,应注意防寒保暖。增减衣服要根据天气变化,一件一件地减,不要马上减薄。

受寒易引发多种疾病,气温较低时,别忘了加件马甲或戴条围巾保暖。

### ●补充水分

换季的时候皮肤就会变得干燥,很容易脱皮,甚至出现皴裂的情况,所以一定要做好防护。建议洗脸的时候水温控制在20℃~36℃左右,根据自己的皮肤性质选择保湿效果比较好的保湿产品。另外建议多喝热水,不要等到口渴才喝,喝水要少量多次,每天补充一定量的水分,能够起到一定的保健作用。

### ●开窗通风

在有暖气的房间常常紧闭门窗,不利于室内空气的交换,很容易引起呼吸道感染。若不是非常寒冷的时候,一定要多开窗户透透气,保持空气的流通。建议根据外面天气的变化情况,每天开窗通风2~3次,每次15~30分钟。

(据《武汉晚报》)

## 多吃含维生素B1+A食物 老年白内障风险下降

老年性白内障又称年龄相关性白内障,可随年龄增长而增加,病因较为复杂,尚不十分明确。近期,韩国全南大学研究小组在《营养素》杂志发表的一项研究表明,增加食物维生素B1和维生素A以及多不饱和脂肪酸的摄入,可降低白内障发病率。

研究小组利用韩国国家健康与营养调查数据,以60岁以上老人为对象,其中包括2137名白内障患者和3497名非白内障患者,调整社会人口学、病史和生活方式等混合因素,分析和研究营养摄入与白内障之间的关系。结果显示,在男性组,维生素B1的摄入量越高,白内障发病率越低;在女性组,多不饱和脂肪酸和维生素A的摄入量越低,白内障的发病率越高。两组均呈反向关系,即白内障发病率可随维生素B1摄入量的增加而下降,也可因多不饱和脂肪酸和维生素A摄入量的减少而上升。

(据《中国妇女报》)

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:本版各类信息,如遇要求交付押金或预付款时,务必小心,谨防受骗!否则后果自负。

15548876987 13354876987 0471-6635651

地址:呼和浩特市新华大街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

鄂尔多斯刊登热线:15547716710(微信同号)

巴彦淖尔刊登热线:18648422888(微信同号)

包头市刊登热线:18648483199(微信同号)

地址:东胜区铁西市民中心B座7009

地址:北环路景辰花园北区北门

地址:昆区市民大厅正对面店内(绿色招牌)

遗失公告·减资注销·招标环评·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

官方微信

行政处罚告知书

清察罚告字[2023]003号

柴美翠:

你在窑沟乡塔尔梁村委城湾梁村违法建房,该行为属于违法建设行为,违反了《内蒙古自治区城乡规划条例》第三十条的规定。根据《中华人民共和国城乡规划法》第六十五条的规定。

本机拟对你作出如下行政处罚:限期十五天拆除违法新建的房屋。根据《中华人民共和国行政处罚法》第四十四条的规定,现将上述情况告知,如你对我乡上述认定的违法事实、处罚依据及处罚内容等持有异议,可以接到告知书之日起三个工作日内向我乡提出书面陈述或申辩意见,逾期不提出的,视为放弃陈述(申辩)权利。

清水河县窑沟乡人民政府 2023年2月16日

行政处罚听证告知书

清察罚听告字[2023]003号

柴美翠:

你在窑沟乡塔尔梁村委城湾梁村违法建房,该行为属于违法建设行为,违反了《内蒙古自治区城乡规划条例》第三十条的规定。根据《中华人民共和国城乡规划法》第六十五条的规定。

本机拟对你作出如下行政处罚:限期十五天拆除违法新建的房屋。根据《中华人民共和国行政处罚法》第六十三条和第六十四条的规定,你享有要求举行听证的权利。如要求举行听证,请在自接到本告知书之日起五个工作日内向我乡提出申请,逾期不提出的视为放弃听证权利。

清水河县窑沟乡人民政府 2023年2月16日

行政处罚告知书

清察罚告字[2023]001号

杨小平、杨利平:

你在窑沟乡塔尔梁村委城湾梁村违法建房,该行为属于违法建设行为,违反了《内蒙古自治区城乡规划条例》第三十条的规定。根据《中华人民共和国城乡规划法》第六十五条的规定。

本机拟对你作出如下行政处罚:限期十五天拆除违法新建的房屋。根据《中华人民共和国行政处罚法》第四十四条的规定,现将上述情况告知,如你对我乡上述认定的违法事实、处罚依据及处罚内容等持有异议,可以接到告知书之日起三个工作日内向我乡提出书面陈述或申辩意见,逾期不提出的,视为放弃陈述(申辩)权利。

清水河县窑沟乡人民政府 2023年2月15日

行政处罚听证告知书

清察罚听告字[2023]001号

杨小平、杨利平:

你在窑沟乡塔尔梁村委城湾梁村违法建房,该行为属于违法建设行为,违反了《内蒙古自治区城乡规划条例》第三十条的规定。根据《中华人民共和国城乡规划法》第六十五条的规定。

本机拟对你作出如下行政处罚:限期十五天拆除违法新建的房屋。根据《中华人民共和国行政处罚法》第六十三条和第六十四条的规定,你享有要求举行听证的权利。如要求举行听证,请在自接到本告知书之日起五个工作日内向我乡提出申请,逾期不提出的视为放弃听证权利。

清水河县窑沟乡人民政府 2023年2月15日

公告

公司名下车辆:车牌号:蒙 DLS277,车架号:LFMGJE725BS023181,发动机号:A280562;车牌号:蒙 DT6327,车架号:LGWFF3A53BB008788,发动机号:SKB7702;车牌号:蒙 DT6639,车架号:LGWFF3A55BB012017,发动机号:SKD8295。

请以上三台车辆现驾驶人于本公告之日起30个工作日内与内蒙古辽河工程局股份有限公司综合管理部联系。到期后对未取得联系的车辆,公司将与车管所办理车辆停驶、注销等手续。特此公告!

联系电话:18804761711 13947616562

内蒙古辽河工程局股份有限公司 2023年2月23日

公告

和林格尔县蒙祥废旧物资回收有限公司农业废弃物综合利用项目环境影响评价二次公示

一、环境影响评价报告书征求意见稿查阅纸质报告书的方式和途径:联系地址:内蒙古自治区呼和浩特市和林格尔县石材园区

二、征求意见稿的公众范围:本项目周边的住户、单位。

三、公众意见表、报告书的网络链接方式:建设项目环评公众意见表、征求意见稿的网络链接网址: <https://pan.baidu.com/s/1RoU9aFOQ9rJ5e4tKQx8A> 提取码:4zt

四、公众提出意见的方式和途径:可选择以下其中一种办法:1.发至邮箱:645351283@qq.com;2.填写纸质公众意见表并投送意见箱:内蒙古自治区呼和浩特市和林格尔县石材园区

五、公众提出意见的起止时间:公众可在本公告发布后10个工作日内,通过邮件、电话、传真等形式向环评单位或建设单位反映意见和建议。

和林格尔县蒙祥废旧物资回收有限公司 2023年2月21日

公告

吸收合并注销公告

经和林格尔县盛乐供水有限公司(统一社会信用代码:9115012358176733XY)和林格尔县自来水公司(统一社会信用代码:911501234609478289)股东决定,和林格尔县盛乐供水有限公司拟将和林格尔县自来水公司吸收合并,和林格尔县盛乐供水有限公司继续存续,和林格尔县自来水公司注销。

合并后,合并各方的债权、债务由和林格尔县盛乐供水有限公司承接。请合并双方各自债权人自公告之日起45日内向公司提出清偿债务或提供相应担保的请求,逾期未提出的,视为没有提出要求。

和林格尔县盛乐供水有限公司 和林格尔县自来水公司 2023年2月27日

公告

孙立发,男,67岁,家庭住址不详,该人于2023.01.02日由锡林路派出所送至我站,入站前该人无法走路行动,后我站送至定点医院检查治疗,确诊肝癌晚期,于2023.02.23晚21点30分抢救无效在定点医院死亡,如有认识该救助人员的热心市民请与呼和浩特市救助站联系

联系电话:0471-5273244 0471-5273265

通知

巴彦淖尔市阳光高科农业发展有限公司:为确保天力温泉假日酒店的正常经营,请贵公司依据(2019)内0122执184号裁定内容尽快前来办理房屋交割及过户手续,特此通知

宁夏天力温泉旅游开发有限公司 2023年2月26日

公告

公告名称巴彦淖尔市咏良种禽有限责任公司,因未按照国家规定备案刻制印章,现声明作废,重新按照国家规定刻制,对使用上述印章发生的所有问题,经营者陶瑞鑫(身份证号:152801196806210923)承担所有法律责任。

公告

财务室名称巴彦淖尔市咏良种禽有限责任公司,因未按照国家规定备案刻制印章,现声明作废,重新按照国家规定刻制,对使用上述印章发生的所有问题,经营者陶瑞鑫(身份证号:152801196806210923)承担所有法律责任。

公告

注销公告

呼和浩特市北星家居有限公司(统一社会信用代码:1501002400354)股东会于2023年2月24日决议解散公司,并于同日成立了清算组,请债权人于本公告发布之日起45日内,向本公司清算组申报债权。

华耀光电科技股份有限公司年产10GW高效N型(异质结)电池项目环境影响评价公众参与第二次公示

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相关事宜公告如下:一、环境影响评价报告书征求意见稿全文的网络链接:环境影响评价报告书征求意见稿全文的网络链接如下,链接:<https://pan.baidu.com/s/1GdPbMrUwvQ3trY7gLPw> 提取码:4797

二、征求意见稿的公众范围:公众主要包括环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织,也可包括环境影响评价范围之外的公民、法人和其他组织。

三、公众意见表的网络链接:公众意见表网络链接为:[http://www.mee.gov.cn/xxgk/2018/xxgk/xxgk01/201810/20181024\\_665329.html](http://www.mee.gov.cn/xxgk/2018/xxgk/xxgk01/201810/20181024_665329.html)

四、公众提出意见的方式和途径:公众意见表,填写后通过发送信函、电子邮件、电话等方式与建设单位联系和反馈。

五、建设单位名称及联系方式:建设单位:华耀光电科技股份有限公司,联系人:张文叶,联系电话:15047885018

六、环评单位名称及联系方式:评价机构:内蒙古清露环保科技有限公司,联系人:杨工,联系电话:15326061812

七、公众提出意见的起止时间:公众提出意见的起止时间为本信息公布的10个工作日内。

建设单位:华耀光电科技股份有限公司 2023年02月27日

公告

注销公告

经公司股东会决议,申请注销鄂尔多斯市东胜区明晨商贸有限公司,统一社会信用代码911506025851645363,请债权人及债务人自本公告见报之日起45日内到公司清理债权债务,特此公告。鄂尔多斯市东胜区明晨商贸有限公司 2023年2月27日

公告

遗失声明

●玉泉区曹国宇通讯服务部(统一社会信用代码92150104MA0N6ARR05)遗失公章一枚,声明作废。●蒙军区老秦粮油经销部遗失营业执照副本、统一社会信用代码92150105MA0P3T7E4D,声明作废。●内蒙古分秒汽车管理信息技术有限公司,统一社会信用代码91150103MA13NH2229)遗失财务专用章一枚,声明作废。●内蒙古古蔚河源商贸有限公司(统一社会信用代码91150105MA0Q700J4)遗失公章一枚,声明作废。●内蒙古蔚河源商贸有限公司呼和浩特市分公司遗失开户许可证及密码纸,账号592060100100278420,核准号J1910029568001,开户行:兴业银行呼和浩特金桥支行,特此声明。●内蒙古弘福商贸有限责任公司遗失食品经营许可证正副本,编号YS11501240007340,声明作废。●郭波遗失赛罕区黄合少镇东五十家村一队35号土地确权证、农家村证代码150105103G18000035J,声明作废。

公告

●刘涵,性别:女,遗失出生医学证明,编号J150083326,声明作废。●王云表,身份证号码91150103195804173012,将盛乐镇小林坝村农村土地承包经营权证遗失,证号150123101210000087,声明作废。●内蒙古鼎盛煤炭运销有限责任公司遗失营业执照正本(统一社会信用代码911501240895690833)及公章,财务专用章一枚,声明作废。●张跃东,身份证号码370823197108154858,遗失内蒙古蒙拓房地产开发有限公司开具的内蒙古翡翠城9-1507多余房款收据,收据编号:0425783,金额:9725元,声明作废。●呼和浩特市新城区新拓管道开挖维修队遗失营业执照正副本,注册号1501023021672,声明作废。●杨海峰,身份证号码1501221979010303026,不慎遗失水语青城七号楼一单元2602号认购协议(编号357#-008)及购房收据一张,金额383922元,声明作废。●内蒙古电力勘测设计院有限责任公司与内蒙古巨华房地产开发有限公司签订的四套网签商品房买卖合同原件各丢失2份,合同编号为:YS(2016)00001692,房屋代码:15260607,房屋代码:15260409,YS(2016)00001575,房屋代码:15260409,声明作废。●郝德肉内业遗失营业执照副本,统一社会信用代码92150105MA13PT2W1K,声明作废。●郭伟天、白云楼购买湾湾平安府二期20号楼3单元1702付款收据丢失,金额823819元,收据号LCR71169,声明作废。●斯日根其格将呼和浩特市五和兴房地产开发有限公司开具的赛罕区彩虹城1区4座1606号房的购房收据遗失,票号0010748,金额:251454元,特此声明。●呼和浩特市回民区博英恩养老服务中心遗失银行开立基本存款账户密码纸,核准号J1910023183601,账号0602001009200090868,开户银行:中国工商银行呼和浩特市大北街支行,特此声明。●土默特左旗全食水果批发部遗失食品经营许可证正副本,编号YS11501211018264,声明作废。●赵广明遗失残疾人证卡,卡号15010319650621003544,声明作废。