顺应自然的养生智慧

对于人体来说,夏季是气血运行和新陈代谢旺盛的时期。夏季初始,解放军总医院第五医学中心营养科副主任医师王仲霞为我们带来夏季养生小提示。

立夏一过,天气晴暖并逐渐炎热起来,许多人会有身体疲惫、食欲减退的感觉,称之为“疰夏”。“如果过食肥甘油腻、大补之物,则困胃伤脾,影响消化吸收,包括少吃生冷食物、少饮冷饮,特别是雪糕等冰制品。”王仲霞表示,老年人脾胃消化吸收能力已逐渐衰退,儿童消化机能尚未充盈,生冷食物多属寒性,常吃则易影响脾胃功能,导致泄泻、腹痛之症发生。“夏季天气炎热汗液增多,若阳气随汗液宣泄太过,会导致体内阳气虚衰;又或者过度吹空调、吃冷饮而使体内寒湿过甚,阳气被遏。”

夏季天气炎热,食物易腐烂变质,要把好“病从口入”这一关。王仲霞提醒,避免食用腐烂变质及被苍蝇、蟑螂污染过的食物;坚持饭前便后洗手;生吃瓜果要用流水多清洗几遍,或削皮后再吃,这样才能预防细菌性痢疾等夏季常见肠道传染病。

“这个季节人体的经络气血流动畅通,是进行穴位按摩、艾灸的上佳时机。可选择关元、中脘、大椎、脾俞、肾俞、命门、至阳、足三里、三阴交等穴位,有利于补充阳气。”王仲霞说。

适度运动也有利于湿气排出体外。王仲霞建议,避免在烈日下或高温环境中进行运动锻炼,最好在清晨或傍晚天气凉爽时进行室外活动,运动时应穿着舒适、吸汗、透气性强的衣物,便于身体散热,同时注意补水。

(据《光明日报》)

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。

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

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)

官方微信

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

寻亲公告

受助儿童编号:2023050201,姓名:不详,性别:女,年龄:15天左右,身高:53cm,体重:3.1kg,健康状况:暂无诊断

受助儿童特征:身穿粉色连体衣,戴白色帽子,包裹白色大象图案包被,身旁放着蓝色条纹编织袋,袋内有奶粉、奶瓶、湿巾。

发现地点:呼和浩特市新城区豪沁营村110国道铁道旁公共卫生间

如有线索请速与呼和浩特市未成年人保护中心、呼和浩特市公安局新城区分局成吉思汗大街派出所联系。

联系单位:呼和浩特市未成年人保护中心,联系电话:0471-6612349、0471-6812349

内蒙古蒙泰集团有限公司10000吨/年高铝粉煤灰制备铝硅氧化物及多联产中试项目环境影响评价公众参与第二次信息公示

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现公告如下:

一、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:《内蒙古蒙泰集团有限公司10000吨/年高铝粉煤灰制备铝硅氧化物及多联产中试项目环境影响报告书(征求意见稿)》全文的网络链接链接:https://pan.baidu.com/s/1IsT4XHj_CsRzFetd0ZF6xg,若需查阅纸质报告书,请联系鄂尔多斯市蒙泰铝业有限公司。具体联系方式如下:建设单位:鄂尔多斯市蒙泰铝业有限公司,单位地址:达拉特经济开发区三福线南,铝产亚园区内,邮编:017000,项目负责人:刘总,联系电话:15047323337

二、征求意见的公众范围: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/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024665329.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或环评单位联系和反馈。

五、评价单位名称及联系方式:编制单位:鄂尔多斯市环保投资有限公司,单位地址:内蒙古自治区鄂尔多斯高新技术产业开发区育成中心,邮编:017000,联系方式:0477-8120555

六、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个工作日之内。

鄂尔多斯市蒙泰铝业有限公司　2023年5月8日

内蒙古能源集团金山热电厂2×100万千瓦煤电联营扩建项目环境影响评价信息第二次公示

根据生态环境部《环境影响评价公众参与办法》(部令第4号)相关规定现就“内蒙古能源集团金山热电厂2×100万千瓦煤电联营扩建项目”的环境影响评价工作向公众公告下列信息。

一、建设项目情况简述:内蒙古能源集团金山热电厂2×100万千瓦煤电联营扩建项目建设内容包括:建设2×100MW超超临界、一次中间再热、间接空冷抽凝汽式汽轮发电机组,同步建设石灰石—石膏湿法烟气脱硫系统和SCR烟气脱硝系统。本期工程厂址位于内蒙古自治区首府呼和浩特市土默特左旗境内。建设单位为内蒙古能源集团金山第三热电有限公司。

二、公众查阅环境影响报告书的方式和途径:公众可通过链接:https://pan.baidu.com/s/1pJ7HpyCeDPY-- BIIeiZBlA 提取码:6geu下载环境影响评价报告书和公众意见表。

三、征求意见的公众范围:征求公众意见的范围为本工程评价范围内或工程影响的公众。

四、公众提出意见的方式和途径:公众填写完公众意见表后,可通过信函、电子邮件等方式向建设单位实名反馈意见,并请留下联系方式以便必要时回访。

五、公众提出意见的起止时间:公众以信函、电子邮件的形式提出意见的起止时间为本公示发布日期起10个工作日内。

六、联系方式:建设单位:内蒙古能源集团金山第三热电有限公司;地址:内蒙古自治区呼和浩特市土默特左旗台阁牧镇;联系人:王荣玻,电话:18547170770;环评单位:内蒙古电力勘测设计院有限责任公司;地址:内蒙古呼和浩特市赛罕区鄂尔多斯大街东段巨海城八区写字楼东楼;联系人:李剑卓;电话:15904887672 邮箱:ljianzhuo@nmdsy.com

内蒙古能源集团金山第三热电有限公司　2023年5月8日

西乌珠穆沁旗疾病预防控制中心建设项目征求意见稿信息公示

根据《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令 部令第4号)的要求,现将“西乌珠穆沁旗疾病预防控制中心建设项目环境影响报告书”征求意见稿阶段环境影响评价信息予以公示,以便广大公众在环境保护方面提出更多的意见和建议:

一、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:1、环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接:http://www.eiafans.com/thread-1420098-1-1.html,2、查阅纸质报告书的方式和途径:公众可到西乌珠穆沁旗疾病预防控制中心和内蒙古绿源环境咨询有限公司查阅。

二、征求意见的公众范围:项目评价范围内的公众、法人和其他组织的意见。主要为项目区域周边居民及其他对本项目关心的公众、法人、组织。

三、公众意见表的网络连接:网络链接如下:http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html

四、公众提出意见的方式及途径:公众可以通过信函、传真、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,应当提供有效的联系方式。鼓励公众采用实名方式提交意见并提供常住地址。

五、公众提出意见的起止时间:公众参与时间:2023年4月28日后10个工作日。

西乌珠穆沁旗疾病预防控制中心　2023年4月28日

办公楼产权转让

呼和浩特市赛罕区大学西路学府康都写字楼11层(整层),956.03平方米,办公用房,弱混简装,南北朝向。配套设施齐全,整体出售,价格面议。

联系电话:13483628658

减资公告

根据股东会决议,内蒙古东鸽电器集团有限责任公司(统一社会信用代码91150100057808350E)拟将注册资本从人民币5450万元减少至1000万元,现予以公告,债权人可自公告之日起45日内,要求本公司清偿债务或提供担保。

减资公告

根据股东会决议,呼和浩特市宝奕企业管理有限公司(统一社会信用代码91150102MA13NCUL27)拟将注册资本从人民币316.193万元减少至100万元,现予以公告,债权人可自公告之日起45日内,要求本公司清偿债务或提供担保。

减资公告

根据股东会决议,内蒙古华北农牧业机械有限责任公司(统一信用代码91150122114364849N)拟将注册资本从3000万元人民币减至2000万元人民币,现予以公告,债权人可自公告之日起45日内要求本公司清偿债务或提供担保。

注销公告

呼和浩特市卫生学校(统一社会信用代码:12150100460061162T)经决议拟将注销,根据《民办非企业单位登记暂行办法》,请相关债权人在登报之日起45天内前来申报债权,地址:回民区果园西路8号,联系人:张雪丽,联系电话:0471-3968546,特此公告。

减资公告

内蒙古金田科技股份有限公司(统一社会信用代码91150100690091498G),经股东大会决议拟向公司登记机关申请减少注册资本,注册资本由人民币31,604,865元减至人民币23,704,865元,请债权人自见报之日起45日内,向公司提出债权债务或提供相应担保请求,特此公告。

声　明

由回民区坝口子村委会抵顶我单位的依山北岸回迁小区两套房屋的《房屋认购协议》:40-2-6东(99.93㎡)、合同号190005;53-2-601(99.93㎡)、合同号190006。每套房屋两份协议,共计4份协议丢失,特此声明作废。

呼和浩特市供排水有限责任公司

2023年5月8日

声　明

本人马金凤购买麻树仁房屋,现办理房本,需要麻树仁本人于公告发布之日起15个工作日内配合马金凤作一下房屋公证,如到期未配合办理,视为放弃,特此声明。

联系电话15540760451

免责公告

本人杨林身份证号150103198905092135,名下有一辆东南牌面包车(车牌号:蒙A2G808),多年前被他人冒名盗用本人身份证办理车辆上户手续,近期交管12123APP上获知此事,现车辆未知下落,已脱审一年,由该车辆的任何肇事.违章.事故.纠纷等行为产生的责任均由实用人承担,与本人无关。

公　告

为整顿内蒙古莱富矿业有限责任公司有序开展工作及对接政府相关部门办理公司有关手续,2023年5月10日之前持有内蒙古莱富矿业有限责任公司出具的委托书全部作废,2023年5月10日起以我公司重新授权的委托书为准,根据上述时间节点,我公司对新授权的委托书办理的业务承担权利义务及法律责任,请各政府及相关部门,企事业单位配合办理为盼!特此公告

内蒙古莱富矿业有限责任公司

2023年5月8日

吸收合并注销公告

经锡林郭勒电力建设有限责任公司(统一社会信用代码:91152500736119100D)股东决定,锡林郭勒电力建设有限责任公司已将锡林郭勒电力建设有限责任公司二连浩特分公司吸收合并,锡林郭勒电力建设有限责任公司继续存续,锡林郭勒电力建设有限责任公司二连浩特分公司注销。合并后,合并各方的债权、债务由锡林郭勒电力建设有限责任公司承继。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。

吸收方:锡林郭勒电力建设有限责任公司

被吸收方:锡林郭勒电力建设有限责任公司二连浩特分公司

2023年5月8日

吸收合并注销公告

经锡林郭勒电力建设有限责任公司(统一社会信用代码:91152500736119100D)股东决定,锡林郭勒电力建设有限责任公司已将锡林郭勒电力建设有限责任公司苏尼特右分公司吸收合并,锡林郭勒电力建设有限责任公司继续存续,锡林郭勒电力建设有限责任公司苏尼特右分公司注销。合并后,合并各方的债权、债务由锡林郭勒电力建设有限责任公司承继。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。

吸收方:锡林郭勒电力建设有限责任公司

被吸收方:锡林郭勒电力建设有限责任公司苏尼特右分公司

2023年5月8日

遗失声明

●呼和浩特市赛罕区青少年艺术宫丢失存款人查询密码纸,账号:02005012200000000156129,核准号:J1910020491801,开户行:内蒙古呼和浩特金谷农村商业银行股份有限公司昭乌达支行,声明作废●呼和浩特市赛罕区咱大牛老汤牛大骨饭店遗失食品经营许可证副本,编号JY21501055161068,声明作废●卢瑞冬遗失内蒙古峰宇房地产集团有限公司开发的水泉文苑西区高层2-1-8-804房屋认购协议书,协议书编号SQ1073;及购房收据三份,编号0183004,金额5000元;编号0183013,金额211468元;编号0182665,金额50000元,声明作废●王永斌不慎把公职律师工作证遗失,工作证号1522201860067308,声明作废●鄂尔多斯市奇越工贸有限责任公司的财务专用章遗失,印章编码1527010008231,声明作废●内蒙古众义达测土肥业科技有限公司(统一社会信用代码91150823MA0Q4R2E3A)的公章遗失,声明作废●内蒙古三口井水利工程建筑有限责任公司(统一信用代码91150105MA0MYGAT7T)遗失公章.财务专用章.发票专用章及李龙法人章各一枚,声明作废●新城区李记荞面馆遗失食品经营许可证副本,编号JY21501020068862,声明作废●江苏恒龙装饰工程有限公司遗失公章(编号3208020900446).财务专用章及熊子龙法人章各一枚,声明作废●本人乔波、贺佳,身份证号152627199109244315、150303199405261524,由于疏忽不慎将呼和浩特恒大城47号楼2单元2603号房收据丢失,(收据编号00468143,00468202;收据金额512860元,1196672元),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●内蒙古永赫防水材料商贸有限公司遗失营业执照正副本,统一信用代码91150123MACFBC6C10;及公章.财务专用章.法人(王永强)章各一枚,声明作废●鄂托克旗广丰汽修厂(统一社会信用代码92150624MA0Q9X86X9)的公章、财务章、法定代表人张彦荣的手章丢失,声明作废●武川县个体王海霞遗失蒙AC527挂道路运输证,证号150125003761,声明作废●包头市梅云商贸有限公司不慎将原法人章(法人:陈立平)遗失,编码15022210005803,声明作废●现因本人王利涵管理不善,遗失贵三亚伟奇投资有限公司2019年7月23日开具的收据两张,2019年5月27日签署的合同两份,下列详细情况:1.毛坯款购房收据1张,收据编号3312364,金额1245481元;2.装修改造配套费收据1张,编号3312365,金额989295元;3.商品房买卖合同一份,编号SYWQ2018-206,房屋是三亚伟奇度假公寓3号楼2单元1210室,面积64.66平米,合同金额1245481元;4.装修改造委托合同1份,房屋是三亚伟奇度假公寓3号楼2单元1210室,合同金额989295元,特此声明作废

●周小东,性别:男,不慎遗失出生医学证明,编号O150030526,声明作废●王雨哲,性别:男,不慎遗失出生医学证明,编号O150031373,声明作废●玉泉区美廉蔬果店遗失食品经营许可证副本,证号JY11501040055027,声明作废●赛罕区祥绒绒毛经销部遗失存款人查询密码,账号820198060100000351,开户行:呼和浩特市如意蒙银村镇银行,特此声明●王建斌遗失与内蒙古北韵房地产开发有限公司签订的购买广汉板回迁小区27#A单元12层西户维修基金收据1张,编号0050910,金额13931元;补面积差收据一张,编号0050921,金额11303元;采暖费3418元,物业费8049元收据一张,编号9669400,金额11467元,特此声明●内蒙古雅力夫律师事务所将律师事务所执业许可证副本丢失,统一社会信用代码31150000MD027982X4,发证日期2021年2月20日,声明作废●呼和浩特市品艺文化传播有限责任公司(统一社会信用代码91150102558109929A)遗失公章一枚,声明作废●北京德坤工艺品有限公司内蒙古分公司遗失营业执照正副本,统一信用代码91150105MA0R20JH2D,声明作废●北京德坤商贸有限公司遗失营业执照正副本,统一信用代码91110101771994795G,声明作废●苏尼特右旗新蒙新材料有限公司(统一社会信用代码91152524075558180 3)不慎遗失财务章一枚,声明作废●刘诗梦于2023年4月28日不慎遗失身份证,身份证号:15020419XXXXXX0368,特此声明●新城区海拉尔路街道工会联合会不慎遗失存款人查询密码,账号004101201110128453,开户行:内蒙古银行爱民路支行,声明作废●张海滨丢失与呼和浩特祥博房地产开发有限公司签订的祥生云湖樾一期1-3-202号楼网签商品房买卖合同,合同编号YS2022025337,房屋代码10592365,及楼款收据1张,2022年5月24日,收据号0104042,金额1181979元,声明作废●于博遗失身份证,证号:150428020209236119,声明作废●刘凤龙丢失由呼和浩特市鹏盛房地产开发有限公司开具的购万锦.合泰小区6号楼3单元2702号房的购房款收据,开具日期2019年8月14日,收据编号:9523032,金额:556627元;开具日期2019年8月10日,收据编号9474544,金额:10000元,声明作废●内蒙古月先机械设备安装有限公司(账号610063359开户行:蒙商银行股份有限公司呼和浩特如意支行,核准号J1910016026202)遗失开户许可证及密码纸,声明作废●内蒙古建捷企业管理咨询有限公司(代码91150105MA13NRUA39)丢失公章一枚,声明作废●内蒙古春驰科技有限公司的公章遗失,公章编码:15020210018465,声明作废●遗失赛罕区巨海城二区六六的饭店营业执照副本,统一社会信用代码92150105MA0NNFND7U,声明作废●呼和浩特市宝轮运输有限公司遗失蒙A81997道路运输证正副本,证号:呼字150107001171号;蒙AR772挂的道路运输证正副本,证号:呼字150107001172号,声明作废

●本人李军,身份证证件号420124198009106313,现因自身原因将贵公司开具的摩客国际A1-1-1004购房收据丢失,1.收据号为0002164,金额小写453184元(大写:肆拾伍万叁仟壹佰捌拾肆元整);2.商品房买卖合同原件丢失,现因该收据、商品房买卖合同已遗失,在此本人声明作废并以此遗失声明办理相关业务,日后此原件出现,内蒙古爱屋房地产有限公司有权拒绝办理相关业务,由此造成的经济纠纷与贵公司无关,由本人负责●内蒙古拓科信息科技有限公司(统一信用代码91150100MA0Q9TMB95)遗失公章一枚,声明作废●中国银行股份有限公司呼和浩特市玉泉支行购买电力家园高2#商铺一层11、12号房产,遗失内蒙古满都拉电力房地产开发公司开具的销售预收款凭据发票联三张,编号00004059,金额1000000.00元;编号00004060,金额1000000.00元;编号00004061,金额822054.00元,特此声明作废●王军芳(152627198305192546)遗失与内蒙古北韵房地产开发有限公司签订的厂汉板回迁小区第18号楼1单元3层0302户商品房买卖合同,编号:LF-C18-005,特此声明●任红梅遗失呼和浩特市新城区惠新苑5号楼2单元1102室公租房合同,合同编号GXC20193332,声明作废●呼和浩特市奥得文化传媒有限责任公司(统一信用代码91150104MA0NF13H0P)遗失公章一枚,声明作废●吴海振(身份证号321002198701290616)遗失位于呼和浩特市金桥开发区馨康花园小区C号楼1单元701室购房协议,声明作废●本人遗失坐位于四子王旗巴音敖包苏木夏布嘎嘎查草场使用证,证号083421,083470,特此声明●丰镇喜庆糕点门市遗失营业执照正本,注册号150981600057387,声明作废●包头市梅云商贸有限公司的开户许可证遗失,核准号J1922000542801,账号0603072009200036443,开户银行:中国工商银行固阳支行,声明作废●内蒙古秋日和商贸有限公司遗失开户许可证及存款人查询密码纸,账号0602005009200142960,核准号J1910024757201,开户行:中国工商银行股份有限公司内蒙古分行呼和浩特石羊桥东路支行,声明作废●宋成遗失身份证,身份证号150104199802062612,声明作废●王伟警官证遗失,警号016153,声明作废●内蒙古永赫防水材料商贸有限公司遗失银行开立的基本户印鉴卡及网银ukey2个,基本存款账户编号J1910031187901,账号508020100100004080,开户银行:内蒙古和林格尔蒙商村镇银行有限责任公司盛乐支行,声明作废●鄂尔多斯市古蓝新能源科技有限责任公司的公章遗失,公章编码:1506271026932,声明作废●内蒙古布兰奇商贸有限公司遗失营业执照正本,统一信用代码91150105MA0RT0DK69,声明作废

●内蒙古国沣资源环境技术咨询有限责任公司遗失毛俊元法人章一枚,声明作废●呼和浩特市万兴物流有限公司遗失蒙A89760道路运输证,证号150106003777,声明作废●呼和浩特艾勒农业科技发展有限责任公司遗失食品经营许可证正副本,编号:JY21501210028592,声明作废●奈曼旗八仙筒镇平安地村炳文商店不慎遗失食品经营许可证正本,编号JY11505255007084,声明作废●张丽丽遗失呼和浩特市赛罕区阳光美居公租房16号楼西单元303室公租房合同,合同编号GSH20162313,声明作废●郭清芳(身份证号152626197601100326)遗失明泽未来城西区商品房3号楼5单元3楼中户物业收据一份,编号0009939,金额203125元整,声明作废●内蒙古银岁信息技术服务有限公司(统一信用代码91150105MA0NJUP372)遗失公章.财务专用章.合同专用章.发票专用章及薛丽萍法人章各一枚,声明作废●呼和浩特市启晨贸易有限公司不慎将由内蒙古利丰泰津汽车服务有限公司出具的二网合作保证金收据原件遗失,收据编号为:利丰字(2018B)0044269,声明作废,原收据不再做为审请退款凭证使用,特此声明,呼和浩特市启晨汽车贸易有限公司2023年5月4日●开鲁县开鲁镇华文彩印厂不慎遗失中国工商银行股份有限公司开鲁支行开户许可证,核准号J1995000058001,账号:06090577092000055093,声明作废●内蒙古医科大学王雅妮(学号20200407360)刘佳欣(学号2020041303)张景曦(学号2021040692)遗失学生证,声明作废●本人王红霞(身份证号150222197402113221)购买呼和浩特市南璞房地产开发有限责任公司开发的东河财富广场4号楼2单元1202号房,建筑面积:147.05平米,遗失房屋认购协议书和交房款收据,日期2013年7月5日,编号0122285,金额969942元,声明作废●内蒙古辉腾起重机有限公司(统一信用代码91150204MABMK1FB4P)的财务专用章遗失,编码15020410029018,声明作废●内蒙古亿泰恒华汽车服务有限公司的公章(编码1502990015902).财务专用章(编码1502990015903)和法人章(法人:刘成表,编码1502990006543)遗失,声明作废●内蒙古金丰源融资担保有限公司(统一信用代码91150102690091582)遗失公章.财务章及旭旭要法人章各一枚,声明作废●不慎将准格尔旗汇德石油销售有限责任公司的开户许可证丢失,核准号:J2053000518402;账号:15001886036052506942;开户银行:中国建设银行股份有限公司准格尔经济开发区支行,声明作废●呼和浩特赛罕区宜农果蔬超市(代码92150105MA7YPY7712)遗失财务章一枚,声明作废