

午睡宜小憩



立夏之后,天气炎热,不少人都会在午后打瞌睡。近日,网络达人高巍医生在自媒体发布视频称,午睡是很多人恢复体力、提高工作效率的重要途径,如果睡得时间过长,反而会伤害身体。

此前,欧洲心脏病学会年度大会发表研究表明,午睡时间较长的人,患房颤的风险增加90%。美国哈佛大学的科学家也发现,午睡过多、过长,会增加患阿尔茨海默病的风险,具体来说,与每天午睡小于1小时的人相比,那些每天午睡超过1小时的人患老年痴呆症的风险要高出40%。

宣武中医医院门诊办公室主任关慧泉介绍,午饭过后,人体胃肠消化功能加强,血流加速,致使大脑血液相对减少,再加之上午的工作学习,脑细胞也呈疲劳状态,身体各项功能减弱,反应变得迟

缓,需要调整过程,睡眠就是调整的有效方法。

关慧泉指出,午睡时间以不超过1小时为宜。古人讲“小憩”“片憩”,就是指短暂的休息,若时间过长,人们进入深度睡眠状态,中枢神经系统抑制过程加深,大脑血流量明显减少,体内代谢变慢,醒来后大脑的抑制状态难以马上消除,有时会越睡越想睡,影响夜晚睡眠质量。

“如果条件有限不能午睡,午间假睡(指闭目养神进行适当休息)也是很好的休息方式。”关慧泉说。《老老恒言·昼卧》中有言,“坐而假寐,醒时弥觉神清气爽,然由坐不能寐者,但使缄其口,闭其目,收摄其心神,休息片时,足当昼眠。”由此可见,中老年人适当午睡或假睡对身体健康有益。

关慧泉建议,人们根据自身情况,定制适合自己的午睡时,应注意以下事项:

①午饭不宜过饱,可稍适活动然后再睡,不宜在电扇下方或阴凉处午睡。

②睡姿以右侧卧位两腿稍弯曲为宜,肥胖之人不宜仰卧,易打鼾,导致呼吸暂停。

③对于冠心病患者,应提倡右侧卧位,左侧卧位对心脏不利,更忌仰卧位。

④午睡醒后应坐起稍安,搓揉面部,适量饮水后,开始学习或工作。

⑤体虚头晕(低血压)之人、饱满之人、四肢血痹之人群等不宜午睡。

(据《新京报》)

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

国家税务总局呼和浩特市新城区税务局2023年度税务检查征收销人员名单

刘沐琪,150102*****1121; 武永丽,150103*****102X; 高波,150102*****4019; 秦非,152822*****0028; 张晓春,150103*****0016; 雷秀构,152631*****0027; 明晓红,150103*****0528; 刘志强,150102*****0112; 同格拉格,150102*****2562; 张浩宇,150125*****204X; 高 贵,150102*****1628; 郝拯华,150102*****0553; 曹智勇,150103*****0019; 孙勇军,150102*****2536; 张俊文,150102*****0537; 王 兵,150102*****251X; 葛志恩,150440*****0631; 陈霄君,150102*****3118; 赵锐玲,150103*****0527;

李 昕,150102*****4637; 张兰虎,150102*****4059; 傅建锋,152101*****0939; 吴瑞江,150102*****2533; 张艳峰,150104*****251X; 朱海燕,150103*****1062; 王 玥,150102*****4516; 段建锋,150102*****0612; 苏玉兰,150125*****204X; 曲秀构,152126*****1267; 周俊波,150102*****6018; 张瑞霞,150103*****0024; 刘树刚,150104*****0555; 朱宝民,150102*****2570; 张瑞明,150102*****0557; 王 鑫,150103*****052X; 蒋 文,150102*****1628; 廉润海,150102*****3023;

声 明

鄂尔多斯市康巴什区教育体育局为了解决教师的住房问题,为康巴什区存在住房困难的教师提供了周转房。在为周转房收益开具2022年非税电子票据时,因网络故障原因造成票据重复,涉及金额共计240000元。现声明重复开具的非税电子票据作废。涉及缴款人及电子票号如下:

高 红-0002365304,谢模棒-0002365307,夏 娟-0002365309,贾晓丽-0002365310,马言国-0002365312,温改欣-0002365313,赵瑞雁-0002365315,李大庆-0002365316,张晓燕-0002365318,刘瑞雪-0002365320,高婷如-0002365322,高 燕-0002365323,张瑞雪-0002365325,于瑞丽-0002365328,薛海霞-0002365329,刘向龙-0002365330,苏 辉-0002365331,徐尚志-0002365332,杜佳吉-0002365335,李玉海-0002365339,张艳红-0002365305,王 萍-0002365303,张云海-0002365306,王亚军-0002365308,高智程-0002365311,赵彦文-0002365314,闫瑞芳-0002365317,张 敏-0002365319,刘 伟-0002365321,吕 清-0002365326,王朕斯图-0002365324,王丽英-0002365327,王 璇-0002365333,高雅超-0002365336,王建忠-0002365334,张 丽-0002365337,陈 春-0002365338,王 龙-0002365341,孙 悦-0002365340,马艳涛-0002365342。

清还债务清理公告

中国神华能源股份有限公司胜利能源分公司(以下简称我司)现对我司与下述单位(见明细)的长期债务进行清还处理,我司已积极尝试通过邮件、邮寄、电话等方式与下述单位联络,但仍无任何回应。现请下述单位自本公告首次刊登之日起45日内,持合法有效凭证及时与我司联系人联系,逾期未联系的,视为自愿放弃待收账款。同意与我司签订相关的合同全部履行完毕(如有),权利和义务完全终止,且今后无权以任何理由向我司主张任何权利和一切经济法律责任。

单位名称	合同名称	合同编号
中十冶集团有限公司	场地平整工程(三标段)施工承包合同	ECTJ07110403
内蒙古神华建筑安装有限责任公司	铁艺围墙工程项目施工承包合同	ECTJ07112601
中煤建设集团沈阳工程有限公司	厂区内供水管网施工合同	HTSG08-003
呼和浩特市迅智业科技有限公司	多媒体会议设备的买卖合同	SSZC08090902
朔州建筑总公司	生活临建施工工程(四标段)	ECTJ07090504
张家口市华力锅炉设备有限公司	电厂施工临建采暖锅炉房锅炉安装维修工程	HTSG14-002
内蒙古自治区锡林郭勒盟勘探钻井队	水源井施工合同	HTSG08-008
锡林郭勒盟龙发装饰装潢有限公司		
联系人:杨女士 18647957556 孟女士 18404814992		

解除授权委托书通知

致杨虎:

现我公司通知你方,解除授权委托 人杨虎(身份证 320324198203086253)的全部代理权限。自本通知作出之日起,你方代理我公司作出的任何民事法律行为均与我公司无关。

安徽徽昌建筑工程有限公司内蒙古南路分公司

2023年5月8日

注销公告

呼和浩特市接昌种养专业合作社(统一社会信用代码93150105341366473F)股东(大会)于2023年5月9日决议解散合作社,并于同日成立清算组,请债权人于本公告发布之日起45日内向本清算组申报债权。特此公告。

注销公告

呼和浩特市回民区新能源汽车协会(统一社会信用代码5115010034127769XU)依据《社会团体登记管理条例》规定拟向回民区民政局申请注销登记,请债权人于本公告发布之日起45日内,向本单位清算组申报债权。特此公告。

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。

注销公告

呼和浩特市计划生育协会(统一社会信用代码12150100329077986X)因纳入集团机构序列,拟向事业单位登记管理机构申请注销登记,债权债务由呼和浩特市卫生健康委员会承接,现面向社会公示。

注销公告

经研究决定泛海在线保险代理有限公司赤峰分公司拟向登记机关申请注销登记,统一社会信用代码:91150430MA0QP64R7Y,法定代表人:康凯,请债权人自发布之日起45日内向本公司清算组申报债权。特此公告。

环评公示

科左后旗源泉自来水公司章堪塔拉水源地建设工程正进行环境影响评价工作,向项目周边公民、法人和其他组织征求意见,详见科尔沁左翼后旗人民政府网站:

http://www.houqi.gov.cn/kzhq/hjbhu/2023-05/08/content_68d780e0affa42fe998dd723c5b10411.shtml

呼和浩特市赛罕区黄台少镇2023年燃煤散烧综合整治工程社会稳定风险评估报告公示

根据《国家发展和改革委员会重大固定资产投资项目社会稳定风险评估暂行办法》的通知(发改投资[2012]2492号)文件要求,现将项目有关情况予以公示。

一、建设项目名称:呼和浩特市赛罕区黄台少镇2023年燃煤散烧综合整治工程

二、项目概况:呼和浩特市赛罕区黄台少镇2023年燃煤散烧综合整治工程涉及2个村,共计1121户,供暖面积10.08万㎡。建设内容包括:新建村外中压A管网8325m;新建村内中压A管网7385m,低压管网30563m,燃气管1121个,中低压调压柜20个,低阻调压柜1121个等设施;配套建设生活用气和采暖用气的用气设备和附属设施。实施地点:呼和浩特市赛罕区黄台少镇集贤村、添盛梁村。

三、建设单位:单位名称:呼和浩特市赛罕区黄台少镇人民政府,单位地址:呼和浩特市赛罕区黄台少镇南地村,联系人:刘栋,电话:18547118100

四、评估单位:单位名称:内蒙古铭月工程项目管理有限公司,单位地址:呼和浩特市赛罕区昭乌达路汇商广场B2座20041-20042,联系人:胡建伟,电话:13644848522,E-mail:646879254@qq.com

五、征询事项:征求公众意见的主要事项:您对本项目的实施有什么建议和意见。

六、公示说明:公众对建设项目有社会稳定风险评估的意见或建议,可自公示之日起十五日内,向建设单位或社会稳定风险评估报告编制单位提出。

公示发布单位:呼和浩特市赛罕区黄台少镇人民政府
公示发布时间:2023年5月9日

减资公告

经股东决定内蒙古融慧信息服务有限公司(统一社会信用代码91150100MA0PKKD12Y)拟减少注册资本,注册资本由人民币300万元整减至10万元整,请债权人及债务人自本公告见报之日起45日内要求本公司清偿债务或提供担保。

减资公告

经股东决定内蒙古天利企业管理咨询有限公司(统一社会信用代码91150105MA0PWQJE0M)拟减少注册资本,注册资本由人民币500万元整减至100万元整,请债权人及债务人自本公告见报之日起45日内要求本公司清偿债务或提供担保。

遗失声明

●呼和浩特市衣剪梅服饰有限责任公司(统一社会信用代码91150102779450354A)遗失财务专用章一枚,声明作废

●赵永旺丢失由呼和浩特市鹏盛房地产开发有限公司开具的购房锦、合泰商品房1#楼2单元7层702号房屋的购房款收据,2018年5月4日,收据号 0056163,金额50000元,特此声明

●呼和浩特市接昌种养专业合作社遗失营业执照正本,统一社会信用代码93150105341366473F,声明作废

●刘占华不慎将中国人民解放军联动保障部队第九四二医院的住院病案(病案号370882)及机打票号:(2021)211001424009,金额8543.18元的住院收费票据遗失,现声明作废

●呼和浩特市玉泉区翔俊门窗经营部(统一社会信用代码92150104MA7YNNMNN0C)遗失公章一枚,声明作废

●敖德琪,性别:女,遗失出生医学证明,编号:J150027131,声明作废

●王和平遗失货运从业资格证,证号152621197708235317,声明作废

●李琴 遗失警官证,证件号014160,声明作废

●本人张美玲,身份证 152624196909233646,将呼和浩特市回民区光明路未来城西区3号楼一单元403西户的购房款收据丢失(收据编号0118645,金额211050元)特此声明,由此造成的一切后果与内蒙古明泽房地产开发有限公司无关

●赛罕区何兵蔬菜店遗失营业执照副本,统一社会信用代码92150105MA0N4KEF6Y,声明作废

●内蒙古医科大学吴欣雨(学号2021041556)遗失学生证,声明作废

●内蒙古隆森煤炭运销有限公司遗失网银一个,开户行:招商银行股份有限公司呼和浩特市分行,账号:471901559110301,声明作废

●中国联合网络通信集团工会内蒙古通信建设工程有限公司委员会遗失开户许可证及密码纸,账号0602001029026460822,开户行:中国工商银行呼和浩特市大北街支行,由此产生的纠纷由我单位负责,特此声明

●因本人徐素勤(身份证342124197610095122)遗失与内蒙古华美房地产开发有限公司2019年5月27日签订的内蒙古华美国际汽配城项目三期B-12-27室的商品房买卖合同(合同编号:GF-2000-0171)及内蒙古华美房地产开发有限公司开具的收据(收据号:9993528,金额792279元),特此声明作废,因此产生的一切后果由本人自行承担

●内蒙古鸿滔实验仪器设备有限公司遗失基本存款账户信息表及密码纸、账户号码06020107209100051363,基本存款账户编号:J1910030234901,开户银行:中国工商银行股份有限公司呼和浩特市分行,特此声明

●内蒙古鸿滔实验仪器设备有限公司遗失营业执照正本,统一社会信用代码91150105MA6R0P6XID,声明作废

●呼和浩特市榆林镇河南村民委员会声明:范前换(身份证150105195905294537)持有土地承包经营权证(编号002374)(场南半地面积1667)作废,特此声明

●李涵遗失警官证,证件号013380,声明作废

●雅智遗失金字星城小区3号楼303购房收据3张,编号0626642,金额100000元,编号0007110,金额5000元,收据编号0620555,金额577737元,声明以上三张收据作废

●本人张进义遗失洪兴金融广场B座公寓825号房购房收据,编号0029012,金额175000元,声明作废

●岳利平遗失二代身份证,证号15012119650910242X,声明作废

●内蒙古晨峰商贸有限公司,账号222515401040000877,开户许可证号J1910000591301,开户行:中国农业银行股份有限公司呼和浩特市和浩特文化宫路支行,不慎将查询密码纸丢失,特此声明

●北京优品尚视国际文化传媒有限公司遗失包头九原万达广场商业管理有限公司开具收据壹张,收据编号:0001692,金额20000元,现声明作废

●罗永林遗失出租车上岗证,证号152624198404253077,声明作废

●内蒙古邦森物流服务有限公司遗失存款人查询密码,账号471900767010301,核准号J1910012853902,开户行:招商银行股份有限公司呼和浩特市新华广场支行,声明作废

●陈贺龙遗失1995年4月30日由呼和浩特市郊区西菜园乡小黑河村村委会开据的购买西菜园乡小黑河村房基地土地款收据,收据号0737272,金额:捌仟元整,特此声明

●中国联合网络通信集团工会内蒙古通信建设工程有限公司委员会遗失开户许可证及密码纸,账号0602001029026460822,开户行:中国工商银行呼和浩特市大北街支行,特此声明

●内蒙古贝贝二手车销售有限公司(统一社会信用代码91150103MA0PR2WA80)遗失公章一枚,声明作废

●马恩格,性别:女,遗失中南大学网络专科毕业证书,证号150204198906121526,学号10112561101013,声明作废

●娜仁遗失赛罕区金桥路弘叶佳园9号楼1单元202不动产产权证,证号蒙(2019)呼和浩特市不动产证第0048652号,声明作废

●敖 彪, 身 份 证 15232119940228061X,2023.5.7,在西桥桐柏附近丢失,声明作废

●内蒙古亿晋通运输有限责任公司(统一社会信用代码91150105MA6R0P6XID,声明作废

●呼和浩特市榆林镇河南村民委员会声明:范前换(身份证150105195905294537)持有土地承包经营权证(编号002374)(场南半地面积1667)作废,特此声明

●李涵遗失警官证,证件号013380,声明作废

●雅智遗失金字星城小区3号楼303购房收据3张,编号0626642,金额100000元,编号0007110,金额5000元,收据编号0620555,金额577737元,声明以上三张收据作废

●本人张进义遗失洪兴金融广场B座公寓825号房购房收据,编号0029012,金额175000元,声明作废

●岳利平遗失二代身份证,证号15012119650910242X,声明作废

●内蒙古晨峰商贸有限公司,账号222515401040000877,开户许可证号J1910000591301,开户行:中国农业银行股份有限公司呼和浩特市和浩特文化宫路支行,不慎将查询密码纸丢失,特此声明

●北京优品尚视国际文化传媒有限公司遗失包头九原万达广场商业管理有限公司开具收据壹张,收据编号:0001692,金额20000元,现声明作废

●罗永林遗失出租车上岗证,证号152624198404253077,声明作废

●韩继成遗失拆迁房屋补偿安置协议书原件,编号0000030,拆迁地址:玉泉区养鱼池南侧东源3号院3号楼1~2层,回迁地址:盛世东元北区17号楼四单元四楼层东户,声明作废

●雪莲不慎将满洲里万达广场2022年3月29日开具单号为00000123租金户预收款1318.8元,单号00000124;租赁保证金19847.94元,单号0000198;商管户POS机押金1200元,单号00000199;商管户预收款3800元,单号00000200;商管户物业费保证金10550.4元,单号00000201;商管户预收款2637.6元,单号00000202;商管户质量保证金10000元;收据遗失,现声明作废

●本人遗失位于舜和国际花园三期2-3-501购房发票,发票号04466770,金额13500元,声明作废

●吉智霞、赵建文遗失呼和浩特市中海宏洋地产有限公司于2020年12月3日开具的中海·蓝湾一期项目7号楼1单元1104号房产权费收据,票号00002501,金额20939.06元;声明作废

●本人张国亮购买呼和浩特市荣盛房地产开发有限公司楠湖郡合小区7号楼一单元201房号的分期付款收据1张,金额为150371元,遗失,特此声明作废

●北京优品尚视国际文化传媒有限公司遗失内蒙古包头九原万达广场商业管理有限公司开具收据壹张,收据编号0001692,金额20000元,现声明作废

●内蒙古前程远大科技有限公司(统一社会信用代码91150100MA0MY2AHOE)遗失营业执照正本,副本3-1、3-2、3-3;遗失公章一枚,编码1501020050724,声明作废

●内蒙古白音华煤业有限公司遗失营业执照正本,统一社会信用代码911525266640949861,声明作废

●包头市铭君广告装饰有限公司遗失中国银行昆都仑支行开户许可证,核准号J1920004434502, 账 号152413705848,声明作废

●内蒙古裕敏文化有限公司遗失基本存款账户信息表及密码纸,账户号码050501101040003816,基本存款账户编号:J1910030538001,开户银行:中国农业银行股份有限公司呼和浩特市腾飞路分理处,声明作废