

暑热难耐 谨防热伤风胃肠病

天津市中医一附院治未病健康管理中心副主任医师谢平安提示,在夏季闷热的天气里,易出现热伤风(夏季感冒)、腹泻和皮肤过敏等疾病。原因是高温环境下人体代谢旺盛,能量消耗较大,而闷热又常使人睡眠不足、食欲不振,造成免疫力下降,此时再不加节制地使用空调或电扇来解暑,人体长时间处于过低温度的环境里,机体适应能力减退,病菌、病毒就会乘虚而入,极易引起上呼吸道感染(感冒)。

另外,高温高湿环境下,细菌、病毒等微生物大量滋生,食物极易腐败变质,食用后会引发消化不良、急性胃肠炎、痢疾、腹泻等疾病。再有,人们从室外高温环境中回到家中,习惯马上打开空调或用电扇直吹,吃些冰镇食品,一冷一热容易导致腹泻。

闷热天气,人体排汗不畅,还容易导致皮肤过敏症。特别是10岁



以下的儿童,对高温高湿天气的适应能力差,受蚊虫叮咬、花粉、粉尘等影响大,引起易患丘疹样荨麻疹、湿疹、接触性皮炎等。另外,消化不良、食积、寄生虫也可以致病。

预防高温天气疾病,要注重养心健脾,以凉补消暑为主。需增食一些含苦味的燥湿食物,如苦瓜、

苦菜、草头、百合、马兰、莴笋、芦笋、芦荟、黄花菜、大头菜。这些食物既健脾燥湿、增进食欲,又清心除烦、提神醒脑。夏季出汗多,最易丢失津液,需适当吃酸味食物,如番茄、柠檬、草莓、乌梅、葡萄、山楂、菠萝、芒果、猕猴桃。酸味能敛汗止泻燥湿,可预防流汗过多而耗

气伤阴,又能生津解渴,健胃消食。若在菜肴中加点醋,醋酸还可杀菌消毒,防止胃肠道疾病发生。

另外,夏天最需全面均衡营养。在高温环境里,人体营养物质消耗相当大,除了一日三餐外,还要注意从蔬菜、水果、饮食中额外补充维生素C、B1、B2和A、D,钙丢失多的人还要补充优质钙。学生、老人特别应歇夏。保持充足睡眠,不熬夜,有条件的可以午睡。

科学降温是战胜持续高温的保健良策。最理想的温度是室内外温差不要超过5~7摄氏度。老人、小孩体温调节能力差,应尽量少吹空调。长期在空调环境里工作、生活的人,应穿一件外套。坐着工作的人,尤其是女性,可在膝关节部位覆盖一块浴巾,不能贪图一时凉快,对着风口吹,以防低温对人体造成损害,导致月经不调、颈椎病、关节炎等。

(据《今晚报》)

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

遗失公告·减资注销·招标环评·出售转

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



官方微博

官方微博

内蒙古能源集团准大电厂2×100万千瓦煤电一体化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“内蒙古能源集团准大电厂2×100万千瓦煤电一体化扩建项目”的环境影响评价工作向公众公告下列信息。

一、建设项目建设简述:内蒙古能源集团准大电厂2×100万千瓦煤电一体化扩建项目建设内容包括:建设2×100MW超超临界、一

次中间再热、间接空冷双吸式汽轮机组,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鄂尔多斯市大路产业园煤化工产业基地内。建设单

位为内蒙古能源集团有限公司准大第二热电分公司。

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

<http://www.nmzdfd.com/hbxx/>,下载并阅读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次公示发布日期起10个工作日内。

六、联系方式:建设单位:内蒙古能源集团有限公司准大第二热

电分公司;地址:内蒙古自治区鄂尔多斯市大路产业园煤化工业

产业基地内;联系人:冀海清;电话:15247748706;环评单位:内蒙古电

力勘测设计院有限公司;地址:内蒙古呼和浩特市赛罕区鄂尔多

斯大街东段海城八区写字楼东楼;联系人:马宪海;电话:0471-

5321129邮箱:mxianni@nmdsy.com

内蒙古能源集团有限公司准大第二热电分公司 2023年6月29日

郑重声明

我公司承建的呼和浩特市公安局拘留所、戒毒所、看守所一期、看守所二期建设工程项目,在整个施工过程中,我公司对外印仅使用过经公安部门备案的“合同专用章”和“采购租赁章”两枚专用印章,对外签订合同也均由我公司运营管理部(合并原项目管理部)直接负责。

除此之外,我公司对外从未使用过其他任何形式的印章,同时我公司也从未授权过其他任何部门或项目部或个人对外签订过任何形式的书面文件。

如出现上述情形,均与我公司无关,也请有关单位或个人及时与我公司联系,一经查实我公司将依法追究有关责任主体的法律责任。

内蒙古第三建筑工程有限公司 2023年6月28日

呼伦贝尔查干矿业有限公司十号矿体附属生活设施及选厂防洪工程尾矿厂及蓄水池技改项目环境影响报告书环境影响评价第二次信息公示

本项目环境影响报告书初稿已完成,现进行二次公示,以征求公众意见。

一、报告书全文的网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径:报告书全文的网络链接地址:链接:<https://pan.baidu.com/s/1ZUuR7iiMHNxZ5Vs8hEX-lg>,提取码:dorm,如需纸质报告书可与建设单位直接联系。

二、征求意见的公众范围:公众参与人员可以是建设项目的居民、企事业单位,也可以是当地行政部门和社会各界关心环境保护事业的人士,所提意见按照公众意见表的格式要求填写,并署个人姓名及有效联系方式等。

三、公众意见表的网络链接:[http://www.mee.gov.cn/xxgk/01/201810/W020181024369122449069.docx](http://www.mee.gov.cn/xxgk/2018/xxgk/01/201810/W020181024369122449069.docx)

四、公众提出意见的方式和途径:公众可以通过向建设单位发送信函、电子邮件等方式发表对本项目建设及环评工作的意见和看法。建设单位联系人:尹先生,联系电话:18645753450,通讯地址:内蒙古自治区呼伦贝尔市新巴尔虎右旗阿日哈沙特镇,电子邮箱:cggkyxgs@163.com

五、公众提出意见的起止时间:公示时间和报告书的索取时间自2023年6月26日至2023年7月11日

呼伦贝尔查干矿业有限公司 2023年6月26日

呼伦贝尔查干矿业有限公司十号矿体附属生活设施及选厂防洪工程尾矿库扩容项目环境影响报告书环境影响评价第二次信息公示

本项目环境影响报告书初稿已完成,现进行二次公示,以征求公众意见。

一、报告书全文的网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径:报告书全文的网络链接地址:链接:<https://pan.baidu.com/s/1mWj-RUrEmsQzxWeH1l6npw>,提取码:6pfm,如需纸质报告书可与建设单位直接联系。

二、征求意见的公众范围:公众参与人员可以是建设项目的居民、企事业单位,也可以是当地行政部门和社会各界关心环境保护事业的人士,所提意见按照公众意见表的格式要求填写,并署个人姓名及有效联系方式等。

三、公众意见表的网络链接:[http://www.mee.gov.cn/xxgk/01/201810/W020181024369122449069.docx](http://www.mee.gov.cn/xxgk/2018/xxgk/01/201810/W020181024369122449069.docx)

四、公众提出意见的方式和途径:公众可以通过向建设单位发送信函、电子邮件等方式发表对本项目建设及环评工作的意见和看法。建设单位联系人:尹先生,联系电话:18645753450,通讯地址:内蒙古自治区呼伦贝尔市新巴尔虎右旗阿日哈沙特镇,电子邮箱:cggkyxgs@163.com

五、公众提出意见的起止时间:公示时间和报告书的索取时间自2023年6月26日至2023年7月11日

呼伦贝尔查干矿业有限公司 2023年6月26日

商业房出租

大学路蒙古吉利小区4号楼1层连体,337.25平米,整体出租,价格面议。联系电话:13304713230

公 告

内蒙古自治区写作学会会费收据领购薄遗失,特此声明。

公 告

雅格时代广场一到四楼的全体业主大家好!

因雅格时代购物广场建成后已进入营业状态,2022年停业后因装修未拆除,2023年6月初我公司在此处租用,并与内蒙古圆测院的共同配合下,经过两周认真细致的工作。于2023年6月27日将一到四楼铺位全部划分完毕。之前已有数家业主找到了自己的铺位,剩余未找到的业主请在公告之日起半月之内前来确认,逾期不候。特此公告。

内蒙古卓兴房地产开发有限公司 2023年6月27日

债权转让通知书

债务人:刘才

本人张云峰,对你方享有债权

款项人民币600,000元(大写:陆拾万零元整),本人于2023年3月6日将上述债权即借款本金、利息、违约金以及发生争议后产生的诉讼费、保全费、律师费、调查费等全部转让给债权受让人深圳市玉珑法务咨询管理有限公司,请你方自接到债权转让通知后应向债权受让人履行全部义务,本债权转让通知书中未经债权受让人书面同意不得撤销。特此通知!

债权人:张云峰

2023年6月28日

债权转让通知书

债务人:刘才

本人张云峰,对你方享有债权

款项人民币600,000元(大写:陆拾万零元整),本人于2023年3月6日将上述债权即借款本金、利息、违约金以及发生争议后产生的诉讼费、保全费、律师费、调查费等全部转让给债权受让人深圳市玉珑法务咨询管理有限公司,请你方自接到债权转让通知后应向债权受让人履行全部义务,本债权转让通知书中未经债权受让人书面同意不得撤销。特此通知!

债权人:张云峰

2023年6月28日

注销公告

内蒙古国昌建设有限公司

财务专用章 遗失,编 号

15030210006495,声明作废●刘

瑞琛,性别:女,遗失出生医学证明,编号:H150198552,声明作废●

内蒙古医科大学赵悦(学号

2020041861)遗失学生证,声明作废●内蒙古锐智裕物业服务有限公司

遗失食品经营许可证正副本,编号:JY2010040002846,核 准 号

J191002573120,开户行:农行呼

和特青城支行展览馆东路支

行,特此声明●邱同兴不慎遗失

由内蒙古星烁商业运营管理有限公司开具的闻都居建材城B

四楼4055号铺位质权金收据

两张,金额分别为5000元,收据编

号:0057882和0080415,声明作废●内蒙古锐智裕物业服务有限公司遗失食品经营许可证正副本,编号:JY2010040002846,核 准 号

J191002573120,开户行:农行呼

和特青城支行展览馆东路支

行,特此声明●邱同兴不慎遗失

由内蒙古自治区呼伦贝尔市新城区人民路103号院1号房

3单元12号房的购房款收据

及回迁合同丢失,缴集资金金额

15000元(集资款已全部交清),

建筑面积60.21平方米,特此声

明●内蒙古自治区呼伦贝尔市新城区人民路103号院1号房3单元12号房的购房款收据及回迁合同丢失,缴集资金金额

15000元(集资款已全部交清),

建筑面积60.21平方米,特此声

明●