

热茶和冰水，哪个更解暑？



夏至后，湿气大量从地上往空中蒸腾。同时，火辣辣的太阳一个劲儿地照着大地。上面的热气下降，地上的湿气上升，湿热交织中，人们备受煎熬，如何解暑，成了每个人都关注的话题。

很多人一感觉到热，直接想到的就是一杯冰水、一块冰镇西瓜，吃到胃里，全身凉透。然而，这种凉爽感觉并不能持续很长时间，甚至爽口的冰镇冷饮反而会对身体产生诸多伤害。

为什么呢？首先，人喝进去的大量冰镇饮料，需要体内水分进行稀释，而冷饮进入体内，导致体内温度骤降，暑热集聚无法散发，会增加中暑的风险。其次，食物冰凉容易引起胃肠道痉挛性收缩，导致

腹痛、腹胀等症状。此外，吃得过凉还会增加心脏负担，冲淡胃液，影响消化，引起恶心、呕吐等反应。

所以，想用一杯冰水来打败暑热是行不通的！

天气越是热，越应该喝茶，尤其是热茶，这才是真正的解暑法宝。

这又是为什么呢？喝热茶，能

促进皮肤汗液分泌，毛孔打开。当汗液蒸发的时候，也会散去身体表层的热量。同时，人体血流量大大增加，汗液分泌也会增加，人体深部的热量也会逐渐散发出去。要注意的是，待茶汤的温度降到40℃左右，再慢慢啜饮为宜。

如果不喜欢热茶，那就来杯常

温茶水。茶水中的咖啡因等成分也能对体温进行调节，有降暑效果。茶叶特有的香味，本身就是难得的清凉剂。茶叶中含有维生素和矿物质元素，具有一定的保健效果。茶水中的茶多酚、果胶、氨基酸、糖等物质，可与口中唾液发生反应，滋润口腔，使人产生清凉之感。

所以，在解暑功效上，热茶完胜冰水！

茶叶的品种有很多，一般分为绿茶、红茶、花茶三大类。俗话说“春花、夏绿、秋青、冬红”。绿茶性凉，夏季饮用，可清热解暑。而且，绿茶大都是以新叶为原料，制作步骤也相对简单，没有经过发酵，使其天然物质得到了很好的保留，香味清新淡雅。（据《健康中国》）

夏季适量吃些生姜

生姜陈皮茶：取生姜、陈皮各2~3片，用开水冲泡，酌加适量红糖趁热服下，可以温胃止吐，常用于风寒感冒、胃寒呕吐呃逆、寒痰咳嗽等症。

姜苏饮：取苏叶15克（连梗）、生姜2~3片，加水煮沸后文火煎20分钟，酌加适量红糖温服，可用于饮食不慎、多食鱼虾引起的脘腹疼痛，

食积胃脘饱胀，胃寒呕吐疼痛等，或调理风寒引起的头痛、腹痛、发热。

醋泡姜：用米醋浸泡鲜姜（切片），酌加少量白糖和盐，3天后便可食用，能够增进食欲、健脾胃、促消化，适合脾胃虚寒和消化不良的人群。

生姜糖块：将鲜姜250克去皮榨汁；红糖300克放入砂锅，加少许生姜汁，文火煎至红糖融化，再倒入

剩余的姜汁继续文火煎熬，直到红糖挑起成丝状且粘手时停火，冷却后切成小块。每日早中晚空腹服用30克，能够温中降逆止呕、止咳祛痰，适合平素体虚容易感冒的人群。

此外，日常取生姜3~5片，用沸水冲泡服用，有助于预防和治疗空调病；用生姜水含漱，可治疗口臭、牙周炎等口腔病。（据《健康时报》）

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

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

锦茂祥和木独镇综合养殖项目扩建项目征求意见稿公示

《锦茂祥和木独镇综合养殖项目扩建项目环境影响报告书》征求意见稿已编制完成，现征求公众意见。

一、环境影响报告书征求意见稿及公众意见网络链接：链接：<https://pan.baidu.com/s/1a27eJmYbV5JXESCxw2MtA>。提取码：11lu

二、公众可到建设单位或环评单位查阅纸质报告书。三、征求意见稿的公众范围：项目位于鄂尔多斯市杭锦旗祥和木独镇东红柳村，征求意见的范围为项目区周边群众。

四、公众提出意见的方式和途径：公众可在本项目环境影响报告征求意见稿公示后的10个工作日内填写公众意见表，可通过传真、电子邮件、信函等方式向建设单位、评价单位提交公众意见表，也可直接提交至建设单位。

建设单位名称：杭锦旗锦茂祥和农牧业科技开发有限公司。联系人：尚总。18648406665。地址：内蒙古自治区鄂尔多斯市杭锦旗祥和木独镇东红柳村。环评单位：内蒙古凯越工程咨询有限公司。联系人：田工。13847323981；821506161@qq.com。地址：内蒙古自治区呼和浩特市新城区北二环路北泽信加公馆3号楼2单元2103号。

杭锦旗锦茂祥和农牧业科技开发有限公司

包头市蒙荣精细材料有限公司年产5000吨P507萃取剂项目环境影响评价征求意见稿公示

一、依据：我单位拟进行包头市蒙荣精细材料有限公司年产5000吨P507萃取剂项目。已编制完成了《包头市蒙荣精细材料有限公司年产5000吨P507萃取剂项目环境影响评价报告书》。根据《中华人民共和国环境保护法》、《中华人民共和国环境影响评价法》、《建设项目环境影响评价管理条例》、《环境影响评价公众参与办法》（生态环境部令第4号）等法律法规规定，现发布建设项目环境影响评价信息，征求公众意见。

二、建设项目基本信息：1.建设项目名称：包头市蒙荣精细材料有限公司年产5000吨P507萃取剂项目。2.建设单位名称：包头市蒙荣精细材料有限公司。3.环评文件编制单位名称：内蒙古华泰设计（内蒙古）科技有限公司。4.项目建设地点：包头市土默特右旗新街工业园区山格梁化工园区蒙荣公司现有厂区内。5.项目建设内容：本项目利用公司现有储罐经脱水后内置“房建设”P507生产线，主要生产设备包括反应釜、蒸馏塔、预热器、再沸器、冷凝器等。项目建成后将新增P507萃取剂产量5000吨/a。6.征求公众意见的公众范围：项目周边可能受到影响的区域。

三、公众意见征求的主要内容：1.公众提出意见的截止时间：2023年7月4日至2023年7月17日止。2.征求公众意见的环境影响报告书全文的网络链接：<https://pan.baidu.com/s/1NqASiGvE9vRlTC04rEibh6g>（提取码：zn6n）。3.建设项目环境影响评价公众意见的网络链接：https://pan.baidu.com/s/1rbCUXjvqbz_FB_3VbXHZw（提取码：tdrr）。4.征求公众意见的环评报告书的纸质版地址：包头市土默特右旗山格梁化工园区包头市蒙荣精细材料有限公司。

四、公众提出意见的方式和途径：联系人：边瑞峰。联系电话：15547209959。邮寄地址：包头市土默特右旗山格梁化工园区包头市蒙荣精细材料有限公司。

五、其他：对公众提交的相关个人信息，建设单位不会用于环境影响评价公众参与之外的用途，未经个人信息相关权利人允许不得公开。法律法规另有规定的除外。

建设单位：包头市蒙荣精细材料有限公司
日期：2023年7月4日

通辽市科尔沁区京汉独栋幼儿园出售

地处中芯位置，超大操场面积，专业结构规划，辐射周边家庭，抢铺热线：0475-6339398

商业房出租

大学路蒙古利小区4号楼1-2层连体，337.25平米，整体出租，价格面议。联系电话：13304713230

中原农业保险股份有限公司临河区支公司许可证变更公告

机构名称：中原农业保险股份有限公司临河区支公司
许可证机构编码：000195150802
许可证编号：00127043变更为00128760
机构住所变更为：内蒙古自治区巴彦淖尔市临河区金川办事处四街丰河路西奥林国际花园三区（A2地块）12号楼104铺。
发证日期：2023年06月05日
业务范围：农业保险、财产损失保险、责任保险、短期健康保险和意外伤害保险、信用保险和保证保险、其中农业保险及其他农业保险、财产损失保险、责任保险、短期健康保险和意外伤害保险、信用保险和保证保险。其中农业保险及其他农业保险保费收入总和占全部保费收入的比例不低于60%。上述业务的再保险业务：国家法律、法规允许的资金运用业务。经中国银行保险监督管理委员会批准的其他业务。

中国石油化工股份有限公司华北油气分公司采气二厂处理站出水及压裂返排液技改项目环境影响评价公众参与第二次公示

《中国石油化工股份有限公司华北油气分公司采气二厂处理站出水及压裂返排液技改项目环境影响评价报告书》的编制工作已基本完成，现向社会公众公开该建设项目的有关环境保护信息，具体公示内容如下：

一、征求公众意见的范围：包括厂区周边居民或自认为可能受到本项目环境影响的公众公民、法人及其他组织的代表。

二、公众提出意见的方式和途径：自公示之日起十个工作日内，以信函、传真、电子邮件、电话通讯等方式，咨询该项目环境影响评价报告书相关信息并提出有关意见和建议。

三、查阅纸质报告书方式和途径：建设单位：中国石油化工股份有限公司华北油气分公司采气二厂。联系人：马先生。联系电话：15149450009。通讯地址：内蒙古自治区鄂尔多斯市杭锦旗。

四、公众意见表的网络链接、环境影响评价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：公众意见表及环境影响评价征求意见稿全文详见：链接：https://pan.baidu.com/s/1aT-Qp7r_RhCok2HdWm-BoQ。提取码：unf0

五、公众意见表的网络链接：公众意见表请见《环境影响评价公众参与办法》配套附件：https://www.mee.gov.cn/cxxgk/2018/cxxgk/201810/t20181024_665329.html

减资公告

经股东会决议内蒙古蒙电新能源科技有限公司（统一社会信用代码：91150105MA13P3KXKJ）拟减少注册资本，注册资本由人民币10000万元整减至1000万元整，请债权人及债务人自本公告见报之日起45日内与该公司联系，特此公告。

内蒙古蒙电新能源科技有限公司2023年7月4日

遗失声明

●赵学志、包雨娅遗失内蒙古慧谷明昊房地产开发有限公司开具的慧谷尚品小区2号楼2单元801购房款收据，收据号5506817，金额593901元，声明作废。●呼和浩特世成家政服务有限公司遗失税务登记证正副本，纳税人识别号：150102072584113，声明作废。●内蒙古弘瑞达物流有限公司遗失蒙AW863挂道路运输证，证号150102002166，声明作废。●董楠遗失身份证，证号：150424199407250148，声明作废。

呼和浩特市芙蓉物业服务有限责任公司解散事宜债权申报的公告

经本公司股东决议，本公司自2023年7月4日起，开始进入解散清算程序。请本公司债权人自本公告首次刊登之日起【第一次刊登日起】45日内，向公司清算组申报债权，逾期视为弃权，债权人在上述期限申报债权的，应当书面说明债权的有关事项，并提供相关证明材料。现依据《中华人民共和国公司法》，特此公告。

联系电话：0471-4348559
联系人：杨俊清
呼和浩特市芙蓉物业服务有限责任公司清算组

●拓福（内蒙古）化工发展有限公司（统一社会信用代码：911509006640994292）遗失公章及财务专用章各一枚，声明作废。●新城区刘志光小吃店遗失营业执照副本，统一社会信用代码：92150102MA0QUQGQ9A，声明作废。●乌兰浩特市和平幼儿园遗失内蒙古自治区非税收入一般缴款书（两联）两份，票据编号分别为：1401304414.1401304422.1401304430.1427284861.1467712634.1467113231.1467757344.1467757379.1467758208，以上票据全部作废，特此声明。●呼和浩特市冠信建筑装饰有限公司（统一社会信用代码：91150105MA0MXX90M）遗失公章一枚，声明作废。●内蒙古企业人力资源协会（统一社会信用代码：15150000502703849D）遗失社会团体费收据附购簿，内含收据编号：35301-35500，声明作废。

●内蒙古泰吉祥运输有限责任公司（统一社会信用代码：91150103MA0N0ED84Y）遗失公章一枚，声明作废。●张宝明遗失身份证，证号：15010219591213201911，声明作废。●李跃（身份证号：152621196801182913）遗失位于呼和浩特市武川县县鑫苑一期小区9号楼4单元501室购房合同，合同号GF-2000-0171，声明作废。●内蒙古佰艺漆文化发展中心（统一社会信用代码：91150123MA0QHUIYXL）遗失公章、财务专用章及姜静法人章各一枚，声明作废。●田鸿、田晓蕾遗失田鹏骨灰寄存证，楼层号：七层二室88号，声明作废。●内蒙古巨匠建设工程有限公司（现公司名称变更为：巨匠建设工程股份有限公司）陈福胜遗失内蒙古水利工程施工企业“三类人员”安全生产考核证书，证书编号：蒙水安A202100081，声明作废。●王榛不慎将警官证遗失，警号021531，特此声明。●郝梓璇，性别：女，27岁，出生医学证明编号：Q150254276，声明作废。●内蒙古瑞泽水电安装工程有限公司（统一社会信用代码：91150102MA0RQTQC6H）遗失公章、财务专用章及刘杰法人章各一枚，特此声明。●内蒙古优蓝人力资源服务有限公司锡林郭勒盟分公司遗失开户许可证，核准号J2010002298101，声明作废。●呼和浩特市同德物资经销部遗失银行存单，查询码：核准号J1910000741801，账号：525501040001458，开户银行：中国农业银行呼和浩特市南郊分理处，声明作废。

●本人赵海峰，身份证号152531197403240171，遗失内蒙古恒盛泰房地产集团有限公司购房收据两份，收据编号0091072，金额20000元，日期2021年2月8日；收据编号0028092，金额23100元，日期2021年4月22日，因本人保管不慎，将以上收据及内蒙古恒盛泰房地产集团有限公司开发项目的房屋认购合同丢失，声明作废。●本人董建强（身份证号：150121197710201010）因自身原因将贵公司开具的购房收据遗失1，契收收据0648828，金额小写3049元（大写叁仟零肆拾玖元整）；印花税收据0952792，金额小写5元（大写伍元整）；公共维修基金收据0134626，金额5475元（大写伍仟肆佰柒拾伍元整）；4.产权交易费收据0952792，金额365元（大写叁佰陆拾伍元整），开具内容为：摩客国际A3-1-1222所有房屋收据，在此本人声明以上收据作废并以此遗失声明办理相关业务，日后此收据原件出现，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。●王军芳（身份证号：152627198305192546）遗失与内蒙古北韵房地产开发有限公司签订的购买厂汉板回迁小区第32幢单元18层1801户房屋内部认购合同（合同号：第202303D769(G)号）和购房款收据一张，编号1252267，金额899140元，特此声明。