

“夏日养心”有什么要点?

中医认为,“夏气与心气相通”,夏日是养护心脏的好时机。

顺时而养。晨练可促进阳气生发,有助于养心。晨起后饮一杯白开水,再进行短时间的锻炼。晨练不要过于剧烈,可选择相对平和的运动,如太极拳、太极剑、散步、慢跑等。午睡不但能补足睡眠,还可改善冠脉血供,增强体力,消除疲

劳。下午天气炎热,适当喝些绿茶、苦丁茶或莲子心茶,能够清除心火、润燥生津。傍晚可以听听轻音乐,静心调息,让心脏得到休息。夜间泡脚配合按摩涌泉穴,有助于祛除暑湿、增进食欲、促进睡眠。

科学食养。以低脂、易消化、富含纤维的食物为主,多吃蔬果、粗粮。早、晚餐时,喝粥或汤羹如百合

莲子羹,既能生津止渴、清凉解暑,还可健脾祛湿、补养身体。多吃红枣、番茄等红色的新鲜蔬果,尤其对高血压人群来说,可利尿降压,保护心血管。少量多次饮水;饮水莫待口渴,大渴莫过饮,餐时不宜饮水;出汗过多时,可适当喝淡盐水或绿豆汤。

按摩助养。夏季养心穴,包括

阴陵泉、百会、内关及涌泉。阴陵泉位于小腿内侧,膝下胫骨内侧凹陷中,与足三里相对;百会穴位于头部,前发际正中直上5寸;手心向上,用力握拳,手腕上两条筋之间,距离腕横纹3个手指宽度处即是内关穴;涌泉穴位于足底部,蜷足时足前部凹陷处,可坚持每天按揉这些穴位3~5分钟。 (据《人民日报》)

夏季腹泻高发

夏季为何腹泻高发?国家卫生健康委有关专家介绍,导致腹泻的原因有很多,一般包括感染性腹泻和非感染性腹泻。夏季腹泻主要以感染性腹泻为主,感染性腹泻的病原菌主要为细菌、病毒和寄生虫三大类,如大肠杆菌引起的急性胃肠炎、诺如病毒肠炎、轮状病毒肠炎等。

此外,炎炎夏日里,很多人喜欢食用生冷食物。进食生冷食物过多、过快或腹部受凉,会使本就脆弱的胃肠黏膜受到刺激,造成胃肠道的应激反应,引起腹泻。

针对一些人喜用冰棍、冰镇饮

品“解渴”,专家表示,这能解口渴,却不能解“体渴”。过度依赖冷饮,不仅会使人体的降温机制受到干扰,也会导致机体自身散热能力下降,还会对肠胃功能产生不良影响,引起腹痛、腹泻等消化系统问题。

发生腹泻后该如何处理?首都医科大学宣武医院消化科主任翟惠虹表示,针对腹泻,常用的治疗药物主要分为口服补液盐、止泻药物、抗菌药物以及益生菌制剂等。其中,及时补充口服补液盐或多喝水十分重要,因为腹泻容易导致人体从肠道丢失大量液体和电解质。患者宜进食清淡、易消化的流质或

肠道健康需呵护

半流质食物,症状好转后逐渐过渡到正常饮食。到肠道门诊就诊的患者,可用干净的小盒子或保鲜袋留取新鲜的大便标本送医院化验,以便医生有针对性地进行治疗。

“儿童较成人更易患肠道传染病。”首都医科大学附属北京儿童医院急诊科主任王荃说,儿童发生腹泻后,要及时补充水分及电解质。当儿童精神状态良好时,可以在家饮温开水或稀释的盐水,或自制口服补液盐分次喝;当出现上吐下泻,甚至有脱水症状时,如出现口干、眼窝下陷、皮肤弹性差、口渴、肢体发凉、发热等,应立即平

卧,尽量抬高双下肢,并迅速送往医院接受治疗。

如何预防肠道传染病?专家建议,做好个人卫生和环境卫生。要均衡饮食,特别是增加富含水分、矿物质和膳食纤维的新鲜蔬菜的摄入,注意饮用水卫生,不吃生冷、腐败变质和不干净的食物,培养良好的饮食卫生习惯,注意手部卫生,提倡分餐制,生熟刀板要分开,食具要煮沸消毒后再使用。同时,要注意劳逸结合,增强对疾病的抵抗能力。居家要消灭苍蝇、蟑螂,保持室内外环境卫生。

(据新华社报道)

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。

公 告

我公司现补办位于包头稀土高新区幸福南路71号的轻钢仓库项目的房屋产权相关手续。请山东中鲁设计院、包头市建筑勘察设计研究院岩土工程公司、包头市钢管工程建设监理有限责任公司、沂源坚实建筑安装有限公司派相关人到我公司配合办理相关手续。如有异议,请在公告发布之日起15日内以书面材料向包头稀土高新区建设局反映,逾期本公司将依据有关文件精神办理相关手续。特此公告

包头稀土高新区建设局,联系人:张健,联系电话:0472-5255350,15540183159

包头市康瑞药用玻璃包装制品有限公司,联系人:陈文成,联系电话:18648462688

包头市康瑞药用玻璃包装制品有限公司 2023年7月25日

中原农业保险和林格尔县支公司营业执照和保险许可证变更营业地址的公示

因中原农险和林格尔县支公司职场搬迁,将中原农险和林格尔县支公司营业执照和保险许可证的原职场地址“内蒙古自治区呼和浩特市和林格尔县城关镇新华街北2号1楼西1房屋”变更为“呼和浩特市和林格尔县城关镇红旗街北25号新华书店东第三门帘一、二楼”,其他信息不变,特此公示。

中原农业保险和林格尔县支公司

商品房预售许可公告

预售项目名称:契丹公馆A区二期43栋
预售项目地址:巴林左旗林东镇契丹大街中段路南气象小区东侧
预售许可证号:赤房预销售证第20232200510号
预售套(幢)数:3套(1幢)
预售面积:262.2m²
预售单位:巴林左旗景鑫房地产开发有限责任公司
法人代表:穆井新
项目负责人:佟杰
预售/销售对象:企事业单位、团体、个人
资质等级:肆级
售楼处地址:巴林左旗林东镇契丹大街中段路南气象小区东侧
温馨提示:购房人在购买商品房时要注意查商品房预售/销售许可证,签约时要在售房场所商品房销售管理系统网上签约,使用内蒙古自治区工商行政管理局监制的《商品房买卖合同》文本。交付房款后,索要不动产销售发票,并及时到巴林左旗房管部门办理合同登记备案手续。

巴林左旗住房保障服务中心

二〇二三年二月二十七日

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
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



遗失声明

不慎将巴彦淖尔市靖易购商贸有限公司(统一社会信用代码91150802MA0PUFEE8P)法人章丢失,声明作废。现声明失章号1508020024387,声明作废。

内蒙古大唐国际呼和浩特铝电有限责任公司炭渣熔炼提取电解质项目环境影响评价第二次公示

依据《环境保护公众参与办法》有关规定,在报告书初稿编制完成后,对项目进行第二次公示。

一、建设项目概况:(1)项目名称:内蒙古大唐国际呼和浩特铝电有限责任公司炭渣熔炼提取电解质项目(2)建设单位:内蒙古大唐国际呼和浩特铝电有限责任公司(3)建设地点:内蒙古大唐国际呼和浩特铝电有限责任公司院内(4)项目性质:改扩建(5)建设规模:扩建后处理炭渣14000吨/年,提取电解质7000吨。

二、公众参与获取方式:报告书和公众意见表网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1F7Rkg1O-OBREI3CLFT26jvQ,提取码:DTTz;建设项目所在地周围,关注本项目建设的公众。可通过电话、电子邮件或信函方式。查阅纸质报告书请与建设单位联系。本次信息公示后,公众可通过发送电子邮件、信函、面谈等方式提交公众意见表。电子邮件发送至105669877@qq.com。本公司发布之日起5个工作日内提出您的宝贵意见。

三、联系方式:建设单位:内蒙古大唐国际呼和浩特铝电有限责任公司,委托联系人:严慧,电话:15326031566,评价单位:内蒙古绿洁环保有限公司,联系人:陶工,联系电话:15248144409

达拉特旗广正商贸有限责任公司羊绒加工厂建设项目环境影响报告书征求意见稿公示

《达拉特旗广正商贸有限责任公司羊绒加工厂建设项目环境影响报告书征求意见稿》编制完成,现征求公众意见。

一、环境影响报告书征求意见稿和公众意见表网络链接:环境影响报告书征求意见稿:网络链接:https://pan.baidu.com/s/1xdUdBeFY7moAIq-Bgjw?pwd=cuto,提取码:cuto,公众意见表:链接:https://pan.baidu.com/s/1etf4Uoe-Kw1zXoNBQehHTw?pwd=4wkn,提取码:4wkn

二、公众可到建设单位或环评单位查阅纸质报告书

三、征求意见的公众范围:项目周边5km范围内的相关受影响公众,项目厂址中心坐标:北纬40°16'38.26405",东经109°57'49.53125"。

四、公众提出意见的方式和途径:公示后10个工作日内可通过以下方式向建设单位反馈意见。

建设单位:达拉特旗广正商贸有限责任公司,联系人:王总电话:18504778819,环评单位:鄂尔多斯市嘉鑫环保科技有限责任公司,联系人:杨工,电话:15661103588,邮箱:471950846@qq.com,通讯地址:鄂尔多斯市东胜区

内蒙古德正弘新能源有限公司(统一社会信用代码91150103MA0Q9ECM4H)遗失

公章一枚,声明作废●包头市兼

强工贸有限责任公司昆区轮胎

销售分公司(统一社会信用代码

91150203MA0QYWT2G)遗失

公章一枚,声明作废●本人范超,

身份证号320625197110130874,

由于疏忽不慎将呼和浩特恒大

华府11号楼1单元501房收据

丢失,特此声明作废●母亲张春

娜,身份证号320625197110130874,

由于疏忽不慎将呼和浩特恒大

华府11号楼1单元501房收据

丢失,特此声明作废●本人范超,

身份证号320625197110130874,

由于疏忽不慎将呼和浩特恒大

华府11号楼1单元501房收据

丢失,特此声明作废●内蒙古蒙

之沃科技有限责任公司遗失基

本存款账户信息表及存款人查

询密码,账户号码

0550061040003675,基本存款账

户编号J1910024183401,开户银

行:中国农业银行股份有限公司

呼和浩特大学路支行,声明作废

●内蒙古中和建设工程有限公

司的开户许可证遗失,核准号:

J2050003579105,开户银行:中国

银行股份有限公司鄂尔多斯市

滨河支行,账号149250361901,声

明作废

●乌兰浩特市赵来喜普通货物

运输户(统一社会信用代码

92152201MA0NWHP73)的营

业执照副本遗失,声明作废●刘

梦柳,性别:女,遗失出生医学证

明,编号K150067815,声明作废●

母亲:陈淑梅,父亲:白海虎,女儿:

白路,《出生医学证明》(编

号J150216566)于2009年10月13日

21时15分在通辽市奈曼旗人民

医院出生,现其《出生医学证明》

丢失,特此声明作废●母亲张春

娜,父亲:尉增强,女儿:尉蓝,《出生

医学证明》(编号V150008941)于

2021年9月8日21时55分在通

辽市奈曼旗人民医院出生,现其

《出生医学证明》丢失,特此声明

作废●内蒙古自治区呼伦贝尔市

新巴尔虎右旗巴音花镇呼伦

贝尔旗,身份证号152522198801010012,声明作废●刘

创,《出生医学证明》(编号

911501023971566435)及公章一

枚,声明作废●内蒙古自治区呼伦

贝尔旗,身份证号152522198801010012,声明作废●刘

创,《出生医学证明》(编号

911501023971566435)及公章一

枚,声明作废●内蒙古自治区呼伦

贝尔旗,身份证号152522198801010012,声明作废●刘

创,《出生医学证明》(编号

911501023971566435)及公章一

枚,声明作废

●赛罕区双赢健康咨询服务体

验部遗失营业执照正副本,统一

社 会 信 用 代 码

92150105MA0PNQUN159,声明作

废●呼和浩特市睿富商贸有限

责任公司遗失营业执照正副本

(统一社 会 信 用 代 码

911501023971566435)及公章一

枚,声明作废●王冉遗失警

官证,证件号014370,特此声

明●周占军遗失二代身份证

(证号15010219610523251X)

及呼和浩特市赛罕区人民路

10号院3号6号户口本,特此

声明●包头市稀土开发区滨

鹰门窗(统一信用代码

92150291MA13R47G57)遗失

公章,章号1502990078778,声

明作废●金桥开发区史秀钢

牛养殖农民专业合作社遗失

营业执照正副本,统一信用代

码:91150100MA0N2F6Q07,声

明作废●杨秀莲遗失残疾

人证,证号

15010319540813112862,声

明作废●内蒙古立华化学工

贸公司遗失营业执照正副本

统一社会信用代码:

91150000MA0R0H358C,声

明作废●呼和浩特市硕宇宏广

科技有限公司(统一信用代码

91150103MA7YPX4N0C)遗

失公章一枚,声明作废●曾泽

译,性别:女,遗失出生医学证

明作废●内蒙古自治区呼伦

贝尔旗,身份证号152522198801010012,声明作废●

李晓东,身份证号1501032009306,声

明作废●内蒙古自治区呼伦

贝尔旗,身份证号152522198801010012,声明作废●

李晓东,身份证号1