

趁暑化湿解冬病

大暑是二十四节气中的第十二个节气,也是夏季最后一个节气。此时乃是一年中最为炎热的时节,也是阳气最盛的时节。医生针对虚寒体质和寒湿体质的人,推荐祛除阴寒化解湿气的养生方案。

借暑热之阳补阳气

大暑是全年阳气最盛的时节,虚寒体质的人可以利用“伏天”阳气旺盛的势力,以及夏季阳盛则腠理开,宜于药物渗透吸收而充分发挥药效的有利条件,进行三伏天治疗。一方面能增强机体抵抗病邪能力,另一方面又有助于祛除阴寒之病邪,从而达到治疗或预防冬季易发生或加重的呼吸系统及风湿免疫等冬病的目的。

多出点汗温阳利湿

俗话说“有钱难买六月泻,泄出旧病和寒邪”,农历六月正是此时。此处的泻,是疏泄、疏通的意思,是指出汗。这句话说的是三伏天要适当出出汗,帮助身体气血运行,把体内更深层次的寒和湿排出去。特别是寒湿体质的人,不要总躲在空调冷气中,错失了人体一年当中排病的最佳时机。

“微汗”养生法

晒背:中医认为后背属阳,胸腹属阴。督脉和足太阳膀胱经主要经过背部。晒背可以让太阳的阳气和背部的经脉相接,为我们提供强大而充足的能量,将湿性阴邪祛

除。

晒背时一定要注意防晒,可以提前擦好防晒霜,其间还可以喝点莲子芯和菊花泡的水,用来去心火、肝火。

提示大家,每个人身体耐受情况不同,若是出现头晕、大汗淋漓、胸闷不适,可能就是中暑了,要马上停止,必要时送医治疗。

泡脚:人体共有12条经络,手脚各六条,分别是足三阴、足三阳、手三阴及手三阳,并互相连接。中医认为火热会向上升,透过温暖脚部,便能带动气血运行,经过连接的经络,从而温暖全身,赶走体内的寒湿。

睡前常用艾叶50g煮热水泡脚,然后用手搓热涌泉穴100下,有驱寒除湿、引火归元的作用。泡脚

的温度不要太高,35~40摄氏度就好。以背部微微发汗为宜,不能泡到大汗淋漓。

喝姜枣茶:夏季,人体处于开放状态,阳气生发,毛孔张开,非常利于排寒。此时喝一杯姜枣茶,既能补体内阳气之虚以温中,又能助阳气发散以排寒,符合“春夏养阳”的原则。

原料:红枣6颗、枸杞一把、花椒十几颗、生姜4片。

做法:加适量水,煮成淡红色即可。

提示:红枣要去核,生姜不要去皮,姜分量不要少,煮出来的水最好喝起来有点辣辣的。另外,体寒怕冷的人多加几粒花椒,煮成花椒姜枣茶,祛寒湿的效果更强。

(据《北京青年报》)

夏季防风湿:少吹冷风忌大汗

致经脉阻滞、气血运行不畅,患者会出现关节肿胀、疼痛、麻木等病症,严重情况下关节还会变形。

“炎炎夏日,有些人会过度吹空调和风扇,对于风湿患者来讲,这很容易诱发疾病复发;对于没有风湿的人,也有可能引起疾病发作。此外,想通过泡温泉、蒸桑拿等方式出汗来预防风湿疾病也是不

科学的。因为上述做法反而容易导致关节受到邪气侵袭。”陈岩松说。

据了解,年老体弱、中年女性、生产后女性以及喜欢高嘌呤饮食人群容易得风湿。前三者是因为容易受到外来风、寒、湿等侵袭,喜欢高嘌呤饮食人群则是因为喜食肥甘厚腻,容易导致痛风发生。

陈岩松表示,夏季想要预防风

湿疾病发作,不要吹冷风、保持微微出汗。“在家时可以打开一扇窗户,保持室内空气适当流通即可,不要吹对流风。风湿患者在疾病没有发作时,可以在清晨或傍晚清凉时,通过习练太极拳、八段锦等增强身体抵抗力,也可通过艾灸大椎穴、足三里穴来增强身体阳气。”

(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。

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

结婚启事

乔媛女士和马培银先生于2023年7月26日(六月初九)正式结为夫妻,卧龙凤雏,天生一对。特此登报。敬告亲友,亦做留念

注销公告

内蒙古乐动体育文化发展有限公司统一社会信用代码91150105MA0Q8CYL5G)股东会于2023年7月25日决议解散公司,并于同日成立清算组,请公司债权人于本公告发布之日起45日内,向公司清算组申报债权。

赛罕区人民政府2023年度第四十三批次建设用地土地征转报批项目(小黑河商业文化广场建设项目)社会稳定风险评估公示

根据《内蒙古自治区重大事项社会稳定风险评估工作操作规程(试行)》(内稳发[2016]1号)的文件精神,现将该项目社会稳定风险评估的相关事项公示如下:
一、项目概要:该项目总面积4.4993公顷,其中地块一面积1.2703公顷属保全庄村集体土地(地类为:城镇住宅用地0.7594公顷、公园与绿地0.2755公顷、城镇村道路用地0.2354公顷);地块二面积0.4501公顷属西把棚村集体土地(地类为:城镇村住宅用地0.2560公顷、科教文卫用地0.0512公顷、公园设施用地0.0002公顷、公园与绿地0.0480公顷、城镇村道路用地0.0947公顷);地块三面积2.7789公顷,其中西把棚村0.0068公顷(城镇住宅用地0.0068公顷),另2.7721公顷属辛家营村集体土地(地类为:城镇住宅用地2.3602公顷、公园与绿地0.0077公顷、广场用地0.0032公顷、城镇村道路用地0.4010公顷)。该项目现土地性质为农村集体土地,拟办理土地征转报批手续,将农村集体土地转为国有建设用地。
二、征求公众意见的主要事项:1、征求公众意见范围;该项目涉及用地范围周围居民的利益相关群体。2、征求公众意见的主要事项:对该项目的实施持何种态度;该项目的实施对当地社会稳定的影响;对该项目实施的意见和建议。3、征求公众对该项目社会稳定风险方面的意见和建议,自本公示发布之日起15天内,通过以下方式向项目实施单位反馈。
三、公众参与联系方式:实施单位:内蒙古青城国有资本运营有限公司,联系人:杨鑫,电话:18947172197,邮箱:15848943206@163.com。内蒙古青城国有资本运营有限公司二〇二三年七月二十六日

遗失声明

●包头市运兴汽车贸易有限公司(统一社会信用代码91150207MA0R1KT22Y)遗失营业执照正本及公章一枚,声明作废●内蒙古源景润园林绿化有限责任公司(统一社会信用代码91150602MAC27T2NF7H)的法定名称章丢失,编号1506210075996,声明作废●达拉特旗蒙青商贸有限公司(统一社会信用代码91150621MA0NEJFG2H)的法定名称章丢失,编号1506210004233,声明作废●孙煜,性别:女,遗失出生医学证明,编号丁150230294,声明作废

关于解除呼铁中朵中心前期物业服务单位重新选聘物业公司的公告

内蒙古呼铁房地产开发集团有限公司(以下简称我公司)开发建设的呼铁中朵中心项目,2019年我公司授权合作方内蒙古中朵实业(集团)有限公司选聘了内蒙古龙湖中朵物业服务有限责任公司进行呼铁中朵中心前期物业服务。至今内蒙古龙湖中朵物业服务有限责任公司未与我公司签订前期物业服务合同,为了维护广大业主的合法权益,我公司决定重新选聘呼铁中朵中心前期物业服务单位,特此公告。

内蒙古呼铁房地产开发集团有限公司2023年7月25日

债权转让公告

因韩国军于2020年11月26日在朱景虎处借款人民币15000元,王振刚为其提供担保,现王振刚以代韩国军偿还此笔借款,且朱景虎为王振刚出具收据一枚,注明此笔款项由王振刚向韩国军追偿。现王振刚将其所有的债权15000元及与债权相关的全部权利一并转让给第三方王耀坤(身份证号码:150424199308261212),望知悉。2023年7月26日

乌兰察布中联水泥有限公司土地使用权转让公告

本公司乌兰察布中联水泥有限公司拟转让公司名下地块1幅,现将有关事项公告如下:
1.转让土地使用权的基本情况:土地使用证编号:05-03-01-04-47,宗地位置:呼和浩特市土左旗台阁牧镇霍寨村东(原呼和浩特市中联水泥有限公司),土地面积:203866.21m²,土地用途:工业用地,土地使用年限:40年
2.中华人民共和国境内外国人、自然人和其它组织,除法律、法规另有规定外,均可作为意向购买人。
3.本公告自发布之日起30日内,各意向购买人均可与本公司取得联系,详谈具体相关转让事宜。
4.联系方式:联系人:刘长伟,联系电话:15147119766
乌兰察布中联水泥有限公司 2023年7月25日

中天创绿色降碳升级改造项目环境影响报告书征求意见稿公示

一、环境影响报告书征求意见稿全文网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径:环评报告书征求意见稿全文网络链接:https://pan.baidu.com/s/1R6oX1pzbgqZhsLPdBqPbnA?pwd=xq7o,提取码:xq7o,如果需要查阅本项目纸质报告书,请与建设单位联系。
二、征求意见的公众范围:本项目环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织。
三、公众意见表的网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/10qZflu9BjGZNvlza0yH2g?pwd=kife,提取码:kife
四、公众提出意见的方式和途径:建设单位:中天创创能源有限责任公司,通讯地址:内蒙古自治区鄂尔多斯市,联系人:薛工,联系电话:04772247197,邮政编码:017000,电子邮箱:zhxcxf@163.com,公众可以通过信函、电子邮件等方式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。
五、公众提出意见的起止时间:(自公示之日起十个工作日内)

债权转让通知书

郑宝军、张志军、张秀芹:
根据赛罕区人民法院于2015年9月30日作出的、现已生效并正在执行阶段的(2015)赛民初字第01336号民事判决书,郑宝军应向我公司偿还借款本金133.9万元及利息(按中国人民银行同期贷款利率的四倍计算利息,从2013年7月29日起直至完全给付之日止),并承担律师代理费33000元,案件受理费21919元。张志军、张秀芹应对郑宝军的上述债务承担连带清偿责任。
现我公司于郭兴华签订《债权转让协议》,将基于该判决书产生的全部债权及与此债权相关的权利一并转让给郭兴华。根据《中华人民共和国民法典》以及相关的法律规定,请您自接到本通知后,向郭兴华履行(2015)赛民初字第01336号民事判决书确定的还款义务和担保义务,将全部款项直接支付给郭兴华。
特此通知
内蒙古齐禧小额贷款有限责任公司
2023年6月30日