

立秋后防秋燥伤肺 先清后补

立秋了,北方有民俗:立秋日,小孩子一天不许喝凉水,这样到冬天不容易咳嗽。这其实就是代表着:秋天到了,别再吃寒湿的东西,免得伤了脾。

脾湿则生痰湿,从而引起咳嗽。《黄帝内经》里有一句:“秋伤于湿,冬必咳嗽。”所以立秋后要好好地祛湿,可以煮黄芪茯苓粥、荷叶祛湿茶喝。

立秋后要调整饮食

入秋后我们的身体随着季节的转换,已悄悄在变,人体的阳气要开始往回收了。饮食调整要注意这三点:

1. 秋不食瓜。瓜,是指西瓜。西瓜是夏天的水果,立秋后大量吃西瓜,很伤脾,不过甜瓜、哈密瓜还是可以吃的。
2. 饮食增加酸味。民间有“秋吃酸,护肝胆”的说法。秋天来了,可以多吃些酸味食物,比如梅子汤、山楂羹、各种果干。秋天结的各种果子也大多带有酸味,比如葡

萄、橙子、山楂等。

3. 减凉增热。即减少凉菜增加热菜,多放温热的调料,比如炖肉多放点肉桂、八角,煲汤、炸烤多放点胡椒,拌菜拌面多放点花椒。

防秋燥伤肺

立秋后气候逐渐干燥,日常保养还须防秋燥伤肺。肺气不足有两种表现:一是气短、乏力,气色不好;另一种是有的人早上会醒得比较早,凌晨三四点钟就醒来,而且醒后再也睡不着了。

日常可适当吃一些山药和薏米,对维护呼吸系统健康有帮助。在中医临床中,山药用于治疗感冒后期咳嗽持续不愈的情况,用来健脾胃,以补土生金,解决肺部慢性炎症。小孩子感冒后持续咳嗽,服用一点山药粉,能收到不错的效果。

薏米则用于肺里有炎症的情

况,可以帮助排脓化出,是中医治疗肺脓疡的排脓办法。山药和薏米这两个食品搭配在一起吃,是为了“打扫屋子好请客”。趁着立秋,把肺部的慢性炎症状态清理好,之后进入补肺的状态,即先清而后补。注意孕期不要服用薏米。

贴秋膘宜补精气

立秋时节民间有贴秋膘的习俗,其实“贴”的不是肥肉,而是人体的精气,就是给人体补气、补能量。

贴秋膘,北方人一般吃饺子,而南方人讲究煲肉汤。不管吃什么,都是要增加饮食中蛋白质和油脂的摄入量,不能像夏天那样多吃凉菜,而是要吃些炒菜和炖菜,温热的调料也要多放一些了。

推荐一道食方——十全大补酒糟鸡。

原料:柴鸡(土鸡)、酒酿(醪

糟)、油、盐。

做法:

1. 整只柴鸡切块,加少许盐腌半小时入味;
2. 锅里多放油,将鸡块炸熟,捞出沥干油;
3. 另取一个干净的锅放入酒酿,不要加水,把鸡块放进去,烧开后马上起锅。

注意:酒酿要用稠的,也就是连水带米一起下锅。酒酿的用量只要能没过鸡块就可以,而且不要久煮。这个食方既能补气,又能补血,还能补肺、补肾、健脾、养胃,所以把它称为“十全大补”,很适合体虚的人吃。

产妇吃可以补气血,老年人如果觉得腿脚无力也可以吃,面黄肌瘦的小孩子也可以吃一点。这道菜特别滋补,但不要多吃,每天一小碗,吃几天,好气色就能吃出来了。(据《中国妇女报》)

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

出售

蒙准情肉类米面

销售地址:准格尔旗薛家湾镇

电话:15332775266

出售

途金夕黎服装鞋帽

销售地址:准格尔旗薛家湾镇

电话:15332775266

内蒙古世杰化工有限公司1500吨/年丙烷氧磺胺及其中间体及配套设施建设项目环境影响评价公众参与第二次公示

公众朋友们,大家好!现将该项目的环评影响评价公众参与有关信息予以公开,征求与本项目环境影响有关意见。公开信息如下:

一、**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的方式和途径:**(1)网络链接地址:https://share.weiyun.com/sR63Hh。(2)查阅纸质报告的方式和途径:由建设单位提供本项目的环评影响评价报告书全本供公众索取,建设单位地址及联系方式如下:建设单位:内蒙古世杰化工有限公司,联系人:王慧,联系电话:17704833262,地址:阿拉善巴音包衣工业园区内蒙古世杰化工有限公司

二、**征求意见稿的公众范围:**本次公众参与征求意见的公众范围主要为项目所在地的公民、法人或其他组织代表。

三、**公众意见的网络链接:**本次公示的“公众意见”网络链接地址为:https://share.weiyun.com/RMmUbbA,公众可以通过网络链接地址下载“公众意见”。公众可以通过电子邮件、邮寄等形式向建设单位提交“公众意见”,请在提交“公众意见”的同时尽量提供详细的联系方式,以便我们及时向您反馈相关信息。提交“公众意见”的方式和途径具体如下:1.电子邮箱:529853126@qq.com,2.邮寄地址:阿拉善巴音包衣工业园区内蒙古世杰化工有限公司

四、**公众提出意见的方式和途径:**自本公告发布之日起,10日内来函、来电、传真均可。

五、**公众提出意见的起止时间:**本公告自发布之日起10个工作日内。

内蒙古世杰化工有限公司

浩吉铁路新建乌审召集运站工程环境影响评价征求意见稿第二次信息公开

《浩吉铁路新建乌审召集运站工程环境影响评价报告书》征求意见稿已编制完成,现征求公众意见。

一、**项目环境影响评价征求意见稿查阅途径:**报告书链接:https://pan.baidu.com/s/1T86DW25ImD1OYhred_hXQ?pwd=0h0t,提取码:0h0t,意见表链接:https://pan.baidu.com/s/1xYF2ebokzP5i07UGC6gg?pwd=0v0l,提取码:0v0l

二、**征求意见稿的公众范围:**项目所在地(鄂尔多斯市乌审旗乌审召镇境内,坐标为北纬:39°12'52.90",东经:108°55'45.68")周边5km范围内受影响公众及企事业单位。

三、**公众提出意见提出意见的方式和途径、起止时间:**本公告自发布之日起10个工作日内,公众可通过以下方式向我们反馈意见。建设单位联系人:杨经理,联系电话:13672101315,建设单位联系地址:北京市丰台区科科学城海鹰路9号院2号楼,环评单位联系人:李工,联系电话:13754015974,邮箱:1697308873@qq.com,环评单位联系地址:内蒙古呼和浩特市赛罕区嘉逸大厦南楼9层

空气化工产品(呼和浩特)有限公司大型气体系变更项目环境影响评价公众参与第二次公示

一、**环评报告书全文公示网络链接及查阅纸质报告的方式和途径:**网络链接:https://pan.baidu.com/s/1MypXfU8y6O16jlb82Baiw,提取码:oylb,查阅纸质报告途径:查阅纸质报告书请与建设单位联系

二、**征求意见稿的公众范围:**主要是针对项目附近的居民和受建设项目影响和关注工程建设的公众及单位

三、**公众意见的网络链接:**https://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk01/201810/t20181024_665329.html

四、**公众提出意见的方式和途径:**可以通过传真、电话、电子邮件以及书信的形式与建设单位联系。1.下载并填写公众意见表发送至:1021878033@qq.com;2.填写纸质公众意见并投递至:地址:呼和浩特市托克托县工业园区内蒙古久泰新材料有限公司年产100万吨乙二醇项目厂区内(空气化工产品(呼和浩特)有限公司)

五、**公众提出意见的起止时间:**自公示之日起10个工作日内

六、**联系单位及地址:**空气化工产品(呼和浩特)有限公司,建设单位联系人:吴工,联系电话:15661058889,通信地址:呼和浩特市托克托县工业园区,邮编:010200

空气化工产品(呼和浩特)有限公司

关于解除合同的声明

内蒙古国有资本运营有限公司于2022年6月至2023年5月与呼和浩特赛罕区聚乐酷运动馆签订团建拓展训练活动合同。自2022年9月起本司无法联系到呼和浩特赛罕区聚乐酷运动馆指定联系人,由于该公司未能按照合同内容履约,现我方根据《民法典》依法行使合同解除权。合同编号为JLK20220609的《年度团建合同》,特此声明。

遗失声明

●不慎将徐州工程机械集团有限公司制造全地面汽车起重合格证丢失,合格证编号:XXK4851000089966,声明作废

●内蒙古博安泰运输有限公司(社会信用代码:91150125MA0MYW640D),蒙AX032挂,营运证号:150125008189,因道路运输证遗失,特此声明

●达拉特旗正杰种养殖农民专业合作社公章(统一社会信用代码:1506210010313),财务专用章(编号:1506210010314)和法人章(编号:150621110014683)遗失,声明作废

●王宝花身份证遗失,身份证号:152628198112245505,声明作废

●王浩丞,性别:男,遗失出生医学证明,编号:R150105440,声明作废

●鄂尔多斯市星希教育咨询有限公司(统一社会信用代码:91150602MA0QK9GL88)公章、财务章丢失,声明作废

于运萍(身份证号15010419631125056X)遗失呼和浩特市和房地产开发有限公司开具的怡景翠华庭一期B17号楼1单元101西房购房收据一张,收据编号0037371,金额236059元,声明作废

●母亲:孙艳梅,父亲:于文通,女儿:于佳洁,《出生医学证明》(编号:1150135745)于2008年11月7日15时10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

●田美清,身份证号150123197610261625,将和林格尔县盛乐园区公租房土地确权权证丢失,证号:150123400511000349,特此声明

●本人王静遗失新城区新城家园6-1-103号房廉租房合同,合同编号GXC20231123,声明作废

●本人杨景不慎将赛罕区亿利生态城2#-2-402室的购房认购金收据2份丢失,收据编号:0000947,0002087,声明作废

●朱志刚遗失由内蒙古通达实业股份有限公司丢失社会团休法人登记证书正本,社证字第F1303号,代码51150000M2208250J,声明作废

●赛罕区雨轩童装经销部遗失营业执照正本(统一社会信用代码:92150105MA0P9NQB7M,声明作废)

●内蒙古青年创业企业联合会丢失社会团休法人登记证书正本,社证字第F1519号,代码:51150000MJY5205095,声明作废

●巴彦淖尔市尚源工艺品有限公司(统一社会信用代码:1508210106746),遗失财务专用章(编号:1508210106747)各一枚,声明作废

●银桂珍遗失玉泉区祥和苑公租房小区10号楼1单元410号房的公租房租赁合同,合同编号GYQ20201012,声明作废

●王燕清遗失移动式压力容器证件,编号152632196601134211,气瓶充装证件,编号152632196601134211;特种作业安全管理证件,编号152632196601134211,特此声明

●赛罕区蒙绿蔬菜花卉种植园遗失账户查询密码纸(核准号:J1910019284501,基本账户账号:471901381010101,开户银行:招商银行呼和浩特分行)和浩特市玉泉区文化广场南楼,联系人及电话/邮箱:任彦(13848193520);环评单位名称及联系地址:中农康大生态环境科技有限公司(北京市丰台区马家堡路180号7层802),联系人及电话/邮箱:史工(010-83715155/2545807504@qq.com)。

呼和浩特市全域旅游发展规划(2019-2030年)环境影响评价第二次公示

一、**项目全文网络链接及查阅纸质报告的方式和途径:**报告书全文的网络链接:https://pan.baidu.com/s/19phGoGF_mo1_6pT4Eh4L_w,提取码:a3zm;查阅纸质报告的方式和途径:公众可在环境影响评价之日起10个工作日内,联系环评单位或建设单位索取环境影响评价征求意见稿。

二、**征求公众意见的范围和主要事项:**环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织,同时鼓励评价范围之外的公民、法人和其他组织提出意见。

三、**公众意见表的网络链接:**http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk01/201810/t20181024_665329.html

四、**公众提出意见的方式和途径:**请下载并填写公众参与意见表后,发送或邮寄给环评机构或建设单位。

五、**公众提出意见的起止时间:**2023年8月16日~2023年8月29日,为期10个工作日。

六、**联系单位及地址:**呼和浩特市文化旅游广电局(呼和浩特市玉泉区蒙古文化广场南楼),联系人及电话/邮箱:任彦(13848193520);环评单位名称及联系地址:中农康大生态环境科技有限公司(北京市丰台区马家堡路180号7层802),联系人及电话/邮箱:史工(010-83715155/2545807504@qq.com)。

金桥经济技术开发区工业污水处理厂进出水及中水管道工程社会稳定风险评估公示

根据《内蒙古自治区党委维护稳定工作领导小组、中共内蒙古自治区委员会政法委员会印发<内蒙古自治区重大社会稳定风险评估工作操作规程(试行)>等四个规范性文件的通知》(内办发[2016]1号)的有关法律法规的规定,现对金桥经济技术开发区工业污水处理厂“进出水及中水管道工程”进行社会稳定风险评估,收集征求公众关于社会稳定风险评估方面的意见和建议。

一、**项目基本情况及内容:**1.建设内容:(1)新建含氟废水收集管道,用于收集厂区内三家光伏企业排出的含氟废水,通过一体化提升泵站加压后,送至拟建金桥工业污水处理厂进行预处理。(2)新建从宝力街与金盛路交叉口为起点,至拟建金桥工业污水处理厂的污水截流管道,该管道位于金桥工业园区内产生的工业废水,使生活污水与工业污水分流。(3)新建一趟由拟建金桥工业污水处理厂至托克托县与工业废水管道。(4)新建金桥工业园区内高纯水管道,由拟建再生水厂至园区内各企业。用于外给园区内光伏企业的清洗设备用水。2.建设规模:管道工程约为26.08km。新建含氟废水管道,管径为DN300-DN500,管材为聚乙烯PE管,压力流管道,管道总长4.82km,新建三趟一体化提升泵站,呼和浩特市金桥开发区管理委员会办公楼,评估单位:内蒙古众士齐研咨询有限公司,联系人:王志强,联系电话:17600055156,邮箱:894734217@qq.com,单位地址:内蒙古自治区呼和浩特市赛罕区电影制片厂1号楼1单元4楼401室,公示时间:2023年8月16日

二、**征求公众意见的主要事项、具体形式及期限:**征求公众意见的主要事项:1.对项目的建设的态度;2.项目建设可能产生哪些社会稳定风险;3.您对本项目的实施有什么建议和意见;公众对该项目社会稳定风险评估方面的意见和建议,自公示发布之日起15日内,通过项目建设单位或评估单位进行反馈,邮箱:894734217@qq.com

三、**公众参与联系方式:**建设单位:呼和浩特市金桥城建发展有限公司,联系人:贾建,联系电话:13314716567,邮箱:774107632@qq.com,单位地址:呼和浩特市金桥开发区管理委员会办公楼,评估单位:内蒙古众士齐研咨询有限公司,联系人:王志强,联系电话:17600055156,邮箱:894734217@qq.com,单位地址:内蒙古自治区呼和浩特市赛罕区电影制片厂1号楼1单元4楼401室,公示时间:2023年8月16日

金桥经济技术开发区工业污水处理厂进出水及中水管道工程社会稳定风险评估公示

根据《内蒙古自治区党委维护稳定工作领导小组、中共内蒙古自治区委员会政法委员会印发<内蒙古自治区重大社会稳定风险评估工作操作规程(试行)>等四个规范性文件的通知》(内办发[2016]1号)的有关法律法规的规定,现对金桥经济技术开发区工业污水处理厂“进出水及中水管道工程”进行社会稳定风险评估,收集征求公众关于社会稳定风险评估方面的意见和建议。

一、**项目基本情况及内容:**1.建设内容:(1)新建含氟废水收集管道,用于收集厂区内三家光伏企业排出的含氟废水,通过一体化提升泵站加压后,送至拟建金桥工业污水处理厂进行预处理。(2)新建从宝力街与金盛路交叉口为起点,至拟建金桥工业污水处理厂的污水截流管道,该管道位于金桥工业园区内产生的工业废水,使生活污水与工业污水分流。(3)新建一趟由拟建金桥工业污水处理厂至托克托县与工业废水管道。(4)新建金桥工业园区内高纯水管道,由拟建再生水厂至园区内各企业。用于外给园区内光伏企业的清洗设备用水。2.建设规模:管道工程约为26.08km。新建含氟废水管道,管径为DN300-DN500,管材为聚乙烯PE管,压力流管道,管道总长4.82km,新建三趟一体化提升泵站,呼和浩特市金桥开发区管理委员会办公楼,评估单位:内蒙古众士齐研咨询有限公司,联系人:王志强,联系电话:17600055156,邮箱:894734217@qq.com,单位地址:内蒙古自治区呼和浩特市赛罕区电影制片厂1号楼1单元4楼401室,公示时间:2023年8月16日

二、**征求公众意见的主要事项、具体形式及期限:**征求公众意见的主要事项:1.对项目的建设的态度;2.项目建设可能产生哪些社会稳定风险;3.您对本项目的实施有什么建议和意见;公众对该项目社会稳定风险评估方面的意见和建议,自公示发布之日起15日内,通过项目建设单位或评估单位进行反馈,邮箱:894734217@qq.com

三、**公众参与联系方式:**建设单位:呼和浩特市金桥城建发展有限公司,联系人:贾建,联系电话:13314716567,邮箱:774107632@qq.com,单位地址:呼和浩特市金桥开发区管理委员会办公楼,评估单位:内蒙古众士齐研咨询有限公司,联系人:王志强,联系电话:17600055156,邮箱:894734217@qq.com,单位地址:内蒙古自治区呼和浩特市赛罕区电影制片厂1号楼1单元4楼401室,公示时间:2023年8月16日

呼和浩特市全域旅游发展规划(2019-2030年)环境影响评价第二次公示

一、**项目全文网络链接及查阅纸质报告的方式和途径:**报告书全文的网络链接:https://pan.baidu.com/s/19phGoGF_mo1_6pT4Eh4L_w,提取码:a3zm;查阅纸质报告的方式和途径:公众可在环境影响评价之日起10个工作日内,联系环评单位或建设单位索取环境影响评价征求意见稿。

二、**征求公众意见的范围和主要事项:**环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织,同时鼓励评价范围之外的公民、法人和其他组织提出意见。

三、**公众意见表的网络链接:**http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk01/201810/t20181024_665329.html

四、**公众提出意见的方式和途径:**请下载并填写公众参与意见表后,发送或邮寄给环评机构或建设单位。

五、**公众提出意见的起止时间:**2023年8月16日~2023年8月29日,为期10个工作日。

六、**联系单位及地址:**呼和浩特市文化旅游广电局(呼和浩特市玉泉区蒙古文化广场南楼),联系人及电话/邮箱:任彦(13848193520);环评单位名称及联系地址:中农康大生态环境科技有限公司(北京市丰台区马家堡路180号7层802),联系人及电话/邮箱:史工(010-83715155/2545807504@qq.com)。

呼和浩特市全域旅游发展规划(2019-2030年)环境影响评价第二次公示

一、**项目全文网络链接及查阅纸质报告的方式和途径:**报告书全文的网络链接:https://pan.baidu.com/s/19phGoGF_mo1_6pT4Eh4L_w,提取码:a3zm;查阅纸质报告的方式和途径:公众可在环境影响评价之日起10个工作日内,联系环评单位或建设单位索取环境影响评价征求意见稿。

二、**征求公众意见的范围和主要事项:**环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织,同时鼓励评价范围之外的公民、法人和其他组织提出意见。

三、**公众意见表的网络链接:**http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk01/201810/t20181024_665329.html

四、**公众提出意见的方式和途径:**请下载并填写公众参与意见表后,发送或邮寄给环评机构或建设单位。

五、**公众提出意见的起止时间:**2023年8月16日~2023年8月29日,为期10个工作日。

六、**联系单位及地址:**呼和浩特市文化旅游广电局(呼和浩特市玉泉区蒙古文化广场南楼),联系人及电话/邮箱:任彦(13848193520);环评单位名称及联系地址:中农康大生态环境科技有限公司(北京市丰台区马家堡路180号7层802),联系人及电话/邮箱:史工(010-83715155/2545807504@qq.com)。