

寒露时节深秋至 防寒防燥保健康

10月8日是二十四节气的寒露。中医专家介绍,寒露是深秋的节令,此时寒气渐生,气候偏燥,养生防病应注意防寒保暖、滋阴润燥。

中国中医科学院西苑医院肾病科主任医师徐建龙介绍,寒露时节气温下降,昼夜温差增大,人体易受寒,可能出现感冒、腹泻、腹痛及关节痛等疾病或症状;同时,燥邪最易伤肺胃之阴,从而引起肺系及脾胃系疾病,出现咽干、咽痛、便秘等症状;在感受外邪或胃肠道感染后,慢性肾炎、

慢性肾衰等疾病容易复发或加重。

“寒露节气不再适合‘秋冻’,应注重保暖。”徐建龙说,此时既要防外寒,应随着气温下降适时添衣,脚、腹、背和头等部位重点保暖;还要祛内寒,可适当食用牛羊肉等温补食物,但平素营养过剩、体内湿热偏重、脾胃较为虚弱的人及慢性肾衰患者要具体情况具体分析。

而应对秋燥,则要注重养阴润肺、益胃生津。徐建龙说,此时可适当多食梨、苹果、百合等甘、淡的食

物;少吃辛辣刺激、易上火及生冷食物,以免助燥伤阴。

针对寒露时节常见的疾病和身体症状,人们还可以从起居、情志、运动等方面综合调养。

中国中医科学院西苑医院肾病科副主任医师梁莹说,寒露节气应顺应自然界阳气的收敛和沉降,早睡早起,保证充足睡眠,劳逸结合;可选择散步、慢跑、登山等方式适量运动以增强体质,并保持良好心态,培养乐观豁达之心。此外,足

浴、穴位按摩及艾灸等方法有助于防寒;练习八段锦可缓解身体疲劳,调节心理压力。

首都医科大学附属北京中医医院副主任医师韩强特别提醒,这一时节秋燥当令,寒气加重,阳气不足,心脑血管疾病、呼吸道疾病容易发作,体弱的老年人要做好保暖等措施,特别是注意颈部、腰部及重要关节的保暖,从而护敛阳气,重点预防这些疾病发生。

(据新华社报道)

减盐控重 让血压降下来

停等都有可能导致继发性高血压,需明确病因后进行相应治疗。

此外,对于高血压患者来说,遵医嘱服药外,减盐、控重尤为重要。《高血压营养和运动指导原则(2024年版)》建议,限制钠的摄入量,每人每日食盐摄入量逐步降至5g以下;控制能量摄入,通过吃动平衡,维持健康体重;限制饮酒或不饮酒;保证新鲜蔬菜和水果摄入量。

“高盐饮食、肥胖特别是腹型肥胖等因素和高血压的发生及控制不良有直接关系。”严晓伟说,高血压患者在血压控制不良时要特

别注意减盐,可采取和家人分开放盐,不吃鸡精、耗油等调味品,在外用餐时用水涮一下再食用等措施,严格控制盐的摄入。

专家建议,运动以户外及有氧运动为主,中等强度的有氧运动每周至少150分钟。提倡结合多种形式的抗阻(力量)训练并辅以柔韧性训练。专家强调,18岁及以上成年人群体重指数,即体重(千克)除以身高(米)的平方,应为18.5~23.9。同时,应合理控制腰围,建议男性小于85cm,女性小于80cm。

(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。

内蒙古洪盛新材料有限公司年产2万吨低微碳钢铁生产线新增烘干系统技术改造项目环境影响评价报告书征求意见稿(二次)公示

我单位已编制完成了《内蒙古洪盛新材料有限公司年产2万吨低微碳钢铁生产线新增烘干系统技术改造项目环境影响评价报告书》(征求意见稿),现发布建设项目环境影响评价信息,征求公众意见。

一、征求意见的公众范围:评价范围内公民、法人和其他组织等。

二、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/1m_QtU6AO5r_CAS5-H0Gc2A?pwd=zpuh

三、建设项目环境影响评价公众意见表的网络链接: http://www.mee.gov.cn/cxxgk2018/cxxgk/cxxgk01/201810/W020181024369122449069.docx.

四、公众提出意见时间:自公示之日起10个工作日内。

五、公众提出意见的方式和途径:①下载并填写公众意见表并发送至邮箱1245483352@qq.com;②公众可以通过填写纸质公众意见表邮寄至以下地址;③向建设单位发送手机短信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:侯迎;邮寄地址:内蒙古包头市固阳县怀朔镇二约地村内蒙古洪盛新材料有限公司厂区内;联系电话:15242338513

内蒙古洪盛新材料有限公司

锡林郭勒盟银泰矿业开发有限公司镶黄旗那仁乌拉矿区钨铋银多金属矿75万吨/年采选建设项目环境影响评价公众参与第二次公示

《锡林郭勒盟银泰矿业开发有限公司镶黄旗那仁乌拉矿区钨铋银多金属矿75万吨/年采选建设项目环境影响评价报告书》的编制工作已基本完成,即将报送相关环境保护主管部门审批。根据《环境影响评价公众参与办法》及关于发布《环境影响评价公众参与办法》配套文件的公告(公告2018年第48号)的相关规定,现向社会公众公开该建设项目的相关环境保护信息,具体公示内容如下:

一、征求公众意见的范围:锡林郭勒盟银泰矿业开发有限公司镶黄旗那仁乌拉矿区钨铋银多金属矿75万吨/年采选建设项目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:即日起公众可以在10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,并提出有关的意见和建议。

三、联系方式:建设单位:锡林郭勒盟银泰矿业开发有限公司联系人:包静涛,联系电话:13847929955,通讯地址:内蒙古自治区锡林郭勒盟镶黄旗巴音格拉镇,环评单位:内蒙古绿云谷科技发展有限公司,联系人:郭女士,联系电话:14747411892,邮箱:1916542008@qq.com

四、公众意见表的网络链接、环境影响评价报告书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:链接:https://pan.baidu.com/s/1_JQwy3wuS0YnE-K8NIV-gQ,提取码:98w1,查阅纸质报告书方式:1、锡林郭勒盟银泰矿业开发有限公司,地址:内蒙古自治区锡林郭勒盟镶黄旗巴音格拉镇。2、内蒙古绿云谷科技发展有限公司,地址:呼和浩特市大学生创业园孵化园10号楼A座。

锡林郭勒盟银泰矿业开发有限公司

2024年9月30日

内蒙古永太化学有限公司年产1000吨BFBTF等项目环境影响评价报告书征求意见稿公示

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》及《环境影响评价公众参与办法》的相关规定,现将“内蒙古兴发科技有限公司有机硅新材料一体化循环项目变更环境影响评价报告书征求意见稿”公众参与有关信息予以公布。公示内容如下:

一、环境影响评价报告书电子版和纸质版查询方式:电子版:访问http://www.yongtaitech.com/news/zh/297.aspx查询,纸质版:联系建设单位或环评单位进行现场查询

二、建设单位联系方式:建设单位名称:内蒙古永太化学有限公司,联系人:李经理,联系电话:15702447587

三、征求公众意见的范围:受本项目建设影响的公民、法人或者其他组织。

四、公众意见表的网络链接:http://www.mee.gov.cn/cxxgk2018/cxxgk/cxxgk01/201810/W020181024369122449069.docx

五、公众提出意见的方式和途径:自公示之日起5个工作日内,公众可以通过信函、电话、填写公众参与调查表等方式向建设单位提出意见和建议。

六、公示提出意见的起止时间:自公示发布之日起5个工作日

包头市新源稀土高新材料有限公司生产线智能制造升级改造项目实施环境影响评价报告书征求意见稿征求公众意见的登报公示

一、依据:我单位以建设“包头市新源稀土高新材料有限公司生产线智能制造升级改造项目”,已编制完成了《包头市新源稀土高新材料有限公司生产线智能制造升级改造项目环境影响评价报告书征求意见稿》,根据《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:包头市新源稀土高新材料有限公司生产线智能制造升级改造项目;2. 建设单位名称:包头市新源稀土高新材料有限公司;3. 环评文件编制单位名称:内蒙古华泰瀚光环境科技有限公司;4. 项目建设地点:包头市新源稀土高新材料有限公司现有厂址;5. 项目建设内容:对现有生产线进行智能制造升级改造,建设工业互联网智能制造平台、自动化总控室、自动化环保系统、永磁双碳智能驱动系统等。6. 征求意见的公众范围:项目周边及可能受到影响的区域。

三、公众意见征询的主要内容:1. 公众提出意见的起止时间:公示之日起10个工作日;2. 征求公众意见的环境影响报告书全文的网络链接: 链接: 链接: https://pan.baidu.com/s/1rtfawZiZpZY4mgVJSqeX6A, 提取码: qk7f; 3. 建设项目环境影响评价报告书征求意见稿的网络链接: https://pan.baidu.com/s/1qe0tIAXZiAHvOvsCAUwY37XQ, 提取码: padt; 4. 征求公众意见的环境影响报告书纸质版查询点:包头市新源稀土高新材料有限公司。

四、公众提出意见的方式和途径:联系人:王工,邮寄地址:包头市新源稀土高新材料有限公司;联系电话:0472-5154099

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:包头市新源稀土高新材料有限公司

日期:2024年9月27日

记账报税

本人CPA从事会计工作20年以上,主营小微企业记账报税业务,每家200元按年付,电话18304732759

工程项目的债权债务清算公告

内蒙古第三建筑工程有限公司所承建的呼和浩特市武川县可以力更镇集中供热-附属金三角开发区管网二标段,呼和浩特市武川县可以力更镇集中供热-附属金三角开发区管网二标段项目于2020年12月30日已全面竣工,现我公司成立项目清算组,负责处理该工程项目的债权债务(农民工工资、材料款、机械租赁及其它款项)等后续事宜,请与本项目有债权债务关系的所有人或机构见报日起30天内持相关合同及证件向清算组申报,逾期未办本公司将不予处理,责任自负。

联系电话:张经理 固定电话:18048362932

内蒙古第三建筑工程有限公司 2024年10月8日

寻亲公告

董昕然,电话:13674817782,身份证证号:152625198711150023,本人于2024年4月26日在玉泉区柳树铺村拾拾一名男婴,现寻其亲属,目前暂由我抚养,特此公告。

食品召回公告

我公司于2024年7月1日生产的益生元羊奶条(原味),经公司决定自2024年10月1日起公开召回上述产品,起止日期为2024年10月1日-2024年10月20日。凡持有上述产品的商家和消费者,请尽快与我公司召回办公室联系,电话:0476-8173111,特此公告。

内蒙古牧诺食品科技有限公司

遗失声明

包头市司法局丢失1353份内蒙古自治区非税收入一般缴款书(两联),声明作废,票据号为1143888014-1143900001,1143974473-1143976006,特此声明。

包头市司法局

遗失声明

●内蒙古中日友好语言培训中心遗失存款人查询密码,账号:05500101040000532,核准号:J1910000788403,开户行:中国农业银行股份有限公司呼和浩特新城支行,特此声明。●父亲:焦伟(身份证号150102197404162018);母亲:马莉娜(身份证号150102197703013020),不慎将女儿焦馨瑶(身份证号150105200611238349)出生医学证明原件丢失,于2006年11月23日19:15分在内蒙古自治区医院出生,身长50厘米,体重3400g,孕周40周,特此声明作废。●新城同创家具城那日斯家具经销部(统一社会信用代码92150102MA0NPWE766T)遗失公章一枚,声明作废。●巴彦淖尔市昊星贸易有限公司旗下车辆:蒙L13667(黄)道路运输证遗失,证号:150824053989,声明作废。●巴彦淖尔市昊星贸易有限公司旗下车辆:蒙L33472(黄)道路运输证遗失,证号:150824055570,声明作废。●内蒙古招徕汽车租赁有限公司(代码91150104MABY51WYX8)遗失公章、财务章各一枚,声明作废。