

悲秋不是矫情 这几招专治不开心

一场秋雨一场寒,随着天气逐渐步入深秋,有些朋友开始出现一种莫名的抑郁情绪,这就是所谓的“悲秋”。“悲秋”并不是矫情,这些让自己变快乐的方法,赶紧跟专家学起来。

悲秋情绪由何而来?

日照时间减少。秋季日照时间的缩短是人体感受到季节变化最明显的标志之一。光照的减少会影响人体内的生物钟和激素分泌,特别是褪黑素和血清素的平衡。褪黑素的增多会让人更容易感到困倦和消沉,而血清素的减少则可能导致情绪低落。

自然界的凋零。秋天,树叶枯黄、花草凋零,这种自然界的景象往往让人联想到生命的衰老和消逝,从而引发一种凄凉和哀伤的情绪。特别是对于敏感或情感丰富的人来说,这种感受可能更加深刻。



气温下降。秋季气温逐渐下降,人们需要适应这种变化。对于一些人来说,寒冷的天气可能让他们感到更加孤独和无助,从而引发抑郁情绪。

悲秋情绪在很多人身上都是一过性的,随着季节的转换和生活的调整,这种情绪通常会自

然消失。但对于一些人来说,悲秋情绪可能发展成为一种持续的、严重的抑郁状态,这就是季节性抑郁症。

“悲秋”是秋季常见的情绪挑战,试试以下方法,可以有效地缓解症状。

增加光照。尽可能多地暴露

于自然光下,早晨的阳光尤其有益。光照疗法被证明对季节性抑郁症有一定的治疗效果。

保持社交活动。与家人、朋友保持联系,分享自己的感受。避免孤立自己,因为社交互动有助于缓解抑郁情绪。

规律运动。适量的体育活动能够释放身体的紧张情绪,提升心情。即使是轻度的运动,如散步或瑜伽,也能有效缓解抑郁症状。

健康饮食。均衡饮食,多吃富含维生素和矿物质的食物。特别是富含维生素B族、维生素D和Omega-3脂肪酸的食物,有助于改善情绪。

寻求专业帮助。如果症状严重到影响日常生活,请及时寻求心理咨询师或医生的帮助,必要时可以考虑药物治疗或光照疗法等。(据《北京青年报》)

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。

公示
内蒙古中环领先半导体材料有限公司于(2020年1月~2022年12月)申请及验收了内蒙古自治区科技兴蒙项目,研制开发出12英寸近完美单晶产品技术,此产品适用于存储(包括DRAM、NAND)芯片硅衬底,技术可推广应用于IGBT、CIS、RF等多个半导体领域的硅衬底材料。该产品技术为企业自主创新,经专业评价机构认定,已达到国内领先水平,现向内蒙古科学技术厅申请内蒙古科技进步奖,特此公示。

公示期2024年10月25日至2024年11月01日。
内蒙古中环领先半导体材料有限公司 2024年10月25日
内蒙古株洲环保科技有限公司再生资源回收利用项目环境影响评价征求意见稿公示

项目名称:内蒙古株洲环保科技有限公司再生资源回收利用项目
建设地点:锡林浩特市北安快物流园内
建设规模:年回收利用6500吨度包装桶、2000吨度编织袋和1500吨度机械
环评报告征求意见稿全文链接: <https://www.eiacloud.com/gs/detail/13id=40828dMnpX>,联系人:尹秀翠,联系电话:15547979959
公众意见征求范围:项目附近居民和受建设项目影响的公众及单位,公众意见表链接: https://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html
提出意见方式和途径:自公示之日起10个工作日内,可通过信函、传真、电子邮件将公众意见表等提交建设单位。

内蒙古自治区突泉县牡牛海矿区总体规划环境影响报告书第二次简本公示
内蒙古中海亚生态环境治理有限公司受相关部门的委托,承担了内蒙古自治区突泉县牡牛海矿区总体规划环境影响评价报告书的编制工作。根据相关法律法规,现对报告书简本进行公示,征求广大公众的意见。

一、规划名称及概要:内蒙古自治区突泉县牡牛海矿区总体规划位于内蒙古自治区突泉县突泉镇145°方位,直距约20 km,行政隶属突泉县太平乡管辖,分南北两个部分,矿区边界围成面积11.5783km²,其中矿区北部面积6.5164km²,矿区南部面积5.0619km²。矿区共规划1个矿田,为1个露天煤矿,生产能力1.20Mt/a,服务年限11.5a。配套选煤厂,原煤入洗率为100%。
二、规划编制组织单位及联系方式:规划编制组织单位:突泉县发展和改革委员会,矿区开发建设单位:突泉县牡牛海矿业煤炭有限责任公司,通讯地址:内蒙古自治区兴安盟突泉县太平乡,联系人:张玉广,电话:18704805988,电子邮箱:943271304@qq.com
三、环评单位及联系方式:环评单位:内蒙古中海亚生态环境治理有限公司,通讯地址:内蒙古自治区呼和浩特市赛罕区乌兰察布东路博尔顿广场B座2101号;联系人:肖工,电话:0471-3900236;电子邮箱:75958876@qq.com
四、征求公众意见的范围和主要事项:(1)对本规划的看法和态度;(2)对本规划的建设性意见;(3)对本规划在环境保护方面的建议和要求。
五、提交公众意见表的方式和途径:公众可采用电话、电子邮件、信函等多种方式与规划编制组织单位或环评单位联系,提出意见及建议,并留下详尽的联系方式,以便进行意见反馈。
六、其他:受理意见和建议时间:公布之日起十个工作日内。网站公示网址: http://www.tq.gov.cn/tq/2024-10/21/article_202410211104753889.html

寻亲公告
呼和浩特市和林格尔县巧什营镇后猛独收村村民贾在在,与妻子段学美夫妇于2023年12月28日在巧什营镇新机场项目工地打工时,在地边捡到一婴儿纸箱内用红布包裹,附有一张纸条写的孩子出生是12月26日,捡回家抚养至今,现用名:贾子瑞,请孩子的亲生父母,其他监护人或知情人员持有效证件与贾在在联系,并请广大居民予以监督,公告之日起六十日无亲生父母及其他监护人认领的,公安机关将依法登记只能给孩子办理村集体户,联系电话:18586092317。
2024年10月25日

声明
本人云明星(身份证号152634198906133318)因不慎,将五里营万锦融城B-1-4-401(面积为97.77㎡)原回迁户李刚(身份证号150124197210201718)与玉泉区昭君路街道办事处五里营村民委员会签订的购房合同及交费相关原件遗失,特此声明,声明人:云明星

清算注销公告
通辽市聚鑫装卸服务有限公司经职工大会决议终止营业并注销,现已成立清算组进入清算阶段,请有关债权人自本公告之日起四十五日内,提交有关证明材料到本公司清算组申报债权及办理债权登记手续。逾期未申报的,视为自动放弃债权,本公司将依法进行清算。清算结束后,本公司将向登记主管机关申请注销登记。特此公告!
清算组联系人:王石
地址:内蒙古自治区通辽市科尔沁区昆都仑大街2030号
电话:15904753381
通辽市聚鑫装卸服务所 2024年10月24日

内蒙古一禾储宝供应链管理有限公司年产6万吨电工圆铝杆和铝合金杆扩建项目环境影响评价公众参与第二次公示
一、全文链接及查询方式:(1) <https://www.eiacloud.com/gs/detail/3?id=41022cphxF>, (2)联系建设单位查阅纸质报告。
二、征求公众意见的范围:受建设项目直接影响或间接影响的单位和个人。
三、公众意见表网络链接 <https://www.eiacloud.com/gs/detail/3?id=40822mbDDP3>
四、公众提出意见的方式和途径:填写意见表后发建设单位
五、提出意见起止时间:自公示起10个工作日内。
六、联系方式:建设单位:霍工 18648487186

注销公告
呼和浩特市赛罕区俊英馆培训学校(统一社会信用代码52150100588800833E)根据《民办非企业单位登记管理暂行条例》,理事会于2024年10月10日决议拟向内蒙古自治区民政厅申请注销登记,现已成立清算组,请债权人自见报之日起45日内向本单位清算组申报债权,特此公告。
注销公告
呼和浩特市回民区蓝天公益协会(统一社会信用代码51150103MJ00512454)拟定于2024年10月23日申请注销登记,请债权人于公告发布之日起45日内向本单位清算组申报债权,特此公告。

遗失声明
●母亲:张占丽;父亲:王海利,儿子王佳旭于2007年07月6日10点20分出生,现其《出生医学证明》(编号G150200196)丢失,特声明作废
●内蒙古蒙益福商贸有限公司(统一社会信用代码91150104MA13NJ1996)遗失公章及财务章各一枚,声明作废
●内蒙古瑞儒凯诺商贸有限公司遗失税务登记证正副本,纳税号150102098159852-1,声明作废
●内蒙古呼伦贝尔市莫力达瓦达斡尔族自治旗康瑞高梁种养殖合作社(纳税人识别号93150722MA0Q2D5C7M)遗失税务UKey,设备编号667111636525,声明作废
●内蒙古慧程物业服务服务有限公司(统一社会信用代码91150602MA0Q60NN8N)的公章遗失,声明作废
●本人李相国不慎将农村土地承包经营权证代码150430105200020054J,证书编号070146的农村土地承包经营权证丢失,声明作废
●本人李睿图,身份证号152723197209040046;任浩,身份证号152723197309201812,由于不慎丢失呼和浩特市腾飞路支行,特此声明
●新城区枫林商务酒店遗失营业执照正本,统一社会信用代码21050319670305181X02,声明作废
●不慎遗失张品(母亲:赵彩花,身份证号150524198101170023;父亲:张艳民,身份证号152325198003140012)出生医学证明,性别:女,编号:F150122333,出生时间2007年6月22日,声明作废
●内蒙古百旺顺劳务有限公司遗失银行开户许可证,核准号J1910018047301,账号0403101220000000011079,开户行:内蒙古托克托农村商业银行股份有限公司信用支行,特此声明
●内蒙古阿日善制药有限公司遗失公章、财务章、法人章(法人:赵步道)、发票章、合同章各一枚,遗失开户许可证及密码函,核准号J1910020965703,账号:05485101040017253,开户行:中国农业银行股份有限公司呼和浩特迎宾支行,声明作废

●本人宋伟沙由于疏忽不慎将富力城六期8栋一单元801房的818、820号车位买卖合同丢失,特声明作废
●本人高树军不慎将农村土地承包经营权代码150430201212090027J,证书编号005122的农村土地承包经营权证丢失,声明作废
●内蒙古蓝居环保科技有限公司遗失营业执照正副本,统一社会信用代码91150102MA0PY46B4E,声明作废
●内蒙古蓝居环保科技有限公司遗失营业执照正副本,统一社会信用代码150207MA7YQ7TFH69)及公章,印章编号15020710005534,声明作废
●内蒙古财经大学财务处于2022年8月23日给内蒙古骏凰商贸有限公司开具收据,编号:No.0134545,内容为:22年行李品保证金,金额为62040元,本收据遗失,现登报作废
●呼和浩特市新城区沅梦幼儿园遗失存款人查询密码函,核准号J1910011410103,账号149240172698,开户行:中国银行股份有限公司呼和浩特支行,声明作废
●内蒙古佩熙咨询服务有限责任公司(统一社会信用代码91150102MA13UUG5X0)遗失郑可心银行预留法人印章,声明作废
●内蒙古嘉投项目管理有限公司(统一社会信用代码91150102MA7Y7P73Y3T)遗失公章、财务专用章及王炳鑫法人章各一枚,声明作废
●清水河县华运物流有限公司遗失道路运输经营许可证正本,声明作废
●田月平遗失蒙AX685挂道路运输证正副本,声明作废
●母亲:杨敏;父亲:张占生,儿子:张腾龙于2005年10月2日17点36分出生,现其《出生医学证明》(编号F150027960)丢失,特声明作废
●新城区鑫如家饺子私房菜馆遗失营业执照正副本,统一社会信用代码21050319670305181X01,声明作废