

# 悲秋不是矫情

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

# 这几招专治不开心

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。

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

### 遗失公告·减资注销·招标环评·结婚启事·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

内蒙古中环领先半导体材料有限公司于2024年10月25日至2024年11月01日公示期。

内蒙古中环领先半导体材料有限公司 2024年10月25日

**内蒙古株润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：内蒙古株润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吨废包装桶、2000吨废编织袋和1500吨废机滤

环评报告书征求意见稿全文链接：<https://www.eiacloud.com/gs/detail/1?id=40828dMnpn>。联系人：尹秀翠，联系电话：15547979595

公众意见征求范围：项目附近居民和受建设项目建设影响的公众及单位。公众意见表链接：[https://www.mee.gov.cn/xgk2018/xgk/xxgk01/2018/t20181024\\_665329.html](https://www.mee.gov.cn/xgk2018/xgk/xxgk01/2018/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提交建设单位。

内蒙古自治区突泉县牤牛海矿区总体规划环境影响报告书 第二章简本公示

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牤牛海矿区总体规划环境影响报告书的编制工作。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牤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20km，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11.5783km<sup>2</sup>，其中矿区北部分面积6.164km<sup>2</sup>，矿区南部分面积5.0619km<sup>2</sup>。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，原煤入选率为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：突泉县安兴盟突泉县太平乡，联系人：张玉广，电话：18704805988，电子信箱：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：肖华，电话：0471-3900236；电子信箱：759588766@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、其他受理意见的时间和途径：公众可于2024年10月25日至2024年11月01日通过信函、电子邮件、电话等方式向内蒙古自治区突泉县发展和改革委员会反映意见。

### 寻亲公告

呼和浩特市赛罕区俊英宾馆培训学校（统一社会信用代码91150104MA13NJ1996）遗失公章及财务章各一枚，声明作废●内蒙古自治区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。

### 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97.77m<sup>2</sup>）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或办理债权登记手续。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有限公司 2024年10月24日

内蒙古一禾储备有限公司年产6万吨电工圆铝杆和铝合金杆扩改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=40822mbDP3>

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

### 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●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667111636525，声明作废●内蒙

古慧程物业服务有限公司(统一社

会)信用代码91150602MA0Q60NN8N)遗失，

公章，声明作废●本人李相国不慎将农村土地承包经营权证

代码91150302591964898Y，声明作废，

编号150302000028315，遗失财务

专用章；遗失法人章(法人：迟利军)，声明作废●准格尔旗星辉网

络科技服务部(统一社会信用代码91150622MAC9A96M4X)遗失，

公章，声明作废●本人李相国不慎将农村土地承包经营权证

代码150430210029567，声明作废●内蒙

古黑医医美医疗美容有限公司(统一社

会)信用代码91150102MA0P46B4E，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91150102008800033E，声明作

废●包头市锐曼母婴健康管理服务有限公司遗失营业执照正副本，统一社会信用代码9115010058880033E，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91150207MA7YQTFH69J及公

章，声明作废●内蒙古医科大学白安心学

号2022040282)遗失学生证，声明作废●呼

和浩特市赛罕区俊英宾馆培训学校遗失民办非企业单位登记证书正副本，统一社会信用代码9115010058880033E，声明作

废●内蒙古自治区赛罕区俊英宾馆培训学校遗失民办非企业单位登记证书正副本，统一社会信用代码9115010058880033E，声明作

废●内蒙古自治区赛罕区俊英宾馆培训学校遗失民办非企业单位登记证书正副本，统一社会信用代码9115010058880033E，声明作