

# 小满时节湿热盛

5月21日为小满节气,此时江河渐满,万物生长。小满时节如何养生?中医专家建议,养生“小得盈满”即可,运动、饮食、睡眠等应讲究“有度”,不宜太“满”。

宁夏医科大学中医院教授郭斌指出,随着小满节气的到来,气温逐渐升高,雨水增多,湿热气候明显。在运动方面,适当出汗有降低体温、排出湿气的作用,但汗出过度会使气随汗泄,耗损人体元气。因此,夏季运动须把握好尺度,不宜在高温闷热的环境下锻炼,运动强度也不宜过大,以运动后身体

不感明显疲乏为度。

“入夏后,人的体力消耗大,进食能量增多,易导致积食,饮食宜七分饱。”郭斌认为,此时应主要选择清淡易消化的食物,尽量避免吃甜、凉、油腻的食物,同时推荐喝一些健脾祛湿茶,如荷叶、冬瓜、茯苓、泽泻、陈皮、白术一起泡成茶包煮水。“进补方面,夏天应以温通为主,而非温补。”郭斌指出,此时气温渐高,人体阳气随之隆盛,应不吃或少吃性温性热的食物,如鸽肉、鹿肉、鳝鱼、榴莲、荔枝等。

# 养生别太“满”

睡眠方面,小满节气白昼增长,人的睡眠也要适当减少。《黄帝内经》中记载:“夏三月……夜卧早起。”因此,要及时调整作息。稍迟入睡,即晚上10点半到11点半间入睡,春夏养阳,晚上9点前入睡不利于阳气的滋养;较早起床,即早晨5点半到6点半间起床,与日出同步。成年人每天保证7小时高质量睡眠即可,午饭后半小时可以进行短时间的午休。

专家指出,小满时期湿热之气交结,易导致脾胃之气不足,即脾胃运化功能减弱。中医认为“诸湿

肿满,皆属脾”,脾主运化,脾胃功能好,才能把体内多余的湿气运化出去。郭斌建议,可通过中药、针灸、代茶饮、耳穴疗法、穴位贴敷疗法来祛湿健脾。

专家建议,还可按揉这些穴位,如主治宁心、安神、除烦等的神门穴(位于腕部,腕掌侧横纹尺侧端);健脾化浊利湿的阴陵泉穴(在小腿内侧,胫骨内侧踝下缘与胫骨内侧缘之间的凹陷中);强化脾阳、通调气血的中脘穴(位于脐上四寸)等,以健脾祛湿、宁心安神。

(据新华社报道)

## 专家教你4招缩小颈动脉斑块

在我国,40岁以上人群颈动脉斑块检出率为40%,60岁以上人群颈动脉斑块检出率几乎高达100%。

专家表示,颈动脉斑块是一种常见疾病。当血液中的血脂颗粒未及时排出体外,沉积在血管壁上的瘀滞物通过血管内的一些免疫反应后,就形成了血管斑块。当斑块位于颈动脉处,就称为颈动脉斑块。

通过有效降脂治疗和改变不良生活方式,控制好低密度脂蛋白胆固醇,斑块有可能会逆转。既往研究

显示,斑块逆转时间大概需要1~2年,这个过程还需要去观察。

高血压、高血脂、高血糖、吸烟、酗酒、运动少、饮食上偏咸偏油等,都是颈动脉斑块形成的危险因素。此外,随着年龄增长,血管自然老化,出现颈动脉斑块概率也会增加。

缩小颈动脉斑块要做好这4件事:

1. 饮食做到“3多1少”。多吃新鲜蔬菜水果:每天吃够500克蔬菜、250克水果,注意水果要选含糖量相对比较低的。

多吃粗粮:控制碳水化合物摄入,尽量多吃粗粮。全谷物、燕麦、豆类等中富含可溶性膳食纤维,能帮助减少血液中胆固醇吸收。

多吃深海鱼:沙丁鱼、三文鱼、金枪鱼等深海鱼类及其鱼油中富含EPA和DHA,每周食用2~3次为宜,最好清蒸。

少吃高脂食物:如肥肉、动物内脏、动物油等,少吃盐和糖,严格控制总热量,避免超重和肥胖。

2. 合理运动。选择适合自己的

运动,规律、适量、循序渐进地进行。一般以中等强度的有氧运动为宜,每次约30~50分钟,每周3~5次。

3. 戒烟戒酒。吸烟、酗酒是斑块形成的危险因素,生活中要尽量做到不吸烟、不喝酒,远离二手烟。

4. 控制好血压。如果病人有颈动脉斑块合并高血压,血压应低于140/90mmHg,保持在正常范围内,这样才有可能避免一些更严重的后果。

(据央视报道)

## 分类广告

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

西乌珠穆沁旗道伦达坝二道沟铜多金属矿尾矿库技术改造项目第二次环境影响评价公示

一、环境影响报告书征求意见稿查阅纸质报告书的方式和途径

联系地址:内蒙古自治区锡林郭勒盟西乌珠穆沁旗道伦达坝二道沟铜多金属矿

二、征求意见的公众范围:本项目周边的住户、单位。

三、公众意见表、报告书的网络链接方式:建设环评公众意见表、报告书下载网址: <https://www.eiacloud.com/gs/detail/3?id=50521Dn4Nb>

四、公众提出意见的方式和途径:可选择以下其中一种办法,1.发

至邮箱:1645351283@qq.com,2.填写纸质公众意见表并投递意见箱:内

蒙古自治区锡林郭勒盟西乌珠穆沁旗道伦达坝二道沟铜多金属矿

五、公众提出意见的起止时间:公众可在本公告发布后10个工作日内,通过邮件、电话、传真等形式向环评单位或建设单位反映意见和建议。

锡林郭勒盟银鑫矿业有限责任公司 2025年5月21日

中国石油天然气股份有限公司华北油田巴彦勘探开发分公司巴彦油田兴华11区块

开发先导试验调整方案项目环境影响评价信息第二次公示(征求意见稿)

根据《中华人民共和国环境影响评价法》、《环境影响评价公众参与办法》(部令第4号)、《河北省环境保护公众参与条例》等有关规定,现将“国石油天然气股份有限公司华北油田巴彦勘探开发分公司巴彦油田兴华11区块开发先导试验调整方案”环境影响评价信息第二次公示的有关事项向公众公告如下:

一、项目名称和工程概况:项目名称:巴彦油田兴华11区块开发

先导试验调整方案项目,建设单位:中国石油天然气股份有限公司华

北油田巴彦勘探开发分公司,工程概要:本项目建设21口开发井,其

中采油井17口,注气井4口,新增产能10.2×10<sup>4</sup>t/a;同时建设拉油点、集油管线、CO<sub>2</sub>注入站、气液分离设施等配套工程。

二、查阅环境影响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:1.网络下载,环评报告书征求意见稿全文

要纸质版环评报告书征求意见稿全文,索要方式见建设单位联系方式。

三、征求意见的公众范围及主要事项:征求意见的公众范围:环

境影响评价范围内的公民、法人和其他组织以及关注项目建设的单

位和公众;征求意见对本项目环境保护措施有关的建议和意见,接

受公众的监督,以便完善环保治理措施。

四、公众提出意见的主要方式和途径:公众可通过打电话、写信、发

邮件、填写公众意见表的方式向建设单位提出意见。链接: <https://pan.baidu.com/s/19191cc2d2KZwKQ9y04pQ2pw&pwd=s754> 提取码:s754;2.向建设单位索要纸质版环评报告书征求意见稿全文,索要方式见建设单位联系方式。

五、征求意见的公众范围及主要事项:征求意见的公众范围:环

境影响评价范围内的公民、法人和其他组织以及关注项目建设的单

位和公众;征求意见对本项目环境保护措施有关的建议和意见,接

受公众的监督,以便完善环保治理措施。

六、公示起止时间:公示起止时间:2025年5月19日~2025年5月

30日,公示时间为10个工作日。

### 公 告

近期我公司发现社会上有

人非法将未经我公司办理的

兴安家园小区网签商品房买卖

合同,现我公司声明如下:凡未经

我公司办理的兴安家园网签商

品买卖合同均属无效合同,所产

生的一切后果由侵权方全部承

担,我公司不负任何责任,并保留

依法追究其民事及刑事责任的

权利。特此公告!

联系人:杨女士 3122598(工

作日上午9:00~12:00,下午2:30~

5:30)

### 注销公告

根据股东决定,呼和浩特市

开发有限公司2025年5月22日

望月食品有限公司(统一社会信

用代码911501045641778054)拟将

注册资本由500万元整减少至3

万元整,现予以公告,债权人可自

公告之日起45日内要求本公司清

偿债务或提供担保。

内蒙古千合再生资源回收利用有限公司新型精细化学品延链补链

配套设施系统提升改造建设项目环境影响评价征求意见稿公示

(一)建设项目名称及概要:项目名称:内蒙古千合再生资源回

收利用有限公司新型精细化学品延链补链配套设施系统提升改造

建设项目,项目概况:内蒙古千

托克托工业园区内蒙古久泰新材

料有限公司厂区,项目总投资4967.51万元,建设内容包括:依托原有建

设基础,提升原污水处

理能力,中水回用处理能力、脱盐水系统处理能力,其中,污水处理能

力,其中,污水处理能

力将提升至1300m<sup>3</sup>/h,回用水处理能

力将提升至1900m<sup>3</sup>/h,脱盐水系统处理能

力将提升至4100m<sup>3</sup>/h,并配套相关水

处理设施,公用工程以及辅助设施。

(二)建设单位名称和联系方式:内蒙古千合再生资源回收利用

有限公司,王斌:18048353509

(三)环评机构名称和联系方式:内蒙古晓山青环保科技有限公

司,吕工:15947115975

(四)公众提出意见的主要方式:本次公示主要采取公告的形式,

公众可以通过电话、电子邮件等方

式,发表对该建设项目建设及环评工作的

意见看法。环境影响报告书征求意

见稿全文及公众意见表链接: <https://pan.baidu.com/s/1y2k1R0a61WHLCr57kx-g> 提取码:upeu

(五)征求意见的公众范围:受建设项目建设范围内的公民、法

人或者其他组织的代表。

(六)提交公众意见表的方式和途径:731745166@qq.com。

(七)公示期限:本次公示时间为自公告之日起5个工作日内。

涉及征地拆迁、财产、就业等与本项目环境影响评价无关的意

见及诉求不属于项目环评公参内

●丁建国遗失新城区塔利公租房16号楼3单元1002公租房合

同,合同编号GXC20200609,声明作废●徐玉青不慎将本人车辆

合格证件丢失,车辆识别代码

为:LVGEF4A45SG042880,发动

机号:LK08239,合格证编号:YE8046000052696,

编码:YE80120001725209,声明作

废●东胜区微街坊视频制作工

作室(统一社会信用代码92150602MA0Q3Y2K6A)遗失原

法人章(李鑫)一枚,声明作废●

内蒙古盛予园林绿化有限公司(统一社会信用代码91150102MA0Q3Y2K6A)遗失原

法人章(李鑫)一枚,声明作废●

内蒙古骏峰农业发展有限公司(统一社会信用代码911502010000717,声明作废●阿

荣旗查巴奇鄂温克族乡卫生院

委员会遗失开户许可证,核准号

J1965000639401,账号6101310412100159,声明作废●

内蒙古自治区锡林郭勒盟东乌珠穆沁旗呼热图淖尔苏

木查干淖尔嘎查股份经济合作社遗失开户许可证,核准号

J199800469001,账号150110122000000027380,声明作废●内蒙古自治区锡林郭勒盟东乌珠穆沁旗呼热图淖尔苏木

木查干淖尔嘎查股份经济合作社遗失开户许可证,核准号

J2016000471001,账号05304101040012964,声明作废●

太仆寺旗东晨房地产开发有限公司(统一社会信用代码911501012000000027380,声明作废●内蒙古自治区锡林郭勒盟东乌珠穆沁旗呼热图淖尔苏木

木查干淖尔嘎查股份经济合作社遗失开户许可证,核准号

J20152710012398,声明作废●锡

巧玲、郝继华遗失内蒙古奈伦集

团股份有限公司开具的奈伦集

团股份有限公司(统一社会信用代码91150102MA13P52F7Q)遗失公

章及财务章各一枚,声明作废●

内蒙古古星纪贸易有限公司遗失

营业执照正副本,统一社会信用代码15010319861007782X,杨

扬(身份证号150103198611043012)不慎将内蒙古古星纪贸易有限公司遗失的营业执照正副本,统一社会信用代码15010319861007782X,杨

扬(身份证号150103198611043012)不慎将内蒙古古星纪贸易有限公司遗失的营业执照正副本,统一社会信用代码15010319861007782X,杨

扬(身份证号150103198611043012)不慎将内蒙古古星纪贸易有限公司遗失的营业执照正副本,统一社会信用代码15010319861007782X,杨

扬(身份证号150103198611043012)不慎将内蒙古古星纪贸易有限公司遗失的营业执照正副本,统一社会信用代码15010319861007782X,杨

扬(身份证号150103198611043012)不慎将内蒙古古星纪贸易有限公司遗失的营业执照正副本,统一社会信用代码15010319861007782X,杨

扬(身份证号150103198611043012)不慎将内蒙古古星纪贸易有限公司遗失的营业执照正副本,统一社会信用代码15010319861007782X,杨

扬(身份证号150103198611043012)不慎将内蒙古古星纪贸易有限公司遗失的营业执照正副本,统一社会信用代码15010319861