备考冲刺期 巧用穴位来“充电”

中考、高考将至,冲刺阶段的复习压力让很多考生感到疲惫、打不起精神。下面介绍几个人体自带的“充电桩”,帮助大家调整状态,恢复精力。

太阳穴+风池穴:晨间唤醒“神器”

清晨闹钟反复响起,却难以清醒?不妨试试按摩太阳穴和风池穴。

太阳穴位于眉梢与目外眦之间,向后约一横指的凹陷处。按摩该穴可清肝明目、通络止痛,缓解疲劳和困倦。风池穴位于颈后枕骨下,两个“大筋”外侧缘的凹陷中,与耳垂平齐。按摩该穴可疏风清热、醒脑安神。

按摩方法:用双手拇指分别按揉两侧太阳穴,沿顺时针和逆时针方向各按揉20~30次;再将双手食指与中指并拢,稍用力按压两侧风池穴30~60次。

合谷穴:午后困倦“克星”

经过一上午的学习,考生在午后容易出现“精力低谷”,此时可激活手上的“清醒开关”——合谷穴。

合谷穴是手阳明大肠经的原穴,位于手背部,第一、第二掌骨间,第二掌骨桡侧的中点处。按摩该穴可宁心安神、理气止痛,有助于提神醒脑。

按摩方法:用一手拇指按压另一手的合谷穴,垂直用力,按而揉之,每次按揉3~5分钟。

百会穴+内关穴:夜间续航“黄金搭档”

考生在晚间复习时若感到头脑昏沉,可通过按摩百会穴和内关穴调整状态。

百会穴是调节大脑功能的要穴。“百会”意指手足三阳经及督脉的阳气在此交会。该穴位于前发际正中直上5寸处。按摩该穴可升阳醒脑,改善头部血液循环。内关穴是手厥阴心包经的络穴,位于前臂正中,腕横纹上2寸处。按摩该穴可醒脑开窍。

按摩方法:将右手或左手的掌心轻放在百会穴上,沿顺时针和逆时针方向各按揉30~50次;再用拇指指腹按揉内关穴,左右两侧各按揉2~3分钟,力度以稍有疼痛感为宜。 **(据《学生健康报》)**

空调暗藏军团菌 清洗不及时或致肺炎

随着天气逐渐变热,人们纷纷打开空调纳凉,有市民却因此患上严重的肺炎。为什么会出现这种情况?夏季如何正确纳凉?

“这是典型的军团菌肺炎。感染军团菌后,轻症患者会有发热、头痛、轻微咳嗽等症状,病情严重者则会出现肺部感染。”四川大学华西医院呼吸与危重症医学科副主任医师余荷解释,久未清洗的空调冷却塔是军团菌繁殖的温床,突然打开,就像按下一个“细菌发射按钮”。机器内部的冷水会雾化,变成细小的气溶胶,携带大量军团菌。一旦吸入,机体免疫系统开始反击,就会出现相应症状。

军团菌的生存和繁殖需要温暖潮湿的环境。空调冷却塔、淋浴喷头或热水管道长期不用,积水易滋生军团菌,未定期消毒的喷泉、加湿器、热水浴池可产生军团菌气溶胶。

据介绍,军团菌肺炎是由军团菌引起的严重肺部感染,多发于6至9月,慢性心肺疾病等基础病患者、免疫力低下人群容易感染。军团菌肺炎潜伏期一般在2~10天,主要症状有高热、剧烈咳嗽、呼吸困难等呼吸道症状,以及头痛、恶心、呕吐、腹泻、肌肉酸痛等肺外表现,严重者甚至导致呼吸衰竭、横纹肌溶解、急性肾损伤。

日常如何预防?专家建议定期清洁水源系统。对空调、热水器、淋浴喷头等设备清洗消毒,可以避免管道积水滋生细菌。首次启用空调前,要彻底清洗滤网和冷凝水盘。同时,保持环境通风干燥,每天开窗通风,减少空调持续密闭运行。对于易感人群,要加强防护,老年人、慢性疾病患者、免疫力低下者等尽量避免接触被污染的水雾。

(据《人民日报》)

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:本栏各类信息,如遇要求交付押金或预付款时,务必小心,敬请广大客户注意甄别假冒行为,谨防受骗,负责后果自负。

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

遗失声明

内蒙古自治区市场监督管理局因机构合并导致部分票据遗失《非税一般缴款书》共62份声明作废。972170646X;9721706718;9721706793;9801278135;9721708000;9819435127;9721706988;9819439558;9819439566;9721707032;9819439814;9721707243;981944084X;9721707390;9830940247;9721710039;9830940511;9721713168;9830940984;起972171374X至9721713774;9721704472;9721714881;起9721715091;9721715104;9793987360;9721716094起9819439902至9819439910;9721716799;9819441260;9721718671;9819441826;9721719404;起9830940378至9830940386;9721719607;983094052X;9819432890;9830940642;9819433463;9830940765;9819433498;9721706355;981943436X起9721705176至9721705184起9819435098至9819435100;9819435346;981943516X;9721705117;9819435186;9819437675;9819435469;9819438192;9819436701;9819439021;9819437587;979387272上述票据一旦流入社会,产生的一切后果由本单位自行负责。

国家乳业创新中心奶牛核心育种场与国家胚胎工程(清水河奶牛核心育种场高品质种公牛培育能力提升项目)环境影响报告书征求意见稿公示

《国家乳业创新中心奶牛核心育种场与国家胚胎工程(清水河奶牛核心育种场高品质种公牛培育能力提升项目)环境影响报告书》征求意见稿已编制完成,现征求公众意见。

一、环境影响报告书征求意见稿和公众意见表网络链接:环境影响报告书征求意见稿:链接:https://pan.baidu.com/s/1-GTusEcUN9tpY8AkxRdUsg,提取码:g9dz,公众意见表:链接:https://pan.baidu.com/s/1g9tNShOqTGyC67z-y-1_3g,提取码:it34

二、公众可到建设单位或环评单位查阅纸质报告书

三、征求意见的公众范围:项目周边5km范围内的相关受影响公众,项目厂址中心坐标:E:111°54′31.28",N:40°3′13.81"。

四、公众提出意见的方式和途径:公示后10个工作日内可通过以下方式向建设单位反馈意见。建设单位:清水河赛科星牧业有限责任公司,联系人:刘总,电话:15548708878,环评单位:内蒙古凯越工程咨询有限公司,联系人:马工,电话:15661193324,邮箱:980230883@qq.com,通讯地址:内蒙古自治区呼和浩特市新城区北二环以北泽信加州公馆3号楼2单元2103号

内蒙古佳源矿业有限公司选矿生产线技术改造项目环境影响评价公众参与第二次公示

内蒙古佳源矿业有限公司选矿生产线技术改造项目,已编制完成建设项目环境影响报告书征求意见稿现向公众征求意见。

一、公众征求意见稿内容查阅方式及提意见途径:公示起10个工作日内,公众可通过信函、电子邮件或其他方式向建设单位函索纸质报告书或通过网络链接获得报告书及公众意见表,并通过上述方式将填写的公众意见表提交建设单位,反映与建设项目环境影响有关的意见和建议。建设单位:内蒙古佳源矿业有限公司,联系人:杜广银,联系电话:17731006511,邮箱:1125298718@qq.com,通讯地址:内蒙古自治区包头市达茂旗西河乡合教村,征求意见稿全文的网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1uLket3pQGwdwTjhsnEv6Zg提取码:zerh,公众意见表的网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1Nz5AXfonJli3FXFgJqn0eA 提取码:fhjx

二、公众范围:项目周边评价范围内公民、法人和其他组织等。

三、公众提出意见的起止时间:公示起始日期:2025年5月27日,自公示之日起10个工作日结束。

内蒙古佳源矿业有限公司

结婚启事

2025年06月04日 农历乙巳年五月初九

新郎 王振鑫 新娘 王秀桃

于乙巳年五月初九喜结连理。愿相敬之情敦鹣鲽,定克昌于厥后。同心同如宾,祥叶螽麟;宜室宜家,永结鸾俦,共盟鸳牒。德,特此公告,亦作留念

喜结良缘 囍同喜同贺

债权催收公告

乌审旗蒙大矿业有限责任公司:我司与你司于2011年7月20日签订《纳林河二号矿井千米定向钻机设备采购合同》,合同约定你司购买我司生产的ZDY3500设备共计1台及配件,截止到本次公告前,你司尚欠我司本金145.40412万元,利息13.086371万元,两项共计158.490491万元。现我司要求你司自本次公告之日起三十天内履行向我司支付上述欠款义务,如逾期支付,我司将通过法律途径予以解决,特此公告。沈阳北方重矿机械有限公司2025年6月3日

债权催收公告

鄂尔多斯市上湾镇寸草塔二矿:你司购买我司的配件,截止到本次公告前,你司尚欠我司本金4.94369万元,利息0.444932万元,两项共计5.388622万元,现我司要求你司自本次公告之日起三十天内履行向我司支付上述欠款义务,如逾期支付,我司将通过法律途径予以解决,特此公告。沈阳北方重矿机械有限公司2025年6月3日

债权催收公告

神华乌海能源有限责任公司:你司购买我司的配件,截止到本次公告前,你司尚欠我司本金14.012688万元,利息1.261142万元,两项共计15.273830万元,现我司要求你司自本次公告之日起三十天内履行向我司支付上述欠款义务,如逾期支付,我司将通过法律途径予以解决,特此公告。沈阳北方重矿机械有限公司2025年6月3日

债权催收公告

国电建投内蒙古能源有限公司:你司购买我司的配件,截止到本次公告前,你司尚欠我司本金7.395万元,利息0.66555万元,两项共计8.06055万元,现我司要求你司自本次公告之日起三十天内履行向我司支付上述欠款义务,如逾期支付,我司将通过法律途径予以解决,特此公告。沈阳北方重矿机械有限公司2025年6月3日

债权催收公告

内蒙古北联电能源开发有限责任公司吴四圪堵煤矿:你司购买我司的配件,截止到本次公告前,你司尚欠我司本金83.919491万元,利息7.552754万元,两项共计91.472245万元,现我司要求你司自本次公告之日起三十天内履行向我司支付上述欠款义务,如逾期支付,我司将通过法律途径予以解决,特此公告。沈阳北方重矿机械有限公司2025年6月3日

关于召开内蒙古花庭阁商贸有限公司股东大会的通知

根据《中华人民共和国公司法》及本公司章程相关规定,经公司股东会决议,现将召开股东大会相关事项通知如下:

一、会议基本信息:1.会议时间:2025年6月18日,2.会议地点:公司办公室,3.会议方式:现场会议

二、会议议程:审议《关于审议股权变更的议案》;

三、参会人员:截至2023年6月21日登记在册的本公司全体股东均有权出席本次股东大会。

四、参会登记:1.登记时间:2025年6月18日,2.登记地点:内蒙古自治区呼和浩特市玉泉区石东路街道石羊桥十字路口王记盛宴2111房间,3.登记方式:自然人股东需亲自出席的,请各位股东务必参加,特此通知。

内蒙古花庭阁商贸有限公司 2025年6月3日

解除劳动关系公告

刘伟,身份证140227199302160054;徐洋,身份证142232199312241571,因你们连续30天未到公司上班,根据《中华人民共和国劳动合同法》第三十九条及《内蒙古仲泰酸刺沟矿业有限公司考勤管理制度》相关规定,累计或连续旷工时间超过15天视为严重违反公司规章制度,公司有权单方解除劳动合同.现正式通知你即日起解除内蒙古仲泰酸刺沟矿业有限公司与你的劳动合同关系,请于公示之日起三个工作日内到我公司办理解除劳动合同及待遇结算的相关手续.联系人:薛经理,联系电话:15374905855,地址:内蒙古鄂尔多斯市准格尔旗薛家湾镇哈岱高勒乡马家塔村酸刺沟煤矿,内蒙古仲泰酸刺沟矿业有限公司2025年6月3日

声 明

本人魏文(身份证号152627196212053716)名下蒙JRN898福田皮卡2013年9月份车于2017年10月11日出售于刘存青(身份证152627197403194313),限现车主报纸登出7日内速到车辆管理驷”办理转户手续,逾期不办,今后该车所发生的一切交通事故,经济损失一律由现车主承担,原车主概不承担任何责任,特此声明。

车辆注销声明

我公司名下车辆蒙BP834挂,蒙BP821挂,蒙BP957挂,蒙BP961挂,蒙BP965挂,蒙BQ496挂,蒙BQ521挂,蒙BQ533挂已达报废期限;蒙BT051挂,蒙BT160挂,蒙BT148挂失联,我公司决定注销以上车辆营运手续,特此声明,包头市交通金杯物资贸易有限责任公司2025年6月3日

注销公告

机械工业部呼和浩特畜牧机械研究所(统一社会信用代码12150100462020014C)因机构改革,申请注销本单位,所有债权债务均由中国农业机械化科学研究院呼和浩特分院有限公司承接,现面向社会公示。

注销公告

内蒙古振兴农牧业科技服务中心(登记证号:民证字第A0796号),依据《民办非企业单位登记管理暂行条例》规定,经理事会决议,拟向上级主管单位申请注销登记,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,现面向社会公示,特此公告。

遗失声明

不慎将临河区二娃家的面食店的食品经营许可证副本遗失,许可证编号:JY21508028117498,声明作废

遗失声明

●克什克腾旗广兴源食品有限公司遗失公章(编号1504250002564)和财务专用章(编号1504250002565)各一枚,声明作废●回民区速安电动车经销部(个体工商户)(统一社会信用代码92150103MADR8Y2T1G)遗失公章一枚,声明作废●玉泉区御德福烧麦店(个体工商户)遗失食品经营许可证副本,编号JY21501044036023,声明作废●内蒙古阿斯加德餐饮管理有限公司遗失食品经营许可证正本,编号:JY21501055123752,声明作废●张志峰不慎遗失货运车辆驾驶员从业资格证,证号152633197307201218,声明作废●赤峰市耀刻地质勘探有限公司的法人章遗失,法人:徐立民,编号15042210013490,声明作废●呼和浩特市寂寞的鸭子餐饮管理有限责任公司(统一信用代码91150102MAC8P4U98D)遗失合同章一枚,声明作废●内蒙古瑞行有限公司遗失蒙A84832道路运输证副本,证号150107004120,声明作废●内蒙古泰伟粮油贸易有限公司(代码91150121MA0NE8591C)遗失公章、财务章、法人章(王国军)各一枚,声明作废

●察右后旗锦泰石油城(统一社会信用代码91150928L05178978P)遗失公章、财务章及法人章(贾向明)各一枚,声明作废●武川县静怡种养殖家庭农场(统一社会信用代码92150125MA0R7B122F)遗失公章一枚,声明作废●池永奇(身份证150122197407101033X)遗失位于河口管委会下沙拉湖滩村五组3号的内蒙古自治区农村牧区土地承包经营权登记簿,代码:150122400207050002J,权证流水号:蒙(2018)托克托县农村土地承包经营权第037591号,声明作废●刘东洋遗失残疾军人证,证号202118052109650121268号,声明作废●鄂尔多斯市锐辰君卓科技有限公司的公章遗失,公章编号1506241003113 2,声明作废●呼和浩特市蒙之杰商贸有限公司遗失营业执照正副本(统一社会信用代码91150105MA0QYXCH10);遗失公章一枚,声明作废●内蒙古林悦建筑装饰有限公司(统一社会信用代码91150104MACU0R544J)遗失公章.财务专用章.合同章.发票章.法人章(马卫冬)各一枚,声明作废●母亲:王学萍;父亲:李德慧不慎将孩子李宇鑫(男)出生医学证明遗失,编号T150070410,出生时间2018年11月26日,声明作废●乌海市隆靓文化传媒有限公司的公章遗失,公章编号150302002582 1,声明作废●内蒙古新途径低碳科技有限责任公司遗失蒙AK4342的营运证(证号150102004837);蒙A82326的营运证(证号150102004838),声明作废●内蒙古捷安物流有限公司遗失蒙A2L614的营运证(证号150102004993);蒙A2L914的营运证(证号150102004994),声明作废●内蒙古轩溢房地产有限责任公司(统一社会信用代码91150102MACW5DQ141)遗失财务章一枚,声明作废

●呼和浩特市新城区优卡汽车服务中心遗失银行开户许可证及存款人查询密码纸,开户银行:中国农业银行股份有限公司呼和浩特成吉思汗大街支行,账号05515601040004742,核准号J1910026396807,声明作废●秦雄不慎将内蒙古新开元房地产开发有限责任公司开具的聚龙湾誉府小区17-1-1103号房收据遗失,收据编号0003660,金额金额2000元,交款人:刘建国,声明作废●内蒙古金欣磊安防科技有限公司(统一社会信用代码91150104MA0RRNU374)丢失公章一枚,声明作废●车主:赵宝成,车辆:蒙L79961(黄)道路运输证遗失,证号150821056137,声明作废●本人不慎将开户许可证及密码联遗失,开户名称:呼和浩特市玉泉区艺术艺术装潢部,账号02048012200000000017074,声明作废●金桥开发区红昱建材批发部遗失营业执照正副本,统一代码:92150193MA0Q4UPCTW,声明作废●内蒙古语素文化传媒有限公司(统一社会信用代码91150203MA13RXKF90)的公章遗失,编号1502030077653,声明作废●刘璐遗失残疾证,证号:152801199001071229 21,声明作废●内蒙古医科大学韩奕贤(学号2024041608)遗失学生证,声明作废●鄂尔多斯市一多酒店管理有限责任公司(统一信用代码91150602MA0QH1KM3H)遗失刘洋原法人章一枚,声明作废●新城区景苑热带风暴水世界店遗失存款人查询密码,账号150855925455,开户行:中国银行股份有限公司呼和浩特市曙光支行,核准号J1910017055201,声明作废