“秋冻”“贴秋膘”有讲究!

俗话说“秋不养生冬易病”,入秋以来气温逐渐下降,科学养生也被提上日程。“春捂秋冻”何为度?“贴秋膘”该怎么“贴”?

“秋冻”并非人人适合

人们常说“春捂秋冻”,其核心在于顺应季节气候,帮助抵御病邪。“秋冻”的“度”该如何把握?

首都医科大学附属北京中医医院院长刘清泉介绍,适当“秋冻”能刺激机体自主调节体温的能力,增强身体对寒冷的耐受能力,降低突然降温所导致呼吸道疾病发生的概率;但“秋冻”需适度,平均气温在10℃以下且出现大风降温时,应及时添加衣物。

特殊人群也需避免过度受冻伤身。刘清泉举例说,低温会导致心脑血管疾病患者血管收缩、血压上升、血流阻力增加,加大脑血栓、心绞痛风险,这类人群需注意头部、颈部等重要部位的保暖。老年人对寒冷的耐受和适应能力较差,儿童免疫系统和体温调节机制不成熟,这两类人也需要适度保暖。

“贴秋膘”需因人而异

天气渐凉,食欲转好,“贴秋膘”应该“贴”点啥?“‘贴秋膘’旨在通过秋季进补增强体质,为冬季储备能量,但‘贴秋膘’不能单纯理解为补充营养。”江苏省中医院消化病研究所所长沈洪说,人们存在气虚、阴虚、痰湿等不同体质,盲目“贴秋膘”可能会适得其反。气虚体质者应以温补为主,可适当进补温性食物和补气食物,如鸡肉、红枣、桂圆、栗子、山药等;而痰湿体质者需要通过饮食调理来健脾化痰、祛湿利水,可适当选择具有利湿作用的食物,如薏米、红豆、茯苓等。

专家提醒,有几类人不宜盲目进补:肥胖及代谢异常人群,过多摄入高脂肪、高热量食物会加重病情;脾胃虚弱者强行进补易导致消化不良、积食;胃火旺盛者需要先清热再进补,否则易加重内热;老年人和儿童消化功能较弱,大量进食肉类易引起积滞。“‘贴秋膘’应该遵循循序渐进的原则,避免暴饮暴食,损伤肠胃;同时要重视辨证施补,以平补润燥为要。”沈洪说。**(据新华社报道)**

晨起累、麻、晕、气短?警惕高血脂!

早晨醒后,如果身体出现累、麻、晕、气短等特定迹象,说明血脂可能处于较高水平,最好查一查血脂。

仍感困倦。人在经过一夜睡眠后,理应精神饱满,但晨起后如果仍感觉十分困倦、乏力,总是睡不醒样子,可能是血脂“爆表”了。这是因为高血脂可导致血液黏稠度增加、血液流通不畅,影响身体各个组织器官的供血和供氧,从而引起持续的疲倦感。

手脚发麻。手脚处于身体末端,本身血液供应就较弱。当血脂问题影响血液循环时,手脚更容易因供血不足引发麻木感。血脂增高还会导致血管壁受损,引发炎症反应,甚至对神经系统产生一定不良影响,干扰神经信号正常传导。以上两种情况叠加,血脂高的人自然就容易手脚发麻了。

头晕、头痛。早上起床后感到头晕、整个脑袋不太清醒,或晨起常伴有头痛,且并非睡眠问题或其他明显原因引起,很可能是血脂过高在作祟。血脂异常可影响脑部血液循环,引发大脑短暂性缺血、缺氧,进而导致头晕。血脂异常引发的血管变化,还可能刺激神经,导致头痛。

胸闷、气短。过多脂质沉积在血管壁上,会逐渐形成粥样硬化斑块,影响血液流动。当心脏的冠状动脉受到这种影响时,可导致心肌缺血缺氧,引发胸闷。人从睡眠的静止状态,转变为起床后的活动状态,心脏需氧量增加,这种胸闷症状可能更明显。**(据《燕赵老年报》)**

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

省级媒体 权威发布 微信办理 送报上门 (周一至周五出刊)

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

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。

内蒙古源宏精细化工有限公司年产1000吨YH211等产品项目环境影响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,现将本项目的公众参与有关信息予以公布。

一、建设项目概况:项目名称:内蒙古源宏精细化工有限公司年产1000吨YH211等产品项目,建设性质:扩建,建设地点:内蒙古源宏精细化工有限公司现有厂区内,建设内容:年产1400吨4,6-二羟基-2-苯基嘧啶、1500吨YH181、4000吨LBC、5000吨1-氯丁烷、1000吨YH211。

二、环境影响报告书征求意见稿全文的电子版及纸质版报告查阅方式:环境影响报告书征求意见稿电子版:链接:https://pan.baidu.com/s/1XzAFrYuRJMfe6s3ahHFuRg,提取码:bd8z,纸质报告查阅方式:通过现场查阅纸质报告。

三、公众意见表的网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1XzAFrYuRJMfe6s3ahHFuRg,提取码:bd8z

四、建设单位联系方式:建设单位:内蒙古源宏精细化工有限公司,联系人:张斌,联系电话:13847323897

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,公民、法人或其他组织可以通过信函、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。

锡林郭勒盟特高压外送新能源三期项目配套送出工程(阿巴嘎旗泰富能源500千伏变电站新建工程)环境影响评价第二次公众参与公示

一、项目全文网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径:报告书全文的网络链接:https://pan.baidu.com/s/1AIM6C-h1Iw8ZwTFEVF4rgA提取码:bbvx;查阅纸质报告书的方式和途径:公众可在项目公示之日起10个工作日内,联系环评单位或建设单位索取环境影响报告书征求意见稿。

二、征求公众意见的范围和主要事项:环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织,同时鼓励评价范围之外的公民、法人和其他组织提出意见。

三、公众意见表的网络链接:http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html

四、公众提出意见的方式和途径:请下载并填写公众参与意见表后,发送或邮寄给环评机构或建设单位。

五、公众提出意见的起止时间:2025年9月16日~2025年9月28日,为期10个工作日。

六、联系方式:建设单位:泰富智汇(阿巴嘎旗)能源有限公司联系地址:内蒙古自治区锡林郭勒盟阿巴嘎旗别力古台镇查干淖尔南路3号综合楼102号,联系人:林涛电话:18610316963,环评单位:中农康大生态环境科技有限公司联系地址:北京市-北京市-丰台区-南三环西路91号院1号楼17层1单元2001-A170联系人:陈工电话:18848113812电子邮箱:1243662907@qq.com

---

“两个联营”上都新能源外送基地增量100万千瓦风电项目环境影响评价征求意见稿公示

根据生态环境部部令第4号《环境影响评价公众参与办法》的有关规定,现将“两个联营”上都新能源外送基地增量100万千瓦风电项目)进行环境影响评价征求意见稿公示,进一步征求公众意见。

1、本项目环境影响评价报告书征求意见稿全文链接:(1)《“两个联营”上都新能源外送基地增量100万千瓦风电项目环境影响报告书》链接:通过网盘分享的文件:01公示稿-两个联营报告书.pdf,链接:https://pan.baidu.com/s/1DZaprGiJhkK8zy1xXk4t1Q?pwd=xfcj;(2)公众可通过电话、传真、电子邮件等方式与建设单位联系查阅本报告

2、征求公众意见的范围:本项目征求公众意见的范围:项目建设地点周边可能受到影响的公众。

3、公众意见表的网络链接:公众可以通过以下网址获取公众意见表:http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html

4、公众提出意见的方式和途径:公告之日起10个工作日内公众可通过电话、电子邮件等方式与建设单位联系反馈公众意见。建设单位:北方元晟(正蓝旗)新能源有限责任公司,联系方式:袁乐13848175246;邮箱:1779678229@qq.com

5、公众提出意见的起止时间:2025年09月11日至2025年09月23日

招聘店长

星禾酒吧(回民区附院附近)

招聘店长,工作轻松自由,上班时间晚7:30-凌晨2:00,工作要求:35岁以下,态度热情,性格开朗,有工作经验者优先,具体工作内容面谈,工资面议。

联系电话:刘女士15147154617

声 明

本人章成名下蒙JDA668车已出售,限现车主7日内速到车辆管理部门办理转户手续,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。

声明人:章成2025年9月18日

公 告

刘利明(身份证号211324******4237)**:

因你利用职务便利伪造公司印章,涉嫌串通匀结供应商,骗取公司和其他厂家钱款。

现依据公司《员工行为规范》第8条“惩罚”第8款“员工有下列条件之一者,视情节予以解除劳动合同、罚款并追究责任”,第7项“利用职务之便,索贿、受贿,收取回扣金额达到1万元以上者(同时移交司法机关处理)”,第12项“伪造、变造或盗用公司印信严重损害公司权益者(同时移交司法机关处理)”之规定;公司现与你解除劳动合同,并不支付经济补偿,同时移交司法机关处理。

特此通报!

内蒙古亿正化工有限公司

2025年9月17日

科右前旗阿力得尔苏木永安村临时取土料场项目环境影响评价征求意见稿公示

根据《环境影响评价公众参与管理办法》的相关规定,现对本项目环境影响评价的相关事宜公告如下:

1、环境影响报告书征求意见稿全文和公众意见表的网络链接如下:链接:https://pan.baidu.com/s/1L2JA7iRiytnsMjo21_9NBw 提取码:c164;链接:https://pan.baidu.com/s/1XLWs8VKo92poUHyd50QIvA 提取码:jwcu

2、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

3、公众提出意见的方式和途径:公示后10个工作日内,通过信函、电子邮件或者建设单位提供的其他方式,在规定时间内将填写的公众意见表等与建设单位联系和反馈。

4、建设单位联系方式:建设单位:科尔沁右翼前旗农牧科技局,联系人:王志强,13948938517

内蒙古鑫邦硼业有限公司年产4万吨硼铁项目第二次公众参与公告

现将该项目的环境影响评价公众参与有关信息予以公开,信息如下:

一、公众参阅环境影响报告书简本的方式和期限,以及公众认为必要时向环境影响评价机构索取补充信息的方式和期限,本次公示期限为十个工作日,公众如需索取相关补充信息或反馈对本项目的意见和建议时,可通过电话、信函等方式与内蒙古鑫邦硼业有限公司取得联系。建设单位:内蒙古鑫邦硼业有限公司,联系人:郭春玲,联系电话:13512219526,通信地址:内蒙古自治区通辽市科左后旗工业园区

二、征求意见的公众范围:本次征求意见的公众范围主要为项目建设区公民、法人或其他组织代表。

三、提交公众意见表的方式和途径:公众可登录:http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html,下载《建设项目环境影响评价公众意见表》填写后反馈于建设单位邮箱:xbpy_66888@126.com

四、环境影响报告书简本链接:公众可登录:链接:https://pan.baidu.com/s/13e040E_TDCoYs8vM4F6cAg,提取码:bbdg,特此公告!

五、公众提出意见的方式、途径和起止时间:本公告发布之日起,10个工作日内来函、来电、传真均可。

内蒙古鑫邦硼业有限公司

注销公告

敖汉天平二手房协会,统一社会信用代码51150430MJY2123354H,拟向社会团体法人登记管理机关申请注销,并于同日成立清算组织进行资产清算,请债权人自公告之日起45日内向本单位申报债权,特此公告。

声明公告

庞敏 150202199812062125,高建国 152625199601085 51X因你们严重违反用工单位规章制度,用工单位已把你们退回我公司,你们与我公司签订的劳动合同已解除。内蒙古赛雅人力资源服务有限公司

清算公告

内蒙古乌拉盖原生态超市有限公司(统一社会信用代码91152591MA7MBL6G6T)及内蒙古乌拉盖原生态超市有限公司锡林浩特市分公司(统一社会信用代码91152502MABMA3BY85)于2025年9月1日经股东会决议解散,并成立了清算组,清算组负责人为张鹏飞,清算组成员为张鹏飞、刘婷、布和图木勒、吴建军。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。内蒙古乌拉盖原生态超市有限公司清算组2025年9月16日

遗失声明

●宝音贺希格遗失赤峰宝厦置业有限公司锡林浩特分公司开具的东方国际37-10号商铺押金粉色收据一份,收据号1802369,金额5000元,开具日期2024年9月20日,声明作废●内蒙古嘉腾翔瑞建设工程有限公司遗失中国工商银行满都拉支行密码纸,账号0602000309200089456,声明作废

注销公告

敖汉天平二手房协会,统一社会信用代码51150430MJY2123354H,拟向社会团体法人登记管理机关申请注销,并于同日成立清算组织进行资产清算,请债权人自公告之日起45日内向本单位申报债权,特此公告。

声明公告

庞敏 150202199812062125,高建国 152625199601085 51X因你们严重违反用工单位规章制度,用工单位已把你们退回我公司,你们与我公司签订的劳动合同已解除。内蒙古赛雅人力资源服务有限公司

清算公告

内蒙古乌拉盖原生态超市有限公司(统一社会信用代码91152591MA7MBL6G6T)及内蒙古乌拉盖原生态超市有限公司锡林浩特市分公司(统一社会信用代码91152502MABMA3BY85)于2025年9月1日经股东会决议解散,并成立了清算组,清算组负责人为张鹏飞,清算组成员为张鹏飞、刘婷、布和图木勒、吴建军。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。内蒙古乌拉盖原生态超市有限公司清算组2025年9月16日

遗失声明

●宝音贺希格遗失赤峰宝厦置业有限公司锡林浩特分公司开具的东方国际37-10号商铺押金粉色收据一份,收据号1802369,金额5000元,开具日期2024年9月20日,声明作废●内蒙古嘉腾翔瑞建设工程有限公司遗失中国工商银行满都拉支行密码纸,账号0602000309200089456,声明作废

●本人陈喆(150103198608031627)系陈春起(150103196303261510)的女儿,因父亲去世本人无法找到父亲在呼和浩特市回民区县府街吉利花园小区商1号楼1单元402号的回迁房由开发公司开具的所有相关票据,现声明所有票据丢失并作废,如今后发生任何纠纷与金风房地产开发有限公司无关,特此声明,声明人:陈喆2025年9月18日●张林风不慎遗失宅基地证,证号:000566,坐落于呼和浩特市和林格尔县城关镇,土地面积:392.28平方米,声明作废●鄂尔多斯市宏远建筑有限责任公司(代码91150602690077725K)遗失公章一枚,声明作废●本人郭沛欣,身份证150103201802270044,由于疏忽不慎将呼和浩特恒大翡翠华庭12号楼3单元302号房收据丢失,(收据编号:206883,收据金额:1468384元),由此造成的一切后果与呼和浩特市恒大宏泰房地产开发有限公司无关,特此声明作废●和林格尔县潜资石业有限公司遗失营业执照正本,统一社会信用代码91150123772242958C,声明作废●鄂托克旗惠竹玲羊肉店(统一社会信用代码92150693MA0N3Y3KXU)遗失公章一枚,声明作废●林西县大营子乡五一村股份经济合作社遗失中国工商银行内蒙古赤峰市林西县支行开户许可证,核准号J1944000800401,账号06050224092000642 89,声明作废●玉泉区大东园街赛香美食坊(个体工商户)遗失食品经营许可证副本,编号JY21501044044447,声明作废●康力电梯股份有限公司内蒙古分公司遗失负责人章(李爱民)一枚,声明作废

●盛鹏飞、刘丽华与欧星(内蒙古)房地产开发有限公司签订的网签商品房买卖合同原件丢失三份,合同编号为:YS(2014)00014398,房屋代码为465806,声明作废●孙芳将内蒙古坤源名居房地产开发有限责任公司开具的坤源名居2号楼二单元1301室的房款收据3张丢失,收据编号0062955,金额130000元整;收据编号0062958,金额43000元整;收据编号0062957,金额79000元整,声明作废●包头市昆都仑区蔬我鲜蔬菜水果超市遗失食品经营许可证副本,编号JY11502033007388,声明作废●鄂尔多斯市浩锋商贸有限责任公司(统一社会信用代码91150602318492 05XX)遗失公章一枚,声明作废●内蒙古嘉腾翔瑞建设工程有限公司遗失中国工商银行满都拉支行开户许可证,核准号J1910028372201,声明作废●玉泉区荣晨机械租赁部(统一社会信用代码92150104MABWB3R306)遗失公章一枚,声明作废●临河区个体双宝不慎遗失车辆:蒙L62532道路运输证,证号150802055294,声明作废●内蒙古金亿荣建筑装饰有限公司的公章遗失,公章编号15082610004962,声明作废●鄂托克前旗哈撒尔洪声列号祭祀协会的公章遗失,公章编号15062300031357,声明作废●内蒙古熹和若宁养生有限公司(代码91150102MAELHXWU3P)遗失财务章一枚,声明作废●巩晓飞遗失文菁苑1号楼2单元2002房购房款收据2张,收据编号:0519097,金额345823元,收据编号:7113983,金额790000元,声明作废●刘佳、赵健将内蒙古长兴房地产开发有限责任公司出具的呼和浩特市赛罕区锡林南路恩和家园大厦9号楼803房号购房发票遗失,发票号码:00401268,00401269,合计金额:1504652.04元;9号楼804房号,发票号码:00401265,00401266,00401267,合计金额2171806.28元,声明作废●声明:以下的警务用车车牌号分别为:蒙A1386警/车辆行驶证,蒙A1578警/车辆前号牌一只丢失,车辆已进行报废处理,以上全部作废●焉军、白玲遗失呼和浩特永泰地产有限公司开具的永泰城丽景20号楼3单元1630房的购房印花税及其他款项缴费票据遗失,编号004395金额1263.53元;购房契税及物业维修基金缴费票据遗失,编号008109-10,金额19979.78元,声明丢失

●呼和浩特市回民区蒙汇蕴肉业经销部遗失食品经营许可证副本,编号JY11501031067497,声明作废●武尔梅遗失内蒙古广昊房地产开发有限责任公司开具的万和家园1号楼1单元2205房款收据,编号0132229,金额328680元,声明作废●内蒙古天诚劳务服务有限公司工会委员会遗失开户许可证及存款人查询密码,核准号J1910034463201,开户行:中国建设银行房地产大厦支行,账号15050170669000000777,声明作废●内蒙古天诚劳务服务有限公司工会委员会遗失工会法人资格证书(统一代码81150105MCA106341Q)及公章、财务专用章、卢娟法人章各一枚,声明作废●母亲:张春英;父亲:赵明磊;女儿:赵一伊于2023年04月24日06时58分出生,现其《出生医学证明》(编号:Z150017353)丢失,特声明作废●父亲:顾朝鲁,母亲:周晖,不慎遗失女儿出生医学证明,出生证编号Q150178802,声明作废●内蒙古云旗建材有限公司(统一社会信用代码91150102MAD1LMG75B)遗失公章一枚,声明作废●京安卫士(北京)保安服务有限公司内蒙古分公司,统一社会信用代码91150102MA13TT6Y5P,因不慎将工商银行开户许可证及密码纸原件遗失,账号06020071090000505955,声明作废●不慎将鄂尔多斯市衡冠电力环保有限公司工会的开户许可证丢失,核准号J2050000554805,账号06120546292000857 30,法定代表人:王立峰,开户银行:中国工商银行股份有限公司鄂尔多斯东城支行,开户日期2013年8月12日,现声明作废●武川县晶石墨有限责任公司(统一社会信用代码91150125MA0R1T647E)遗失公章、财务专用章各一枚,声明作废●呼和浩特回民区天成永中医门诊部(统一信用代码92150103MA13Q1W42P)遗失财务专用章一枚,声明作废●临河区个体对宝(道路运输经营许可证)正副本遗失,证号150802012233,声明作废●内蒙古医科大学张浩(学号2024040346)遗失学生证,声明作废

声 明

我公司与呼与浩特市辰勇建筑安装有限公司(简称“辰勇公司”)及工地施工班组、材料供应商,在托县都悦居康养苑项目中,签订了部分(房屋选户三方协议)。基于此协议我公司代辰勇公司支付工人工资、材料费相关事宜声明如下:

由于辰勇公司多处未完成施工内容,未全面履行施工义务,无法达到预期效益。我司根据审计确定的辰勇公司已完工程量及对应的工程价款,核减我公司已付辰勇公司的工程款,对于未付辰勇公司的工程款用于解决三方协议中涉及的内容。优先解决工人工资,其次解决材料款,若有剩余解决辰勇公司对公账户接收的用于本项目中支付人工费、材料费的借款。

凭据符合条件者需我公司配合办理三方协议中确定房屋事宜,应提供项目完成任务清单及辰勇公司确定的总价款,开据辰勇公司建安发票,我公司经审查,符合条件者按照提交顺序逐一处理。工程款结清后不再配合办理房屋手续。

内蒙古金乐商贸有限公司 2025年9月17日