深秋谨防“情绪感冒”

“最近总觉得没精神”“看到落叶也会难过”……深秋时节,不少人发现自己的情绪随气温骤降而容易低落。医生提醒,秋季情绪波动需科学区分,短暂的“悲秋”属正常身心反应,但若症状持续数日且影响生活,需关注心理疾病的早期预警信号,及时进行干预。

“深秋草木枯黄、光照减少,易让人情绪轻微低落、精力略减,偶有不适。这类反应通常会随着天气转晴、适当运动而得到缓解,无需过度担忧。”宁夏回族自治区宁安医院院长、主任医师徐学兵说。

当情绪问题持续数日,且在认知、行为、生理等多方面出现异常,需引起重视。比如,持续悲伤想哭、对爱好失去兴趣,或因小事易怒、莫名恐慌;注意力不集中、记忆力减退,频繁自责后悔、对未来悲观;行动迟缓、不愿社交,甚至忽视个人卫生;出现失眠早醒或嗜睡、食欲体重骤变,或莫名头痛背痛却查不出病因,这都属于心理疾病的早期预警信号。

医生建议,及时为自己调配一份“心理营养餐”。首先要激活身体,每天上午10点前或下午3点后,到户外接受至少30分钟的日光照射,以及每周进行3~5次、每次30分钟以上的有氧运动,如快走、瑜伽等;其次是保持规律作息和均衡饮食,睡前远离电子产品,多摄入牛奶、坚果等富含色氨酸的食物。

“尝试主动与家人朋友联系,哪怕是一次视频聊天;也可培养阅读、烹饪等室内爱好,提升成就感;通过正念呼吸、冥想,逐渐减轻焦虑。”徐学兵说,若自我调节后情绪问题仍无改善,千万别硬扛,应主动寻求心理咨询师或精神科医生的帮助,或拨打心理援助热线,好好关爱自己,平稳度过情绪低潮。

(据新华社报道)

秋乏别发愁 中医专家来支招

入秋后,人体容易出现秋乏。中医认为,秋主燥,燥热耗气伤阴,气虚则四肢无力、神疲懒言,阴虚则口干、咽干,因为人体在夏季损耗的阴津未恢复,阴津阳气皆不足,故易出现疲乏。该如何缓解秋乏?

饮食调理。气虚型秋乏表现为乏力、气短、出虚汗、越困越睡不着觉,推荐食用黄芪、黄精、西洋参以及山药等补气食物。痰湿型秋乏表现为皮肤偏油腻、腹型肥胖、大便不清爽、下午困倦,推荐食用枇杷、萝卜、陈皮、茯苓等健脾化湿的食材或者药材。

睡“子午觉”。在11点到13点之间,可以小憩15至20分钟,起到缓解大脑疲劳、改善秋乏作用。

成人可以按摩太渊穴和神门穴。太渊穴位于手腕前区,桡骨茎突与舟状骨之间,拇长伸肌腱尺侧凹陷中;神门穴位于腕部,腕掌侧横纹尺侧端,尺侧腕屈肌腱的桡侧凹陷处。用一只手的食指和拇指在这两个穴位上轻轻地按揉,感觉到手腕有酸麻胀痛,按揉3至5分钟之后再换对侧手。

3个小方法可以缓解孩子秋乏:耳为宗脉之所聚,用手指轻轻揉搓孩子的耳根;用食指放在耳尖下三角窝的位置进行点按,超过10次即可;先用拇指和食指按揉耳垂10次以上,再向下提拉耳垂,达到耳垂发热为止。不推荐孩子饮用更多功能性的提神饮料,因为这些饮料大部分都含有咖啡因,大量服用咖啡因,可能会导致孩子睡眠障碍、注意力不集中,还容易影响孩子神经和骨骼发育。

(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

声 明

本人渠本义,身份证号150102195609263032,属于原呼市物资局下属二级单位呼市生产资料服务公司职工渠映龙的儿子,并且本人渠本义也是该公司职工,原呼市物资局于1989年将位于玉泉区鄂尔多斯大街的金属回收楼(单位福利房)1号楼2单元4楼东户分给我父亲渠映龙,建筑面积62.22平米(新实测)与过去面积有差异,父亲于2004年去世,房屋一直由本人渠本义居住使用,且2007年原单位也出具证明将该福利房屋分给单位职工渠本义,且也提供多年水电暖票据,均真实有效。

现根据《加快推进<呼和浩特市集中整治不动产“登记难”问题工作方案>任务的督办通知》、《玉泉区人民政府关于化解金属回收楼项目遗留问题有关核实意见的函》(玉政字[2024]337号)的文件申请办理该福利房产权分户,我特出此声明,为自己办理房本,如有异议,7个工作日内与我联系,电话13085116297,后期如有任何纠纷,与玉泉区石东路街道办事处无关,并且自愿承担所有法律责任。

声明人:渠本义

科右中旗2024年度耕地保护考核奖惩基金工程类项目(内古自治区2024年度兴安盟科尔沁右翼中旗好腰苏木镇东白音套海查和召沙查补充耕地项目)征求意见稿公示

1、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:环境影响报告书征求意见稿查阅请联系科尔沁右翼中旗自然资源局,自公示日起10个工作日内,公众可以通过信函、电子邮件或者建设单位提供的其他方式向建设单位函索纸质报告书。函索纸质报告书联系方式:联系人:常主任,联系方式:13704794392,通讯地址:兴安盟科尔沁右翼中旗巴彦呼舒镇自然资源局办公楼

2、征求意见的公众范围:白音召艾里、准巴彦套海嘎查、东白音套海嘎查、白音塔拉、乃曼套铺、哲日根圪、好腰苏木镇、召沙嘎查。

3、公众意见表的网络链接:https://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/W020181024369122449069.docx

4、公众提出意见的方式和途径:自公示日起10个工作日内,公众可以通过信函、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。公众提交意见时,请尽量实名方式提交意见并提供常住地址,同时提供有效的联系方式。我单位在未经个人信息相关权利人允许下,不会对公众提交的相关个人信息公开,不会用于环境影响评价公众参与之外的用途。

5、公众提出意见的起止时间:2025年10月20日~2025年10月31日

科尔沁右翼中旗自然资源局

内蒙古河套~祥泰~千里山Ⅱ、Ⅲ回500kV线路工程环境影响报告书征求意见稿形成后征求意见的公开信息

为保障公众环境保护知情权、参与权、表达权和监督权,依据《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令第4号),现公开下列信息,征求与该建设项目环境影响有关的意见。

一、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:网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1L0-2HANAdwvin4zEpbGkxA 提取码:eaji;查阅纸质报告书的方式和途径:内蒙古电力(集团)有限责任公司乌海超高压供电分公司:(地址:内蒙古自治区乌海市海勃湾区林荫大街南、车站路东;联系电话:0473-6130011)内蒙古华强环境科技有限公司:(地址:呼和浩特市赛罕区汇商广场C座;联系电话:18548104750)

二、征求意见的公众范围:公众为公民的,为500kV变电站周边及500kV输电线路沿线的居民;公众为法人或其他组织的,可为企业填写。

三、公众意见表的网络链接: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:方式:通过QQ邮箱发送或将公众意见表递交到建设单位,途径:网络及其他,联系人:张工;QQ邮箱:zxy900115@163.com;地址:内蒙古自治区乌海市海勃湾区林荫大街南、车站路东。

五、公众提出意见的起止时间:建设单位征求公众意见的期限不得少于10个工作日。

内蒙古电力(集团)有限责任公司乌海超高压供电分公司
2025年10月15日

蒙西地区2024—2025年独立储能电站接网工程(包头卜尔汉图150万千瓦独立储能电站500kV线路工程)环境影响评价公众参与二次公示

一、全文链接及查询方式:(1)https://pan.baidu.com/s/1EZC7cFFokcuXdtXl4AgDMg?pwd=1tsb;(2)联系建设单位查阅查阅纸质报告。

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.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html

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:王俊力13029559188

呼和浩特市久煜资源循环利用科技有限公司6万吨/年固体废物资源化综合利用项目变更环境影响报告书第二次公示

呼和浩特市久煜资源循环利用科技有限公司6万吨/年固体废物资源化综合利用项目变更环境影响报告书(征求意见稿)现已形成,根据《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令第4号),现公开下列信息,征求与本项目环境影响有关的意见。

(一)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:征求意见稿全文网络链接:通过网盘分享的文件:https://pan.baidu.com/s/1ZQKabR2v2hYxW7qePsC5FQ?pwd=mdfg 提取码:mdfg;查阅纸质报告书的方式:现场索取;查阅纸质报告书的途径:内蒙古自治区呼和浩特市托克托县黄河明珠广场北100米托克托工业园区原管委会办公楼302室、303室、308室

(二)征求意见的公众范围:本项目环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织。

(三)公众意见表的网络链接:公众意见表网络链接:https://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html

(四)公众提出意见的方式和途径:公众可以通过信函、传真、电子邮件或者其他方式,在规定时间内将填写的公众意见表等提交建设单位,反映与建设项目环境影响有关的意见和建议。联系人:王经理,联系方式:18747728490,邮寄地址:内蒙古自治区呼和浩特市托克托县黄河明珠广场北100米托克托工业园区原管委会办公楼302室、303室、308室

(五)公众提出意见的起止时间:公众提出意见的起止时间为本公告公布之日起10个工作日内。

托克托县农牧局关于2025年度牛羊规模化出栏奖补项目验收结果的公示

根据《内蒙古自治区人民政府办公厅印发关于<支持设施农业、设施畜牧业发展若干措施>的通知》(内政办发〔2024〕4号)及自治区农牧厅、财政厅《关于促进设施畜牧业质效提升的实施细则(2024年版)》(内农牧畜发〔2024〕760号)的文件精神。经企业申报,县农牧局、财政局联合对申报企业进行实地审核查验,现将项目验收结果进行公示如下:

经核验,此次项目申报2家主体,在2025年1月1日(含)到2025年9月30日(含)期间实际出栏肉羊3000只以上,并在自治区内屠宰取得产地检疫证明,按照“先建后补”的文件精神,2家主体已完成基础设施设备改造与升级,符合牛羊出栏规模化出栏奖补项目条件,验收合格。现对2家主体按出栏每只肉羊60元给予补贴。

一、公示时间:2025年10月16日至2025年10月22日(5个工作日)

二、监督举报电话:0471-8515567 托克托县农牧局

托克托县农牧局 2025年10月16日

附件:2025年度牛羊规模化出栏奖补旗县验收汇总表

申报主体名称	具体位置	联系电话	养殖类型(肉牛/肉羊)	存栏(头/只)	实际出栏(头/只)	去向为自治区内屠宰加工企业,取得产地检验合格(动物检疫合格证明(动物B)(头/只)
内蒙古美丽草原牧业股份有限公司	呼和浩特市托克托县伍什家镇	18686034987	肉羊	24500	15500	15500
托克托县农胜养殖场	呼和浩特市托克托县古城镇西黑沙图村	18047199991	肉羊	7600	12779	12779

中广核(兴安盟)能源科技有限公司中广核科尔沁右翼前旗风光制氢一体化项目(风电部分)环境影响评价第二次公示

接受委托后,内蒙古汇远勘测规划设计有限公司承担《中广核(兴安盟)能源科技有限公司中广核科尔沁右翼前旗风光制氢一体化项目(风电部分)》环境影响评价工作,现向公众征求意见,具体公告内容请登录:链接:https://pan.baidu.com/s/1TUEvrONNBP P-bJwR_z86Ew?pwd=pb9g 提取码:pb9g;环评单位:内蒙古汇远勘测规划设计有限公司,13238429697 建设单位:中广核(兴安盟)能源科技有限公司,0471-5330666

注销公告

呼和浩特市巨华青少年体育俱乐部(统一社会信用代码52150100756690750 6)依据《民办非企业单位登记管理暂行条例》规定,经法定代表人和理事会决议,拟向呼和浩特市行政审批和政务服务局申请注销登记,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

●临河个体刘艳《道路运输经营许可证》正副本遗失,证号150802017471,声明作废

●内蒙古瑞德保安服务有限公司工会委员会遗失开户许可证及密码纸,账号:1505017066180000043 5,核准号:J1910023406802,开户银行:中国建设银行呼和浩特锡林南路都市支行,声明作废●母亲:张二翠,父亲:徐利锋,孩子:徐佳敏,性别:女,遗失出生医学证明,出生证编号H150191371,声明作废●内蒙古浇露文化传媒有限公司遗失营业执照副本,统一社会信用代码91150105MA13RTTX2J,声明作废●鄂尔多斯市旺英建筑劳务有限责任公司(统一社会信用代码91150621MAEEU7N639)遗失公章(编号15062110053936)一枚,声明作废●内蒙古行趣旅游有限公司不慎遗失基本存款账户信息表.存款人查询密码纸及公章.财务章.郭淑珍法人章各一枚,账号05515501040011624,开户行:中国农业银行股份有限公司呼和浩特五塔寺支行,基本存款账户编号J1910038583102,声明作废●呼和浩特市新城区鑫业正超水暖器材经销部,统一代码92150102MA0NKWWG9J,不慎丢失财务章,声明作废

认 领 公 告

呼和浩特市新城区成吉思汗大街右城项目部C3-101别墅区地库口停放一辆僵尸车,已经停放约7年时间,因小区业主今年需要装修房子进行居住,影响业主装修及进地库停车,住荣物业通过报警等方式都未能联系到车主,经核实该车车牌号为蒙BF5107。

为妥善处理该车辆,保障相关权利人的合法权益,望该车车主看到信息三天之内持车辆有效证件与我物业公司联系,若逾期未认领者,将被视为无主车辆,我公司会将该车挪到其他地方存放,异地存放由此产生的搬运费及存放费用由车主承担。任何单位或个人不得在公告期满后对上述车辆的处置提出任何异议或索赔要求,因此造成的任何损失与我佳荣物业公司无关。

特此公告

联系电话:18698411029

呼和浩特市佳荣兴泰物业服务有限责任公司

认 尸 公 告

王宝库,男51岁,身份证号152123197402082114,户籍地址:内蒙古自治区呼和浩特市赛罕区腾飞路金隅时代小区二期18号楼2单元1702号,该人于2025年10月19日早06点40分在医院经抢救无效死亡。

如有认识此人,请热心市民请与呼市救助站联系

联系电话:0471-5273244
0471-5273265

●赛罕区爱思达咨询服务工作室遗失营业执照副本,统一社会信用代码92150105MACDEWY43N,声明作废●鄂托克旗玉海种养殖专业合作社(统一社会信用代码93150624085169 63X1)遗失公章一枚,声明作废●席照瑞遗失残疾证,残疾证号150206194111080016 22,声明作废●内蒙古宜宏煤炭运销有限公司(统一信用代码91150602099173592F)遗失公章(编码15060210190765),财务章(编码15060210190766).合同章(编码15060210190767),声明作废●呼和浩特市怪兽电竞馆(统一信用代码91150105MA0PRFK722)遗失财务章一枚,声明作废●达拉特旗小苗彩钢经销部(统一社会信用代码92150621MAC7QEGL92)遗失公章(编号15062110027286).财务专用章(编号15062110027287).苗润平法人章各一枚,声明作废●新城区保合少镇水泉村卫生室遗失开户许可证及存款人查询密码纸,核准号J191003623830 1,账号02134012200000000014978,开户银行:内蒙古农村商业银行股份有限公司呼和浩特保合少支行,声明作废●内蒙古正浩劳务有限公司(统一社会信用代码91150421MA0QK8U61H)的公章.财务专用章和法人章(法人:谭昌喜)遗失,声明作废●呼和浩特市禾嘉房产经纪有限责任公司的密码单遗失,核准号J1910028846101,账号:06020079091000071807,开户银行:中国工商银行股份有限公司呼和浩特巨海城第二支行,声明作废●包头市速生农民专业合作社(统一社会信用代码93150207078399787C)的公章遗失,声明作废●乌海市广成水电安装有限公司的开户许可证遗失,核准号J1930002093801,账号06040864090245084 05,开户银行:中国工商银行有限公司乌海凤凰岭支行,声明作废●包头市昆区电子商务协会(代码5115020335309505XG)遗失张利民原法人章一枚,声明作废●母亲:陈晓丹,父亲:张金全不慎将孩子张鑫硕(男)出生医学证明遗失,编号H150214155,出生时间2008年4月17日,声明作废

●内蒙古锦翠园商贸有限公司(统一社会信用代码91150304MA13PQQY26)遗失公章.财务章及相丹丹法人章各一枚,声明作废●索菲娅白雯羽,性别:女,遗失出生医学证明,编号F150301967,声明作废●吴雅萍(父:青林;母:陶小红)遗失出生医学证明,出生证编号Q150065611,声明作废●内蒙古云沽建筑工程有限公司遗失财务章(编码15010210048647)及孙道仁法人章各一枚,声明作废●刘海艳遗失呼和浩特市中海宏洋地产有限公司于2020年12月15日开具的中海左岸银河天街A区1047号商铺履约保证金收据(票号00000257,金额37000.00元),声明遗失作废●宋薇(身份证号150103198207050026)将内蒙古鄂尔多斯集团久大房地产开发有限公司开发的鄂尔多斯馨苑小区22号楼5单元2楼西户的回迁确认书丢失,面积88.55平方米,特此声明●临河个体佟富刚《道路运输经营许可证》正副本遗失,证号150802016662,声明作废●乌海市鹏晨医疗器械有限责任公司工会委员会的《工会法人资格证书》遗失,统一社会信用代码81150302MC56522632,声明作废●武川县个体张红旗《道路运输经营许可证》正副本遗失,证号:呼字150125004963号,声明作废●母亲:刘树娟;父亲:房立业不慎将孩子房梦媛(女)出生医学证明遗失,编号H150207855,出生时间2008年3月22日,声明作废●姚恩会将内蒙古联发房地产开发有限公司开具的青橙紫苑小区B区8号楼4单元1402室的房款收据丢失,收据编号0033587,金额156208元,声明作废●乌海市海勃湾区团结小学的财务专用章遗失,印章编号1503020057383,声明作废