

降火有方 分清虚实是关键



祛火药不能随便吃，当心适得其反。

慢性肺病患者则易出现肺阴亏虚，导致久咳不愈、少痰难咯或干咳无痰等症状的发生。因此，出现上火症状时应及时就医，分清虚实、辨清脏腑，做有针对性的调理。

在秋冬季，燥邪犯肺更易导致肺火的发生，加之寒邪会使人体抵抗力下降，如果饮食上再不注意，吃多了辛辣油腻的东西，一场因上火引发的咳嗽就会随之而来。此时应多加防范，调整生活方式，可在医生指导下做清火或补虚的调理。

祛火药不能随便吃 当心适得其反

不少人只要出现一些上火症状，如口干舌燥、口腔溃疡、咽喉肿痛、长痘痘等，就会随便吃祛火药，这是不可取的。

中医讲究“虚则补之、实则泻之”，对于实火可用清热降火药，但对于虚火则应该进行有针对性的补益。盲目服用祛火药会加重虚火的问题，不但症状得不到缓解，还会导致病程的延长。例如，针对肾阴不足导致的阴虚火旺，可用同时具有补肾和清热作用的知柏地黄丸来做有针对性的调理。

值得提示的是，具有清热解毒作用的祛火药应遵循“中病即止”的原则，即症状得以缓解后应及时减药、停药并调整治疗方案。祛火药一般药力较强，不可自行长期服用，以免伤及人体抵抗力。（据《北京晚报》）

秋冬季天干物燥，人体受到自然界的影 响容易上火，口干舌燥、嗓子痛、失眠等表现都与上火有关。在中医看来，上火所引发的一系列症状都属于热证，由于“火性上炎”的特点，往往上焦（心肺、头面部等）和中焦（脾、胃等）受影响较大。上火了该怎么办？生活中又有哪些预防上火和降火的妙招呢？

上火易混淆 五大特点来分辨

上火一般有哪些特点？笼统来看，上火可以用“热、赤、燥、动、稠”五大特点来判断，从症状上来看，身体发热发烫，面色、舌质、出血都偏红，口干舌燥、便秘等干燥表现突出，坐立不安、失眠等躁动表现明显，痰液、眼部分泌物、带下等黏稠，以上这些都是上火较为典型的症状。

中医认为上火分虚实。实火往往与外邪侵袭、不良生活方式和情绪问题有关。例如，受到“风、寒、暑、湿、燥、火”六种外邪的侵袭，都可能在人体内化火，出现一系列上火表现；吃了太多辛辣刺激、肥甘厚味的食物也容易上火；近一段时间生活节奏快、压力大导致“五志化火”也是一类原因，尤其在气候干燥的秋季更易引起实火。

而虚火则是由于人体内津液不足所引起的，比如肾津不足、胃

阴亏虚等问题都可能表现为虚火。虚火在症状表现上与实火有所不同：虚火的热一般不会引起发烧，患者往往会感觉“五心烦热”，即双手、双脚、胸口感到不适；患者不会表现为整个头面部赤红，而是双侧颧骨处发红；虚火也不会造成明显的分泌物黏稠；但干燥症状会比实火更为明显，如口干鼻干、咽干咽痛、眼睛干涩等。

从病程上来看，实火一般来得急也去得快，特别在得到对症治疗后，症状较快就能减轻。而虚火往往病程要长一些，几个月甚至半年都有可能，如果发现上火症状反反复复拖了很久都不好，那么较大概率是虚火引起的。

五脏都会上火 重在辨证施治

从人体脏腑来看，心、肝、脾、肺、肾都可能上火。中医认为“心主神志”，心火往往对情绪和睡眠的影响较为明显，心火旺的人更易出现心烦气躁、失眠易醒等症状；受生活环境和生活方式的影响，现在肝火旺的人较为多见，尤其在秋冬季容易出现血压波动、烦躁易怒等症状；肾阴不足引起的阴虚火旺则多见于老年人、慢病患者、更年期女性等人群，易出现腰膝酸软、潮热盗汗等症状。

值得注意的是，五脏上火也分虚实。例如，肺部有实火的人往往会出现咳嗽、咯黄脓痰等症状，而

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，谨防上当受骗，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

解除劳动关系公告

付雷：付雷(身份证号:150105*****731X)，依据《中国邮政集团有限公司员工违规处理办法》(2024版)第十八条“员工犯罪，被依法追究刑事责任，有下列情形之一，应给予开除处分：因故意犯罪被判处管制、拘役或者有期徒刑以上刑罚(含宣告缓刑)的。”经局合规委员会讨论建议并征求局工会意见报局党委讨论，决定给予付雷开除处分。根据《关于给予付雷开除处分的决定》(机要通信202515号)，于2025年10月27日正式解除与你的劳动关系。特此公告。
中国邮政集团有限公司内蒙古自治区机要通信局
二〇二五年十一月五日

声明

本人郭佳伟(身份证号152726198304046618)，系郭九则于2018年5月27日去世之长子。郭九则生前于2014年12月12日购买位于呼和浩特市金川开发区泰和熙地小区1号楼2单元701室的房产，该房产网签合同和购房全款发票至今未领取。因郭九则已去世，本人作为其法定继承人，依法代领上述房产的网签合同和购房全款发票及相关票据。特此声明。
声明人郭佳伟2025年11月5日

变更公告

内蒙古典瑞商贸有限公司(统一社会信用代码91150102MA0MXXK71J)在国家企业信用信息公示系统预留电话号码变更为13474813664。特此公告。
包头市蒙宇物流有限公司遗失以下五台车辆道路运输证，车号：150207056856；蒙 B82682，证号：150207057031；蒙 B82764，证号：150207056856；蒙 B3D24挂，证号：150207057046；蒙 B82044，证号：150207057034；蒙 B7D93挂，证号：150207056733。声明作废。

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(制氢站部分)环境影响评价第二次公示

接受委托后，内蒙古汇元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(制氢站部分)环境影响评价工作。现向公众征求意见，具体内容请登录链接：<https://pan.baidu.com/s/1gkclD4sOYQNuxBX>提取码：ercx。环评单位：内蒙古汇元勘测规划设计有限公司，13238429697。建设单位：中广核(赤峰)新能源有限公司，0471-5330666。

遗失声明

●包头市德益兴运输有限责任公司遗失车辆蒙BB4040营运证，证号150222066735，声明作废。●包头市德益兴运输有限责任公司遗失车辆蒙BB9561营运证，证号150222066736，声明作废。●新城区李向东造型室遗失卫生许可证副本，编号：新卫公字[2021]第376号，声明作废。●内蒙古星辉商业运营管理有限公司于2021年12月20日开具的17D1033-1商铺的装修押金收据，金额20000.00(贰万)，杨柳不慎丢失，现声明收据作废。

丁捷捷失中高级会计师证书

丁捷捷失中高级会计师证书，证书编号07052022，授予时间2009年5月，声明作废。●内蒙古众集再生资源回收有限公司(统一社会信用代码91150105MACEWAP96D)遗失财务章及合同章各一枚，声明作废。●内蒙古欣泽汽车租赁有限公司(统一社会信用代码91150104MA0PYM2F07)遗失财务章及刘超法人章各一枚，声明作废。●玉泉区华莱士炸鸡汉堡三源商场店遗失营业执照副本，统一信用代码92150104MA0NNAN82L，声明作废。●内蒙古齐运达物流有限公司遗失蒙BA7930道路运输证，证号150205043670，声明作废。●高昕源不慎将呼和浩特市益康房地产开发有限公司开具的购买城发绿园2号地四期7号楼2单元9层901户的购房首付款收据丢失四张，收据金额分别为20000元、361778元、182753元、200000元。总计金额764531元，声明作废。●内蒙古大王令食品有限公司(统一社会信用代码91150105MA13RY1C9R)遗失一张，收据金额分别为20000元、361778元、182753元、200000元。总计金额764531元，声明作废。●内蒙古星辉商业运营管理有限公司于2018年10月29日开具的17F1002商铺的质保金收据，金额10000.00(壹万)，编号(0213719)，和水电押金收据，金额1600元，编号(0213773)，许坤鹏不慎丢失，现声明收据作废。

工伤认定申请受理决定书

杨树琦：你(单位)于2025年09月09日提交杨树琦的工伤认定申请。经审查，符合工伤认定受理的条件，现予受理。
西乌珠穆沁旗人力资源和社会保障局 2025年09月24日
西乌珠穆沁旗人力资源和社会保障局工伤认定取证通知书
北京永隆兴业物流有限公司：申请人杨树琦，于2025年09月09日向我局提出工伤认定申请。根据《工伤保险条例》第十九条第二款以及《工伤认定办法》第十七条之规定，你单位如对杨树琦受伤向我局申请工伤认定有异议，应承担举证责任。请自接到本通知书之日起15个工作日内将职工发生事故伤害情况及相关证据向本机关提供，你单位超过规定时限拒不举证的，我局将根据受伤职工提供的证据或调查核实的证据依法作出工伤认定结论。(提供证据项目)：你单位需向我局提供当事人工资发放记录、是否为杨树琦缴纳工伤保险的证明、你单位营业执照复印件、与杨树琦受伤相关的证明材料及认为是不属于工伤提供相关证据(每份材料需加盖单位公章)接收人姓名、职务 单位：北京永隆兴业物流有限公司
本公示期为30日
西乌珠穆沁旗人力资源和社会保障局 2025年09月24日

内蒙古佳瑞米精细化工有限公司年产3000吨2-氟-6-三氟甲基吡啶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、环境影响评价征求意见稿全文及公众意见表的网络链接如下：链接：<https://pan.baidu.com/s/1wG7hg6YwQFj0AEu0H8Jg>，提取码：kjfe
2、征求意见的公众范围：项目环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织。也可包含评价范围之外的公民、法人和其他组织。
3、公众提出意见的方式和途径：公示期内，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与建设单位联系和反馈。
4、建设单位联系方式：建设单位：内蒙古佳瑞米精细化工有限公司，联系人：薛部长，联系电话：13614733092
5、环评单位联系方式：联系人：董工，电话：15248091472
6、公众提出意见的起止时间：自本信息公布之日起10个工作日内