冬季穿袜子睡觉的利与弊,你了解吗?

天越来越冷,不少人开始穿着袜子睡觉,觉得这样更暖和,还能改善冬季手脚冰凉问题。那么穿袜子睡觉能助眠还是会干扰正常睡眠?近日,针对市民关心的冬季睡眠保暖问题,记者专访了西安市红会医院中医药特色诊疗中心主任董博,听他解读冬季穿袜子睡觉的利与弊。

董博表示,冬季穿袜子睡觉并非"一刀切"的好或坏,而是要根据个人体质和实际情况判断。

从中医理论来看,足部是人体经络的汇集处,有"足为根"的说法,足部保暖确实能帮助留住阳气,尤其对于体质虚寒的人群,比如气血不足的女性、老年人、末梢循环较差的人,冬季睡觉时穿一双宽松、透气的棉质袜子,能减少足部热量散失,促进血液循环,缓解手脚冰凉,有助于更快入睡,提升睡眠质量。

"但关键在于袜子的选择和穿着方式,很多人踩了误区反而会适得其反。"董博强调,若选择过紧、材质不透气的袜子,会压迫足部血管和神经,阻碍血液循环,不仅达不到保暖效果,还可能让足部处于闷热潮湿的环境中,滋生细菌、真菌,增加出现脚气、皮肤瘙痒等问题的风险。此外,化纤材质的袜子透气性差,还可能因静电刺激皮肤,影响睡眠时的身体舒适度。

对于体质偏热的人群,董博则建议尽量不要穿袜子睡觉。这类人群本身阳气旺盛,足部易发热出汗,穿袜子会让热量无法散发,导致身体燥热、心烦失眠,甚至出现口干、咽喉不适等"上火"症状。"中医讲究'阴阳平衡',睡眠是身体自我调节的过程,足部需要自然的气血流通,过度束缚反而会打破这种平衡。"董博说。

除了穿袜子,董博还分享了更科学的冬季足部保暖和助眠方法。睡前用40℃左右的温水泡脚10分钟至15分钟,可加入生姜、艾叶等中药材,能更好地温通经络、驱寒暖身;泡脚后及时擦干足部,尤其是脚趾缝要保持干燥;睡觉时可在脚下搭上薄毯或热水袋,避免足部直接接触冰冷的床单;日常还可按摩涌泉穴、太冲穴等足部穴位,促进气血循环,改善末梢供血。

"冬季保暖的核心是'温而不燥、松而不紧'。"董博总结道,穿袜子睡觉只是保暖的一种辅助方式,体质虚寒者可适度为之,但要选对袜子、保持宽松;体质偏热者则应让足部自然放松。无论是否穿袜子,保证睡眠环境的温度适宜、空气流通,结合科学的养生方法,才能真正实现暖身又助眠的效果。

此外,董博提醒,若长期存在手脚冰凉的情况,且伴随畏寒怕冷、乏力、面色苍白等症状,可能是气血亏虚、阳虚等体质问题,单纯依靠穿袜子无法从根本上解决,建议及时就医,通过中医辨证调理改善体质。

(据《西安晚报》)

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

关于清理历史往来款项的公告

根据相关法律制度规定,为规范财务管理,防范财务风险,我单位现对截至2024年12月31日的各类历史往来款项(含应收未收,应付未付及长期挂账款项)开展全面清理。请相关债权,债务人自公告发布之日起30日内,持身份证明,债权债务佐证材料(债权人附收款账户信息)到我单位财务部门办理确认,结算或清偿手续。

逾期未办导致无法核实的,将按规定处理,相关后果由债权,债务人自行承担。

联系地址:呼和浩特市玉泉区大学西街108号

联系电话:0471-6954714

办公时间:周一至周五,9:00-17:00(节假日除外)

特此公告

内蒙古自治区荣誉军人康复医院

呼和浩特市赛罕区金河镇沙良村废弃砂坑生态修复治理项目环境影响评价征求意见稿公示

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》及生态环境部部令第4号《环境影响评价公众参与办法》的相关规定,现将呼和浩特市赛罕区金河镇沙良村废弃砂坑生态修复治理项目环境影响报告书征求意见稿(以下简称"本报告书")的公众参与有关信息予以公告。公告内容如下:

一、环境影响报告书征求意见稿全文的查阅方式:1.电子版全文查阅方式:查看"本报告书"电子版全文请联系以下邮箱:链接:https://pan.baidu.com/s/17NGB66veTdSnoirs3uJ-yg,提取码:tcx4,纸质报告书查阅方式:通过现场查阅纸质报告,地址:内蒙古自治区呼和浩特市土默特左旗毕克齐镇小里堡村069号,建设单位:内蒙古环瑞环保有限公司,联系人:卢宇,电话:15124771753,邮箱:775303733@qq.com

二、征求意见的公众范围:依《环境影响评价公众参与办法》,本项目环境影响评价范围为项目周边的公民、法人和其他组织。

三、公众意见表的网络链接:本报告书环境影响评价公众意见表网络链接:https://share.weiyun.com/ZaStGiJW

四、公众提出意见的方式和途径:自公示之日起10个工作日内,公众可以通过信函、传真、电子邮件、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。

五、公众提出意见的起止时间:2025年12月15日至2025年12月29日。

内蒙古环瑞环保有限公司 2025年12月15日

关于对所属单位债务进行集中清理并办理债权人登记的公告

各债权人:

为妥善解决历史遗留问题,国能内蒙古电力蒙西新能源有限公司(下称"我公司")作为相关单位的上级机构,现决定启动对以下所属单位部分债务的集中清理工作。为确保清理工作顺利进行,并依法保障各方权益,请各单所列债权人或自认拥有合法债权的相关方,按本公告要求办理债权登记手续。

一、登记期限:自本公告首次在《北方新报》刊登之日起15日内(含当日)。

二、登记地点及联系方式:地址:内蒙古呼和浩特市海东路与东二环交界处曙光培训大厦5楼,联系电话:0471-6366782,电子邮箱:12106378@ceic.com

三、登记所需材料:债权人办理登记时,需提供以下材料的原件及加盖公章(个人则为签字)的复印件:1.债权人主体资格证明(如企业营业执照副本,法定代表人身份证明、个人身份证件等;委托他人办理的,需提供授权委托书及受托人身份证件);2.有效的债权凭证(包括但不限于合同/协议、订单、付款凭证、发票、结算单、对账单、催款函、生效的法律文书等);3.债权情况说明(需载明债权人名称、债务单位名称、债权金额、形成原因及时间、履行情况等)。

四、重要提示:本次登记是债务清理工作的必要核对环节。请相关债权人务必在上述期限内提交完整、真实的证明材料。逾期未办理登记的,在后续债务清偿程序中,我公司将难以确认您的债权人身份及具体债权金额,可能对您权益的实现造成实质障碍。本次登记行为,将构成债权人主张权利的有效证明,可引起相关债权诉讼时效的中断。

五、本次清理涉及的债务单位及已知主要债权人名单:(一)国电净能巴彦淖尔新能源有限公司,主要债权人:乌拉特后旗财政局;(二)国电优能正镶白旗风电有限公司,主要债权人:内蒙古送变电有限责任公司;(三)国电华北内蒙古新能源有限公司,主要债权人:内蒙古电力勘测设计院有限责任公司、北京中能建源防腐工程有限公司;(四)国电中南苏尼特右旗风电有限公司,主要债权人:北京中能新源科技开发有限公司、远光软件股份有限公司,特此公告。

国能内蒙古电力蒙西新能源有限公司 2025年12月16日

2024年巴彦淖尔市杭锦后旗二道桥镇等3个镇剎台村等4个村1.13万亩增发国债高标准农田建设项目施工第三标段不拖欠农民工工资公告

由巴彦淖尔市天昱园林工程有限公司中标施建的2024年巴彦淖尔市杭锦后旗二道桥镇等3个镇剎台村等4个村1.13万亩增发国债高标准农田建设项目施工第三标段工程于2024年6月8日开工,2024年12月7日全部完成建设内容,2024年12月24日通过了竣工验收。

本公司对该项目所有农民工工资已足额发放,无拖欠情况,现予公示,(公示时间为10日,从2025年12月16日至2025年12月25日止)。如有异议,请于10日内拨打以下监督举报电话。

杭锦后旗林地质量保护中心投诉电话0478-6660005。

特此公告。

巴彦淖尔市天昱园林工程有限公司 2025年12月16日

长庆苏里格气田苏东41-53井区CCUS-EGR先导试验项目征求意见稿公示

我公司《长庆苏里格气田苏东41-53井区CCUS-EGR先导试验项目环境影响报告书》(征求意见稿)已形成,现公告如下:

一、建设项目情况简述:项目名称:长庆苏里格气田苏东41-53井区CCUS-EGR先导试验项目,建设单位:中国石油天然气股份有限公司长庆油田分公司第五采气厂,建设地点:内蒙古自治区鄂尔多斯市乌审旗,建设规模:部署SD42-52Z、SD41-55Z(2井丛)、老井转注(苏东40-56C3)共3口注入井,新建苏东41-53试注站,配套建设注入管线、道路等工程。**二、建设单位名称和联系方式**:建设单位:中国石油天然气股份有限公司长庆油田分公司第五采气厂,公司地址:鄂尔多斯市乌审旗嘎鲁图镇苏里格气田生产指挥中心,联系人:马范鑫,联系电话:15326982043。**三、环评单位名称和联系方式**:单位名称:陕西省现代建筑设计研究院有限公司,单位地址:陕西省西安市浐灞区兴泰七街168号,联系人:薛工,联系电话:029-81712785,邮箱:1026134708@qq.com。**四、环境影响报告书征求意见稿的获取方式**:网络链接:https://pan.baidu.com/s/11F5DxdbOJGsGnKNmYaSkqw,提取码:63re;查阅纸质报告书的方式:向建设单位或环评单位索取进行查阅。**五、公众意见表的网络链接**:https://pan.baidu.com/s/1V3QsKpIqnwHeGGA0akxDaA,提取码:m7de。**六、征求意见的公众范围**:项目附近可能受影响区域内的居民、机关及企事业单位等。**七、公众提出意见的方式和途径**:公众从链接下载公众意见表,填写后的公众意见表以信函、传真、电子邮件等形式反馈给建设单位,请公众在发表意见的同时提供详尽准确的联系方式,以便我们及时向您反馈相关信息。**八、公众提出意见的起止时间**:2025年12月11日至24日(10个工作日)。

中国石油天然气股份有限公司长庆油田分公司第五采气厂

鄂尔多斯市蒙泰固废再生硅铝新材料科技有限责任公司200万吨年高铝粉煤灰制备铝硅氧化物(氧化铝)及多联产项目环境影响评价公众参与第二次信息公示

根据《环境影响评价公众参与办法》的相关规定,现对本项目环境影响评价相关事宜现公告如下:

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:《鄂尔多斯市蒙泰固废再生硅铝新材料科技有限责任公司200万吨年高铝粉煤灰制备铝硅氧化物(氧化铝)及多联产项目环境影响报告书(征求意见稿)》全文的网络链接:https://pan.baidu.com/s/1bxbY4K0SHN_WYwcyltm2LA,若需查阅纸质报告书,请联系鄂尔多斯市蒙泰固废再生硅铝新材料科技有限责任公司。具体联系方式如下:建设单位:鄂尔多斯市蒙泰固废再生硅铝新材料科技有限责任公司,单位地址:内蒙古鄂尔多斯市准格尔旗准格尔经济开发区内,联系人:王总,联系电话:15149427676,邮箱:15149427676@163.com

二、征求意见的公众范围:公众主要包括环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织,也可包括环境影响评价范围之外的公民、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为: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:公众意见表,填写后通过发送信函、电子邮件、电话等方式与建设单位或环评单位联系和反馈。

五、评价单位名称及联系方式:编制单位:内蒙古生态环境科学研究院有限公司,单位地址:内蒙古自治区呼和浩特市新城区海拉尔东街7-1号内蒙古环保投资集团有限公司第14层,邮编:010000,联系方式:0471-4632411

六、公众提出意见的起止时间:公众提出意见的起止时间为本信息公布的10个工作日内。

鄂尔多斯市蒙泰固废再生硅铝新材料科技有限责任公司

出售

1.鄂尔多斯市东胜区吉劳庆北路14号,佳佳乐园C区1号楼4单元4层40291号(商铺)21.71㎡。

2.鄂尔多斯市东胜区鄂尔多斯东街17号街坊华堂小区南区4号楼18号(商铺)56.42㎡。

3.商都县新风东路南、府左街东吉新雅苑二期住宅小区26号楼4单元3楼四户99.06㎡。

联系电话:0471-3333863

出售出租

1.呼和浩特市回民区通道北街云鼎商住楼1层、2层、4层、5层,总面积2620.1㎡。

2.呼和浩特市回民区成吉思汗西街四十中西侧香墅第B地块1号楼1单元1804号116.45㎡、1901号116.37㎡、1902号81.98㎡住宅。

3.回民区民康巷以南,呼钢东路以东光明城项目c1号楼303号77.72㎡住宅。

联系电话:0471-3333863

注销公告

内蒙古电子文件自主可控技术协会(统一社会信用代码51150000MJY441464A)依据《社会团体登记管理条例》规定,经法定代表人和理事会决议,拟向内蒙古自治区民政厅申请注销登记,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。内蒙古电子文件自主可控技术协会

包头华鼎铜业发展有限公司冶炼绿色降碳升级改造项目环境影响报告书征求意见稿征求公众意见的登报公示

一、依据:我单位已编制完成了《包头华鼎铜业发展有限公司冶炼绿色降碳升级改造项目环境影响报告书征求意见稿》,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》(生态环境部令第4号)等法律法规规定,现发布建设项目环境影响评价信息,征求公众意见。

二、建设项目基本信息:1.建设项目名称:包头华鼎铜业发展有限公司冶炼绿色降碳升级改造项目;2.建设单位名称:包头华鼎铜业发展有限公司;3.环评文件编制单位名称:矿冶科技集团有限公司;4.项目建设地点:包头希望工业园区现有厂址;5.项目建设内容:改造现有配料及上料系统、供风系统、余热回收系统等辅助系统增加生产能力,年处理混合精矿100万吨(阳极铜产量12-18万吨)。6.征求意见的公众范围:项目周边及可能受到影响的区域。

三、公众意见征求的主要内容:1.公众提出意见的起止时间:公示之日起10个工作日;2.征求公众意见的环境影响报告书全文的网络链接:https://pan.baidu.com/s/1rUgSeIZpE2c73_p4_VnoNg 提取码:f53g。3.建设项目环境影响评价公众意见表的网络链接:https://pan.baidu.com/s/1V5Ad7TJMM7FF8JX5tsxc_g 提取码:ih2f。4.征求公众意见的环境影响报告书纸质查阅点:包头华鼎铜业发展有限公司。

四、公众意见提出意见的方式和途径:联系人:靳先生,联系电话:0472-6860530,邮箱:hdtyhbb@163.com

五、其他:对公众提交的相关个人信息,建设单位不会用于环境影响评价公众参与之外的用途,未经个人信息相关权利人允许不得公开。法律法规另有规定的除外。

建设单位:包头华鼎铜业发展有限公司

日期:2025年12月11日

注销公告

内蒙古冷链物流与采购联合会(代码51150000MJY104759Q)拟定于2025年12月12日申请注销登记,请与本团体有债权债务关系的单位或个人自本公告发布之日起45日内,持有效凭证向本团体清算组申报债权,清偿债务,特此公告。

内蒙古冷链物流与采购联合会

2025年12月12日

离职声明

本人潘志强(身份证152301198508030010)已从内蒙古航易地理信息科技有限公司离职一年,现与内蒙古航易地理信息科技有限公司无劳动关系,特此声明。

遗失声明

●张国瑞遗失内蒙古金鹿房地产开发有限责任公司开具赛罕区罗家营路金鹿泊乐城B2号楼2单元301房款收据一张,收据号0127106,金额242454元,声明作废●李丹婕遗失一家村村委会2012年7月28日开具的二期回迁房购房款收据,金额:260000元,收据号:13000354,声明作废●孙发发《道路运输经营许可证》正本遗失,证号:呼字1501210040049号,声明作废●内蒙古盛宏岩土工程有限公司遗失营业执照正副本,统一社会信用代码91150105790188385H,声明作废●海勃湾区光坤劳务服务部的公章遗失,公章编号15030210020518,声明作废

●呼和浩特市邦鑫商贸有限公司遗失营业执照正副本,统一社会信用代码91150103MA0QY2Q82X,声明作废●王建英遗失内蒙古金鹿房地产开发有限责任公司开具赛罕区罗家营路金鹿泊乐城D4号楼5单元605房款收据一张,收据号0071481,金额51136元,声明作废●东胜区自强蔬菜批发部(统一社会信用代码92150602MACDKF7993)遗失财务专用章及郝云法人章各一枚,声明作废●岳哲晖遗失身份证,证号152921199506140016,有效期日期2024.2.26-2044.2.26,声明作废●呼和浩特市回民区清真祥和寺(统一代码71150103MCU088346F)法人章(唐忠)遗失,声明作废●内蒙古沃能农业科技有限公司遗失存款人查询密码,核准号:J1910018304701,账号155658166085,开户行:中国银行股份有限公司呼和浩特市玉泉支行,声明作废●苗德雨《道路运输经营许可证》正本遗失,证号:呼字1501210040049号,声明作废●内蒙古大发建材有限公司遗失开户许可证及存款人查询密码纸,核准号J1910033077001,账号060200070920012607 5,开户银行:中国工商银行呼和浩特市新城区光明支行,声明作废●包头市金泰鑫科技有限公司(统一社会信用代码:91150203MA0R1FT7X1)遗失营业执照正副本及公章一枚,声明作废●内蒙古航旭商贸有限公司遗失银行开户许可证和存款人查询密码,核准号:J1910030756501,账号:060200890910003495 5,开户银行:工商银行呼和浩特如意西街支行,特此声明●马然2025年12月15日丢失二代身份证,证号150103200906112628,特此声明●内蒙古白大仙电子商务有限公司得发票章遗失,备案编码150802100002635,声明作废●内蒙古白大仙电子商务有限公司财务章遗失,备案编码150802100002634,声明作废●内蒙古医科大学汪思琦(学号2025041087)遗失学生证,声明作废●原呼和浩特市工商行政管理局赛罕区分局、原呼和浩特市工商行政管理局金桥分局、原呼和浩特市质量技术监督管理局赛罕区分局,组织机构代码证均已丢失,现声明作废

●马青山遗失内蒙古科建房地产开发有限公司开具的金石香墅景小区S1栋316号购房收据,金额523263,日期2016年4月13日,编号0073285,声明作废●西宁珺烁琥珀宫餐饮管理有限公司呼和浩特餐饮分公司遗失食品经营许可证正副本,编号JY21501055216239,声明作废●薛景漫遗失内蒙古自治区水利工程施工管理岗位证书,编号蒙SL-2023000000765,工作单位:内蒙古奕林建设工程有限公司,声明作废●石燕俊遗失一家村村委会开具的购房收据1份,编号13000894,金额260000,声明作废●郭二粉遗失白庙子镇沙尔营区域服务中心甲尔旦村民委员会土地承包经营权证,代码150121104223000004J,特此声明●王大鹏遗失残疾证,证号150102197504134057 24,声明作废●达拉特旗鹏悦五金机电标准件经销部遗失中国建设银行达拉特旗德胜街支行开户许可证,核准号J2052001142501,声明作废●库伦旗妇幼保健计划生育服务中心遗失基本户开户许可证,核准号J1996000012803,账号05202101040001473,开户行:中国农业银行股份有限公司库伦旗支行,声明作废●内蒙古冠明网络科技有限公司(统一社会信用代码91150103MADY5EF37A)遗失营业执照正副本及公章(编号1501031006555O).财务章.法人章(杨杰乐)各一枚,声明作废●武川县国库支付中心遗失存款人查询密码,核准号:J1910007213404,账号543101040007924,开户行:中国农业银行武川县支行,声明作废●刘镓硕,性别:男,遗失出生医学证明,编号P150275521,声明作废●本人李瑞平购买内蒙古瓯江房地产开发有限公司开发的房屋坐落赛罕区世纪东街瓯江现代城2号楼一单元2703东户,遗失购房收据原件1份,金额:585250元,声明作废。由此出现任何法律责任由本人李瑞平承担●赵睿驰遗失警官证,证号092069,声明作废●内蒙古嘉力机械设备租赁有限公司(统一社会信用代码91150105MA0NFCQX82)遗失公章一枚,声明作废●鄂尔多斯市伟愿机械租赁有限公司(统一社会信用代码91150621MABPHJJR66)遗失公章、财务章、法人章(胡燕林)合同章各一枚,声明作废●内蒙古荣帝建设工程有限公司(统一社会信用代码91150105 MADPW6G,B68)遗失财务专用章及合同专用章各一枚,声明作废