

小寒时节养生重在“温经散寒 固本培元”

1月5日迎来冬季的第五个节气“小寒”。此时,我国多地进入全年最冷时期,中医专家提示,寒邪容易引发呼吸系统疾病、心脑血管疾病及风湿类疾病,养生防病的关键在于“温经散寒,固本培元”。

中国中医科学院广安门医院风湿病科副主任医师巩勋介绍,中医认为,小寒之“寒”属“阴邪”,最易耗伤人体阳气,而寒邪兼具收引、凝滞之性,会阻滞气血经络运行,因此,这一时期人们易患感冒、哮喘、流感、慢性支气管炎等呼吸系统疾病,出现风湿痹痛或腹痛腹泻,高血压、冠心病等心脑血管疾病也容易加重。

“小寒节气养生需顺应冬季‘藏精’的自然规律。”巩勋说,饮食



应注重温补散寒、滋阴润燥,可适当多吃羊肉、鸡肉、核桃等温性食物,搭配生姜、花椒增温驱寒,推荐当归生姜羊肉汤、黑米粥,尽量少

食生冷黏腻之物以防伤脾。起居方面,则应尽量早睡早起,以充足睡眠补养阳气,午后晒背亦可补阳;重点做好头、颈、腰

腹、足等部位保暖;室内适度通风,但避免冷风直吹。

俗话说“冬练三九,夏练三伏”。巩勋说,“三九天”里借适度锻炼增强体质,应顺应冬季“闭藏”的养生原则,可在午后选择太极拳、八段锦等温和运动,以微汗为度;运动前充分热身,运动后及时添衣擦汗,可饮温热水或姜枣茶温中散寒;体质虚寒者及严重心脑血管疾病患者宜暂缓锻炼。

“小寒节气是‘敛精藏气、扶元固本’的养生关键期。”湖南中医药大学第一附属医院院长朱镇华提示,拔罐、刮痧、艾灸等中医疗法成为顺应时节的温养优选,能够助力机体蓄积阳气,为来年的健康体质夯实基础。(据新华社报道)

分类广告

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

固阳县源兴矿业有限责任公司二次选厂技术改造项目环境影响评价第二次公示

根据《环境影响评价公众参与办法》要求,项目报告书初稿已编制完成,现进行二次公示,内容如下:

- 一、报告网络链接:https://pan.baidu.com/s/1gQA1NcIkBRka9S9IGHhnhw,提取码:beuv;纸质报告可通过电话、传真、邮件查询。
- 二、周边居民、单位、当地政府部门和所有关心环境保护事业的人士均可参与,所提意见按照意见表的格式要求填写,并署姓名及有效联系方式等。
- 三、意见表网络链接: http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/W020181024369122449069.docx
- 四、如有意见或建议可向建设单位发短消息、信函、邮件等。单位:固阳县源兴矿业有限责任公司(张总:17704792226)邮箱:49685806@qq.com
- 五、公示时间和报告书的索取时间自发布之日起10个工作日内。

固阳县源兴矿业有限责任公司 2025.12.29

吉铁合金有限责任公司铁合金产品筛下物综合利用项目环境影响评价报告征求意见稿公示

《吉铁合金有限责任公司铁合金产品筛下物综合利用项目》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网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1yinpMrvJkWyYnrho-xZuhbQ?提取码:9hmf
- 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2500m范围内的相关受影响公众
- 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向建设单位反馈意见:
 - 建设单位:吉铁合金有限责任公司,通讯地址:内蒙古乌兰察布市丰镇县工业园区西区吉铁合金有限责任公司,联系方式:申部长 15547465877

黄旗500kV输变电工程环境影响评价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4号),现公开下列信息,征求与该建设项目环境影响评价有关的意见。

- 一、影响报告书征求意见稿和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/1GcYqAzh0H7l-C6OoDDGgG,提取码:uaks;查阅纸质报告书的方式和途径:内蒙古电力(集团)有限责任公司锡林郭勒盟高压供电分公司(地址:内蒙古自治区锡林郭勒盟锡林浩特市羊力根街道办事处伊和喇嘛社区;联系电话:0479-8125563)南京国环科技股份有限公司(地址:江苏省南京市玄武区花园路11号2号楼2层;联系电话:025-86773186)
- 二、征求意见的公众范围:公众为项目的,可为500kV变电站周边的居民;公众为法人或其他组织的,可为企业员工。
- 三、公众意见的网络链接:网络链接: http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk01/201810/20181024_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:付工,QQ邮箱:krmqj2025@163.com;地址:内蒙古自治区锡林郭勒盟锡林浩特市羊力根街道办事处伊和喇嘛社区
- 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)有限责任公司锡林郭勒盟高压供电分公司 2025年12月25日

内蒙古华勤铸合地质咨询有限公司毛西嘎达坂银铅锌铜矿项目环境影响评价第二次公示

一、建设项目概况:(1)建设地点:内蒙古华勤铸合地质咨询有限公司毛西嘎达坂银铅锌铜矿项目。(2)建设规模:采、选矿石量30×104t/a。(3)产品方案:铅精矿3780t,平均品位45.37%;锌精矿5820t,平均品位40.06%;铜精矿3930t,平均品位13.32%;硫精粉28320,平均品位42.18%。

二、环境影响评价报告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:环境影响评价报告征求意见稿全文的网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1skGgNj3OY02z0azCvcyLA?pwd=19kh,提取码:19kh;查阅纸质报告书的方式为通过环评单位联系方式与环评单位联系获取纸质报告书。

三、征求意见的公众范围:本次主要征求本项目环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织意见,环境影响评价范围之外的公民、法人、其他组织和专家也可提出宝贵意见。

四、公众意见的网络链接:链接: https://pan.baidu.com/s/1XZ0vS-H_Zivd1YgGhtrmQ?pwd=g0vq,提取码:g0vq

五、公众提出意见的方式和途径:1.建设单位及联系方式:建设单位:内蒙古华勤铸合地质咨询有限公司,联系人:左帅,电话:15354141414,邮箱:922669811@qq.com;2.环评单位及联系方式:单位名称:内蒙古合和生态环保技术有限公司,联系人:李彭,联系电话:18686068544,邮箱:22564898@qq.com

内蒙古华勤铸合地质咨询有限公司

寻亲公告

张朋来于2023年8月11日在呼市保泉庄附近种地时捡到一名男婴,现用名:张俗语,孩子的亲生父母及其他监护人或有知情人士持有有效证件和照片者,请联系,并请广大市民以监督、公告之日起10日内无亲生父母及其他监护人认领的,公安机关将依法登记户口。

联系电话18004819278

免责声明

本人樊瑞芳身份证号152632199911074203被男方(即身份证号15042619XXXXX2178)以诱导贷款方式购买了蒙DF3B30和蒙D8F177两辆汽车被男方实际非法占有,本人多次提出索要男方一直未还,本人现声明车辆使用期间所发生的经济纠纷及法律责任概与本人无关,如发生交通事故等一切法律责任均由男方承担,特此声明。

听证通知书

赛罕区(五)城听通字(2025)第001号

呼和浩特市金绿农林科技有限公司

根据你单位2025年12月17日就赛罕区(五)城立通字[2025]第004号一案提出的听证要求,本机原定于2026年1月9日15时00分在赛罕区大厦七楼会议室举行公开听证,因无法与你单位法定代表人取得联系,未能通过直接送达、留置送达、邮寄送达等方式向你告知上述内容,现予以公告送达。为保障你单位陈述申辩及听证权利,本机决定于2026年2月25日15时00分在赛罕区大厦七楼会议室举行公开听证,请你(单位)持本通知准时出席。

本次听证主持人:贺雅楠,听证员为曹慧慧、张彬彬、记录人为张鹏。联系人:苏阳,联系电话:赛罕区清源巷南口城管五中队 联系电话:15352877769 邮政编码:010100

呼和浩特市赛罕区城市管理综合执法局 2026年1月4日

公告

由我司承建的呼和浩特市城区老旧小区排水管网及二次供水设施改造工程(三期)第一批二次施工(第二标段)工程已竣工并办理决算。凡该工程项目遗留的一切债权债务,自竣工之日起15日内持相关手续来我司进行审核登记,并办理结账手续,过期概不负责。

联系人:陈乙铭,联系电话:15907080613; 联系人:涂乐,联系电话:13879125687。

江西建工第一建筑有限责任公司 2026年1月5日

赛罕区人民政府2026年度第六批建设用地土地征转报批项目社会稳定风险评估公示

根据《内蒙古自治区重大社会稳定风险评估工作操作规范(试行)》(内稳发[2016]1号)、《内蒙古自治区重大决策社会稳定风险评估实施办法》(2021)17号的文件精神,现将该项目社会稳定风险评估的相关事项公示如下:

- 一、项目概况:该项目总占地面积0.5066公顷,属赛罕区敕勒川路街道办事处村集体经济土地征转项目,将农村集体土地转为国有建设用地。
- 二、征求公众意见的范围:该项目涉及用地范围周围居民的利益相关群体。2.征求公众意见的主要事项:对该项目的实施持何种态度;该项目的实施对当地社会稳定的影响;对该项目实施的意见建议。3.征求公众对该项目社会稳定风险评估方面的意见和建议。自本公示发布之日起15天内,通过以下方式向项目实施单位反馈。
- 三、公众参与联系方式:实施单位:呼和浩特市公安局治安管理和特巡警支队,联系人:张琳,电话:19804717900,邮箱:492516401@qq.com;呼和浩特市公安局治安管理和特巡警支队 二〇二六年一月五日

声明

内蒙古致和建设工程有限公司(统一社会信用代码91150104MAC1D1WHP05)原名称为内蒙古吉安建设工程有限公司,在张存孝(2024年10月23日至2025年11月11日)担任法定代表人期间,内蒙古吉安建设工程有限公司、合同专用章等未签订任何施工合同、买卖合同等所有合同,任何单位或个人以内蒙古吉安建设工程有限公司、合同专用章签订任何合同均构成违法,特此声明。

声明单位:内蒙古致和建设工程有限公司

注销公告

内蒙古澳南测绘地理信息杰服务中心(统一社会信用代码5215000092606949W)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日内向本清算组申报债权,特此公告。

召回公告

我厂于2025年11月6日前生产的纯芝麻酱,商标“久时香”因标签瑕疵不合格,我公司自召回公告发布之日起20个工作日内,在销售区域内实施三级召回。

内蒙古善六居调味品加工有限公司 2026年1月5日

注销公告

呼和浩特市医疗保障综合行政执法支队(统一社会信用代码12150100MB1H77988D)因机构改革,申请注销本单位,所有债权债务均由呼和浩特市医疗保障中心承接,现面向社会公示。

注销公告

呼和浩特市盐务管理局(统一社会信用代码1215010034149361X9)因机构改革,申请注销本单位,所有债权债务均由内蒙古盐业集团有限公司呼和浩特市分公司承接,现面向社会公示。

注销公告

内蒙古吉泰商贸有限公司(统一社会信用代码91150104MAE4FXHX6Q)因营业执照到期未换证,现向社会公示。

注销公告

内蒙古吉泰商贸有限公司(统一社会信用代码91150104MAE4FXHX6Q)因营业执照到期未换证,现向社会公示。

注销公告

内蒙古吉泰商贸有限公司(统一社会信用代码91150104MAE4FXHX6Q)因营业执照到期未换证,现向社会公示。

注销公告

内蒙古吉泰商贸有限公司(统一社会信用代码91150104MAE4FXHX6Q)因营业执照到期未换证,现向社会公示。

注销公告

内蒙古吉泰商贸有限公司(统一社会信用代码91150104MAE4FXHX6Q)因营业执照到期未换证,现向社会公示。

注销公告

内蒙古吉泰商贸有限公司(统一社会信用代码91150104MAE4FXHX6Q)因营业执照到期未换证,现向社会公示。

注销公告

内蒙古吉泰商贸有限公司(统一社会信用代码91150104MAE4FXHX6Q)因营业执照到期未换证,现向社会公示。

注销公告

内蒙古吉泰商贸有限公司(统一社会信用代码91150104MAE4FXHX6Q)因营业执照到期未换证,现向社会公示。

注销公告

内蒙古吉泰商贸有限公司(统一社会信用代码91150104MAE4FXHX6Q)因营业执照到期未换证,现向社会公示。

注销公告

内蒙古吉泰商贸有限公司(统一社会信用代码91150104MAE4FXHX6Q)因营业执照到期未换证,现向社会公示。

注销公告

内蒙古吉泰商贸有限公司(统一社会信用代码91150104MAE4FXHX6Q)因营业执照到期未换证,现向社会公示。

注销公告

内蒙古吉泰商贸有限公司(统一社会信用代码91150104MAE4FXHX6Q)因营业执照到期未换证,现向社会公示。

注销公告

内蒙古吉泰商贸有限公司(统一社会信用代码91150104MAE4FXHX6Q)因营业执照到期未换证,现向社会公示。

注销公告

内蒙古吉泰商贸有限公司(统一社会信用代码91150104MAE4FXHX6Q)因营业执照到期未换证,现向社会公示。

注销公告

内蒙古吉泰商贸有限公司(统一社会信用代码91150104MAE4FXHX6Q)因营业执照到期未换证,现向社会公示。

注销公告

内蒙古吉泰商贸有限公司(统一社会信用代码91150104MAE4FXHX6Q)因营业执照到期未换证,现向社会公示。

注销公告

内蒙古吉泰商贸有限公司(统一社会信用代码91150104MAE4FXHX6Q)因营业执照到期未换证,现向社会公示。

注销公告

内蒙古吉泰商贸有限公司(统一社会信用代码91150104MAE4FXHX6Q)因营业执照到期未换证,现向社会公示。

注销公告

内蒙古吉泰商贸有限公司(统一社会信用代码91150104MAE4FXHX6Q)因营业执照到期未换证,现向社会公示。

注销公告

内蒙古吉泰商贸有限公司(统一社会信用代码91150104MAE4FXHX6Q)因营业执照到期未换证,现向社会公示。