

立秋之后如何防暑防燥？

立秋之后,天气由炎热转为寒凉,中医认为春夏养阳、秋冬养阴,立秋正是从养阳逐渐转为养阴的时刻。因此秋季养生,皆以“收”为原则。

立秋时节,暑热未尽,气温不会很快下降,很可能有短时间的气温升高,天气也逐渐由潮热转向干热,虽有凉风时至,但天气变化无常,早晚温差大,白天仍然炎热。因此,立秋后防暑降温要继续,不能有丝毫懈怠,应当心“秋老虎”,小心中暑。

中医认为,燥乃六淫之邪,为秋季主气,其性干燥,易耗津液。常见口干舌燥、鼻涩咽痛、皮肤干枯、大便干结、烦躁不安等一系列症状,医学上称为“秋燥综合征”。老



年人对秋季气候变化的适应性和耐受性相对较差,更应重视预防。秋季防燥,要以养阴清燥、润肺生津为基本原则。中医有清热润肺之

法,可用麦冬、菊花、百合等煎水代茶饮,有养阴润肺、清心除烦、益胃生津之效,是秋季防治秋燥的良方。

立秋后,昼夜温差大,此时段易感受外邪而致感冒。提醒大家在衣着和居家休息方面,应更注意避免夜间着凉。初秋也是感染性疾病的高发期,儿童往往会出现发烧症状,有时还会有恶心呕吐、腹泻等异常表现,需要及时就医。初秋的夜晚,很多人习惯不盖被子,太过贪凉易导致腹泻、头痛等。因此,初秋之际,注意不要贪凉,注重饮食卫生,保持情绪稳定,随时注意增减衣物。

在饮食上应坚持祛暑清热，多食用滋阴润肺的食物。中医认为，秋季燥气上升，易伤津液，所以饮食应以滋阴润肺为主。可适当食用芝麻、糯米、蜂蜜、枇杷、菠萝、乳品等柔润食物，以益胃生津。

(据《人民日报》)

长时间坐车腿肿 当心下肢深静脉血栓

暑期正是出游旺季,有的人在旅途中长时间坐车后,发现小腿变粗并伴有疼痛。护理专家提醒,这可能是下肢深静脉血栓形成,此时应尽快就医,明确诊断,切勿自行按摩小腿。

北京协和医院血管外科护师王欢介绍,人体的下肢静脉日常像“水管”一样源源不断运输血液,而发生下肢深静脉血栓好比“水管”里出现“淤泥”,导致“水管”堵塞,血液无法回流,引起一系列症状。长期卧床或久坐、不运动、饮水少、

手术、怀孕及分娩、某些先天疾病等因素,都可能导致下肢深静脉血栓形成的发生。

“血流淤滞、血液高凝状态和静脉壁损伤是下肢深静脉血栓的三大‘帮凶’。”王欢说,久坐、长期卧床的人群或者老年人往往运动量减少,血流速度变慢,叠加“喝水少”等其他因素,就容易引起血液在腿部深静脉内凝聚,形成血凝块阻塞管腔,导致静脉血液无法正常回流;患有某些遗传性疾病或癌症的人,血液更黏稠,容易出现血液

高凝状态;而重大手术或者化疗时的一些操作会对静脉壁造成损伤,受损的静脉内皮暴露在凝血因子攻击之下,更易形成血栓。

“长时间乘车或坐飞机的同时如果还很少喝水,就很容易诱发下肢深静脉血栓导致腿肿,这时候如果按摩腿部,就可能使血栓顺着血流流到肺动脉,从而发生肺动脉栓塞,危及生命。”北京协和医院血管外科主管护师郭明华说,久坐之后下肢突发肿胀时正确的做法是减少运动,尽快去医院进行超声检

查,确诊后及时应用抗凝药物治疗。

专家提醒,长时间坐车时应提前穿上预防血栓的医用弹力袜,旅途中注意经常起来活动,不方便活动时可坐着做踝泵运动(勾脚尖、绷脚尖结合旋转脚踝的运动)。日常预防下肢深静脉血栓,则要尽量避免长时间卧床和不运动;手术后要听从医护人员指导,有计划地进行功能锻炼。同时,要及时补充水分,不让血液变得太过黏滞。

(据新华社报道)

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: 本版各类信息, 如遇要求交付押金或预付款时, 务必小心, 谨防受骗! 否则后果自负。

准格尔旗景福煤炭有限责任公司吴家梁煤矿(1.20Mt/a)改扩建项目环境影响评价二次(征求意见稿)公示
《准格尔旗景福煤炭有限责任公司吴家梁煤矿(1.20Mt/a)改扩建项目环境影响评价报告》征求意见稿已编制完成, 现征求公众意见。
一、环境影响评价征求意见稿网络链接: 征求意见稿网络链接: <https://pan.baidu.com/s/1HqY87jXuLU7hxsABqW3g>, 提取码: xxx0。
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: 项目评价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 个工作日内公众可通过填写公众意见表邮寄给建设单位、环评单位或以电话、面谈等形式对本项目建设、环境影响及环境影响评价工作提出意见和建议。
建设单位名称: 准格尔旗景福煤炭有限责任公司吴家梁煤矿, 联系人: 赵旭, 电话: 15049443666, 地址: 内蒙古自治区准旗川掌镇大路新村, 评价单位: 内蒙古创源工程咨询有限公司, 地址: 内蒙古自治区呼和浩特市新城区北二环路以北泽信加州公馆 3 号楼 2 单元 2103 号。

通知
内蒙待诚餐饮管理有限公司:
贵公司于 2023 年 3 月 22 日闭店, 至今仍未恢复租赁场地的正常经营, 且一直拖欠我租金、物业费、暖气费等费用。依据双方签订的《租赁合同》及《补充协议》, 贵公司团店经营超过 15 日。
我司就上述问题多次通过 EMS 等方式发函催告贵司, 但均未有效送达, 也无法联系到贵公司相关负责人。现以公告送达方式, 通知贵司立即清理租赁场地内的设施设备、物品等, 拆除租赁场地内的装饰装修, 将租赁场地交还我司, 同时清理所欠的各项费用, 如本通知送达后贵司仍置之不理, 届时贵司在租赁场地内遗留的任何装饰装修、设施设备、物品等均视为贵司放弃所有权及一切权利, 我司有权自行处置(包括作为垃圾丢弃等), 如有损失, 贵司自行承担, 且处置清理租赁场地以及恢复原状产生的一切费用由贵司承担, 同时, 我司将通过司法途径维护合法权益。
自发出本通知公告之日起, 经过 30 日即视为送达。
特此通知
呼和浩特市友信商业管理有限公司 2023 年 8 月 9 日

广告刊登电话

15548876987 133548876987 0471-6635651

地址: 呼和浩特市新华大街 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·招标准环评·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

注销公告
圣源祥保险代理有限公司董事会议于 2023 年 7 月 25 日决议注销圣源祥保险代理有限公司呼和浩特市分公司(统一社会信用代码: 91150105MA0PWH1T4B), 并成立清算组, 请债权人于本公告发布之日起 45 天内, 向清算组申报债权。
公开赔礼道歉书
本人因销售含西地那非成分的“保健品”触犯了《中华人民共和国刑法》相关规定, 扰乱了食品市场监管秩序, 侵害了不特定多数消费者的知情权和生命健康权, 严重损害了社会公共利益。经司法机关教育, 现已深刻认识到自己行为的危害性。本人已深刻反省自己, 真诚悔过, 在此向广大消费者致歉, 本人保证今后诚信经营, 认真学习、守法, 绝不触犯法律法规。
公开赔礼道歉人: 何海英
2023 年 8 月 9 日

召开股东会通知
吉林林群、李春贵:
黑龙江省华诚国际经济技术合作集团有限公司于 2023 年 7 月 30 日-8 月 1 日将你们留存于公司章程的地址邮寄送达了召开临时股东会开会通知, 因你们未签收, 且无法通过其他方式通知你, 现向你上述留存地址邮寄纸质通知告知。
公司定于 2023 年 9 月 28 日在哈尔滨市衡山路 24 号召开临时股东会, 讨论并并就公司减资或自行清算及清算组成员进行表决。
根据《公司法》及公司章程规定, 本次临时股东会在参会股东对应表决权比例超过三分之二以上时合法召开, 经过三分之二以上表决权股东同意的情况下, 股东大会决议效力及于全体股东。股东大会决议有异议的, 应自决议作出之日起 60 天内提出。本通知自报纸刊登之日起经过 30 天视为送达。
黑龙江省华诚国际经济技术合作集团有限公司
2023 年 8 月 9 日

注销公告
圣源祥保险代理有限公司董事会议于 2023 年 7 月 25 日决议注销圣源祥保险代理有限公司呼和浩特市分公司(统一社会信用代码: 91150105MA0PWH1T4B), 并成立清算组, 请债权人于本公告发布之日起 45 天内, 向清算组申报债权。
遗失声明
●强雅琴遗失回民区塞外安泰新居 8 号楼 702 室公租房租赁合同、租赁合同及押金单, 合同编号: GHM20202700, 声明作废。●王丽杰、李进凯与呼和浩特万达广场投资有限公司签订的网签商品房买卖合同原件丢失 3 份, 合同编号为: YS(2013)00019886, 房屋代码为: 1094479, 声明作废。●曹欣, 性别: 女, 遗失出生医学证明, 编号: Y1502528683, 声明作废。●曹茜, 性别: 女, 遗失出生医学证明, 编号: Y1502528684, 声明作废。●土默特左旗豫丰仓储物流有限公司遗失基本存款账户信息表, 账户号码: 152471793767, 开户银行: 中国银行股份有限公司呼和浩特和浩特市土默特左旗支行, 基本存款账户编号: J9110026679304, 声明作废。●内蒙古富泰企业管理咨询有限公司(统一社会信用代码: 91150104MA0NP6748U)遗失公章一枚, 声明作废。

●乌拉特前旗通顺运输有限责任公司(统一社会信用代码: 91150108236640580375)的公章遗失, 声明作废。●内蒙古鸿利科技有限公司(统一社会信用代码: 91150104MA31NJB767)遗失财务专用章一枚, 声明作废。●呼和浩特市赛罕区志坚种植园遗失开户许可证及银行存款人查询密码单, 核准号: J9110001405501, 开户行: 金谷农商银行呼和浩特支行, 金谷支行, 声明作废。●新城区伍拾陆铺顶恒泰烤串店遗失食品经营许可证正本, 编号: JY2105012119357(变更), 声明作废。●内蒙古俊来咨询有限公司遗失开户许可证, 存款人查询密码, 印章, 网银及公章, 财务专用章, 金佳法人章各一枚, 核准号: J9110023813601, 账号: 50150188000144962, 开户行: 中国光大银行金桥支行, 声明作废。●购房人姜永不慎将购买绿草地集团呼和浩特置业有限公司开发的五期-11-163 室的购房买卖合同以及房屋发票遗失, 发票号码: 00266314, 金额: 687253 元, 特此声明。●父亲: 张甲, 母亲: 郝和顺, 遗失张天字(性别: 男)出生医学证明, 编号: G150017068, 声明作废。●内蒙古雪瑞思诺资产管理(内蒙古)有限公司(统一社会信用代码: 91150104MA0QX1M38D)遗失公章、财务章、发票章各一枚, 声明作废。

●内蒙古云野文化发展有限公司(统一社会信用代码: 91150104MA7G3F3098H)遗失公章、财务专用章及郑里法人章各一枚, 声明作废。●内蒙古枫运建筑工程有限公司(统一社会信用代码: 91150104MA31NC3W0X)遗失公章、财务专用章及杨在平法人章各一枚, 声明作废。●鄂托克旗喜乐通讯店(统一社会信用代码: 92150624MA0PWA948)的公章遗失, 声明作废。●内蒙古萨瓦尼装饰工程有限公司(统一社会信用代码: 91150104MAC84711N)遗失公章一枚, 声明作废。●呼和浩特市互联网职业教育培训学校(统一社会信用代码: 52150100065024150P)遗失财务专用章及齐伟法人章各一枚, 声明作废。●内蒙古俊来咨询有限公司遗失营业执照正本, 统一社会信用代码: 91150103MA31RACYG6N, 声明作废。●呼和浩特市天和房地产生产开发有限责任公司开发的千家和众新家园 14 号楼 1 单元 601 号房的配套费收据丢失, 收据编号: 0001195, 收据金额: 15845 元, 声明作废。●王亮亮(身份证号: 150121196406092812)将内蒙古土默特左旗富泰村房屋所有权证丢失, 面积: 36 平方米, 特此声明。男, 声明人: 石树芬, 身份证号码: 150121196510929849。●张子宸(性别: 男)遗失出生医学证明, 编号: Q150185148, 声明作废。

●本人马静不慎将内蒙古葛基置业有限公司开具的观山悦小区 D11-1-701 号房屋购房收据丢失, 收据号码: 0000162, 2021 年 1 月 20 日开具, 收据金额人民币叁拾万零玖千叁佰零元正(¥300000.00), 特此声明上述一张票据作废。●本人王红, 身份证号: 152801197110080934, 由于疏忽不慎将呼和浩特恒大翡翠华庭 22 号楼 1507 号房地丢失, (收据编号: 41413, 收据金额: 大写的捌拾贰万陆仟伍佰贰拾柒元整, 小写 826527 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。●土默特左旗台商牧乡鹏飞轮胎经销修理部遗失开户许可证, 核准号: J9110010326602150, 账号: 181910310160100002, 开户行: 内蒙古呼和浩特金谷农村商业银行股份有限公司云中支行, 声明作废。●赛罕区金宇钻石水云间服饰店遗失营业执照副本, 注册号: 150105060309528, 声明作废。●内蒙古蒙全供应链管理(内蒙古)有限公司(统一社会信用代码: 91150105MA13RNX443)遗失公章、财务章各一枚, 声明作废。