如何缓解悲秋情绪?

秋季,虽没有了热扰心神,但人们容易产生悲伤的情绪,俗称“悲秋”。现代医学研究表明,秋季日照时间变短,人体分泌褪黑素增多,抑制了甲状腺素、肾上腺素的分泌,易使人感到情绪低落。

“有研究发现,锻炼可诱发积极的思维和情感,这些积极的思维和情感对抑郁、焦虑等消极心境具有抵抗作用。”上海市第一人民医院康复医学科副主任医师缪芸在接受记者采访时介绍,适当的运动可以增加机体的摄氧量,对于情绪控制助益大。

“登山不失为秋季锻炼好的方式。登山有益身心放松,不仅能欣赏秋日美景,登高望远还有利于开阔心胸,同时还能促进登山者的神经、心血管、呼吸和肌肉骨骼系统的健康。”缪芸表示,登山时,随着高度在一定范围内的上升,植被丰富的山地大气中的氢离子和被称为“空气维生素”的负氧离子含量越来越多,置身其中如同进行了一场“森林浴”。爬山运动加之气压的轻度降低,能促进人的生理功能发生一系列适应性调节,使肺通气量、肺活量增加,血液循环加速,脑血流量增加。

另外,慢跑也是一项理想的秋季运动项目。慢跑不仅能增强血液循环、改善心功能,还能改善脑的血液供应和脑细胞的氧供应,减轻脑动脉硬化,使大脑能更加高效地工作。慢跑不仅对身体健康有好处,还对心理健康也有好处。跑步时会增加体内内啡肽的分泌,缓解焦虑与紧张,使人感到更快乐。

“秋季锻炼不当也会伤身。”缪芸提示,秋季温度低,身体会反射性地出现血管收缩、柔韧度降低、关节活动范围减小等情况。因此,锻炼前要充分做好准备活动,防止关节韧带损伤、肌肉拉伤,避免心率过快提高等,准备活动的时间和内容以身体微微发热为宜。另外,秋日清晨气温低,应根据户外的气温变化来增减衣服。锻炼后切忌穿着汗湿的衣服在冷风中逗留,以防着凉。　（据人民网）

“类风湿”和“风湿”不是一码事

类风湿关节炎和风湿性关节炎是我们经常听到的病。很多人觉得类风湿关节炎和风湿性关节炎差不多,常把二者混为一谈,认为“类风湿”就是“风湿”。一些药品广告也常故意利用大众对二者之间的混淆,偷换概念,误导大众。今天,我们就来帮您彻底分清这两种疾病。

“类风湿”和“风湿”其实差别很大,“风湿”即风湿性关节炎,“类风湿”即类风湿关节炎。下面,我们分别从它们的病因、症状和预后,具体看看它们的区别。

【病因】 类风湿关节炎具体病因尚不明确,而风湿性关节炎是机体感染A组乙型溶血性链球菌后出现的关节炎。

【症状】 类风湿关节炎通常侵犯指、趾、腕等小关节,并引起关节肿胀、关节疼痛等症状;风湿性关节炎则多累及肘、膝等大关节,并导致关节游走性疼痛,还可出现风湿热表现。

【预后】 单纯性风湿性关节炎可治愈,且治愈后不留下关节活动障碍或畸形;而类风湿关节炎不可治愈,只能控制病情,病情严重者可出现关节畸形及关节活动障碍。

有关节症状的患者,建议您一定到正规风湿免疫门诊就诊,明确诊断,进行科学专业治疗。

（据《北京青年报》）

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。

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·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

关于原内蒙古大商城项目以商铺抵顶工、货款业主进行款项返还的通知

根据呼和浩特市中级人民法院协助执行通知书要求,本院自2023年8月28日起,对原内蒙古大商城项目以商铺抵顶工、货款业主进行款项返还工作。

请所涉业主看到本通知后,携带本人身份证、购铺合同、交款收据及返租退款凭证的原件及复印件三份,从即日起到内蒙古自治区呼和浩特蒙正公证处办理款项返还手续核验工作。

办理地址:呼和浩特市赛罕区南二环路汇商广场A座6层内蒙古自治区呼和浩特蒙正公证处

接待时间:2023年8月29日至2023年9月28日每工作日9:00-12:00,14:00-17:00

特此通知

呼和浩特市回民区人民法院　二〇二三年八月二十八日

马鬃山滑雪场旅游专线项目社会稳定风险评估情况公示

根据《内蒙古自治区重大决策社会稳定风险评估实施办法》(内党办发〔2021〕7号)等文件要求,现将有关情况予以公示。

一、项目建设概况:拟建专线按二级公路标准建设,设计速度60km/h,路线长约4.8公里,其中省道101线提质改造部分约3公里:新建道路约1.8公里,起点位于省道101线与国道110线交叉处,终点与滑雪场场内道路相接。项目总投资3438.86万元,争取上级专项资金及自筹解决。

二、征询事项:征求公众意见的主要事项:您对本项目的实施有什么建议和意见。

三、公示说明:1、本次公众意见可通过信函、传真、电子邮件等书面形式与建设单位或社会稳定风险评估单位联系。2、公示起止时间:自公示之日起15日内;

四、反馈方式:建设单位:呼和浩特城市交通投资建设集团有限公司,联系人及电话:王力廣17648241888,评估单位:呼和浩特市公路勘察设计院有限责任公司,联系人:韩鹏飞/18647119699,E-mail:nmgjianchen@163.com

公示发布时间:2023年8月15日

内蒙古金达威药业有限公司年产30000吨阿洛酮糖、年产5000吨肌醇建设项目环境影响评价征求意见稿公示

根据《环境影响评价法》和《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令第4号)等法律和法规文件要求,我单位对《内蒙古金达威药业有限公司年产30000吨阿洛酮糖、年产5000吨肌醇建设项目环境影响报告书》公告如下:

一、项目概况:项目位于内蒙古金达威药业有限公司现有厂区内,厂址地理位置中心坐标为N 40°10′46.76",E111°20′10.64";本项目发酵工段设置于在建的标准化发酵车间内(泛酸钙、辅酶Q10改扩建、阿洛酮糖、肌醇共用),拆除拆除厂区闲置的综合楼、办公楼新建阿洛酮糖、肌醇提炼车间并配套建设环保工程、公辅工程,不新增占地。

二、征求意见稿公示情况:1、环境影响报告书征求意见稿全文、公众意见表网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1ag-HeHgaCdbduuhqw1jFuA,提取码:qhed,2、查阅纸质报告书方式及途径:内蒙古金达威药业有限公司,现场索取。

三、征求意见公众范围:环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织。

四、提交公众意见表的方式和途径:通过网络链接下载公众意见表填写相关意见后,通过传真、电子邮件或邮寄等方式提交我单位。

五、建设单位联系方式:建设单位:内蒙古金达威药业有限公司,通讯地址:内蒙古呼和浩特市托克托工业园区,联系人:郑工,联系方式:0471-8660088-868,电子邮箱:1438619894@qq.com

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公告公布之日起10个工作日内。

内蒙古金达威药业有限公司

注销公告

内蒙古唯实路桥工程有限公司(统一社会信用代码91150102756680747Y)股东会于2023年8月28日决议解散公司,并于同日成立清算组,请公司债权人从公告发布之日起20日内,向本公司清算组申报债权。

内蒙古能源杭锦风光火储热生态治理项目(1600MW风电项目)环境影响评价信息第二次公示

根据《环境影响评价公众参与办法》,本次对内蒙古能源杭锦风光火储热生态治理项目(1600MW风电项目)环评相关信息进行第二次公示。

一、建设项目情况简述:内蒙古能源杭锦风光火储热生态治理项目(1600MW风电项目)位于鄂尔多斯市杭锦旗境内,建设单位为内蒙古千里风光能源有限公司。本期风电场项目建设规模1600MW,风电机组装机规模采用156台7500kW、4台7000kW、60台6700kW,共计风力发电机组220台。

二、公众查阅环境影响报告书的方式和途径:公众可通过https://pan.baidu.com/s/1lxrvRftkVf2aD98DFK2ZNw?pwd=k32y下载环境影响评价报告书和公众意见表。

三、征求意见的公众范围:征求公众意见的范围为本工程评价范围内或工程影响的公众。

四、公众提出意见的方式和途径:公众填写完公众意见表后,可通过信函、电子邮件等方式向建设单位实名反馈意见,并请留下联系方式以便必要时回访。

五、公众提出意见的起止时间:公众以信函、电子邮件的形式提出意见的起止时间为本公示发布日期起10个工作日内。

六、联系方式:建设单位:内蒙古千里风光能源有限公司;地址:鄂尔多斯市杭锦旗杭锦经济开发区新能源产业园102室;联系人:张先生,电话:13327101021;环评单位:内蒙古电力勘测设计院有限责任公司;地址:内蒙古呼和浩特市赛罕区鄂尔多斯大街东段巨海城八区写字楼东楼;联系人:刘女士;电话:0471-5321123邮箱:ldanhui@nmdsy.com

内蒙古金达威药业有限公司年产10000吨泛酸钙建设项目环境影响评价征求意见稿公示

根据《环境影响评价法》和《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令第4号)等法律和法规文件要求,我单位对《内蒙古金达威药业有限公司年产10000吨泛酸钙建设项目》环境影响评价相关事宜公告如下:

一、项目概况:项目位于内蒙古呼和浩特市托克托工业园区内蒙古金达威药业有限公司厂区。本次改扩建工程地理坐标为N 40°10′46.76",E111°20′10.64";本项目将泛酸钙项目发酵工段设置于在建的标准化发酵车间内(泛酸钙项目与辅酶Q10、阿洛酮糖肌醇项目共用),拆除原有停运蒸汽锅炉房后新建提炼车间,并新增配套公用工程设施,不新增占地。

二、征求意见稿公示情况:1、环境影响报告书征求意见稿全文、公众意见表网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1FO5Evjpio9mvfqm-mlr1JQ,提取码:zsv4,2、查阅纸质报告书方式及途径:内蒙古金达威药业有限公司,现场索取。

三、征求意见公众范围:环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织。

四、提交公众意见表的方式和途径:通过网络链接下载公众意见表填写相关意见后,通过传真、电子邮件或邮寄等方式提交我单位。

五、建设单位联系方式:建设单位:内蒙古金达威药业有限公司,通讯地址:内蒙古呼和浩特市托克托工业园区,联系人:郑工,联系方式:0471-8660088-868,电子邮箱:1438619894@qq.com

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公告公布之日起10个工作日内。

内蒙古金达威药业有限公司

遗失声明

中共巴彦淖尔市狼山农场纪律检查委员会章遗失,因未按照国家规定备案刻制印章,现声明作废,对使用上述印章发生的所有问题,巴彦淖尔市狼山农场农牧业发展有限公司(统一社会信用代码91150802779473265 2)承担所有法律责任,特此声明。

遗失声明

不慎将巴彦淖尔市小太阳残疾儿童康复中心单位登记证书正、副本丢失,统一社会信用代码:52150800MJY568916J,声明作废。

注销公告

巴彦淖尔市小太阳残疾儿童康复中心(统一信用代码52150800MJY568916J)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,拟向巴彦淖尔市民政局申请注销登记,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。

联系人:张春雨

电话:13355742008

遗失声明

●不慎遗失阿如汗(父亲:白顺,身份证号152323198703217436;母亲:春英,身份证号152325198304102028)出生医学证明,性别:男,编号J150101304,出生时间2010年2月27日,声明作废●柳玉先不慎遗失由内蒙古星烨商业运营管理有限公司于2015年10月17日开据的B1001商铺的质保金收据,金额为10000元,收据编号0178535,现声明作废●卓丹娜于2023年8月24日不慎遗失身份证,证号440582199107135445,本人已申领新证,此证已失效,特此声明●乌云德失执业医师资格证书,编号199815143150102591011304,发证日期:1999年5月1日,声明作废●崔永飞车辆:蒙KJ6505(黄)的道路运输证遗失,证号150625203211,声明作废

●吴海峰,身份证号150104198010243058,将购买呼和浩特市福灵房地产开发有限公司开发的龙鑫苑小区一期10号楼一单元502号房的商品房买卖合同以及购房款收据原件丢失,面积76.7平方米,合同编号GF-2000-0171,编号0067190,金额25596元;编号0050394,金额10000元,声明作废●王润连,身份证号152631195701014224,将购买内蒙古巨东房地产开发有限责任公司开具的水语青城一区1号楼1单元701室的房款收据原件丢失,收据编号0004625,金额537480元,声明作废●姚雨竹,女,出生于2018年2月19日,母亲:白秀芬,父亲:姚凯,不慎将姚雨竹《出生医学证明》丢失,编号Q150105935,声明作废●鄂尔多斯市老阿玛电子商务有限公司(统一社会信用代码91150602MA7YQWY308)遗失公章(编号15060210026022)及财务专用章(编号15060210026023)各一枚,声明作废●张金宏,身份证号150104196403012016,不慎将玉泉区通顺北街30号拆迁房屋补偿安置协议书原件丢失,协议编号:0007720,回迁房屋位置:玉泉区南二环盛世东元南区二号楼二单元一楼中户,面积68平米,声明作废●内蒙古辰霸商贸有限公司(统一社会信用代码91150621MA0N351X4J)遗失公章.财务章各一枚,声明作废

声　明

华夏在线保险代理服务有限公司内蒙古分公司,统一社会信用代码91150100MA0NR9FN3P,不慎丢失如下保险销售人员管理专用章:

华夏在线保险代理服务有限公司兴安盟分公司保险销售人员管理专用章;华夏在线保险代理服务有限公司锡林郭勒分公司保险销售人员管理专用章;华夏在线保险代理服务有限公司乌兰察布分公司保险销售人员管理专用章;华夏在线保险代理服务有限公司内蒙古分公司保险销售人员管理专用章;华夏在线保险代理服务有限公司呼和浩特分公司保险销售人员管理专用章;华夏在线保险代理服务有限公司鄂尔多斯分公司保险销售人员管理专用章;华夏在线保险代理服务有限公司赤峰分公司保险销售人员管理专用章,自登报之日起再以上述旧印章签署的(包括但不仅限于)合同、协议、凭证、文件等均属无效文本,不具备任何法律效力,特此声明。

华夏在线保险代理服务有限公司内蒙古分公司　2023年8月29日

●达拉特旗郑守坝农产品购销专业合作社(统一社会信用代码93150621573288187F)的公章遗失,声明作废●鄂尔多斯市建宇建筑劳务服务有限公司的开户许可证遗失,核准号J2052001301201,账号1505016876370001492,开户银行:中国建设银行股份有限公司达拉特旗德胜街支行,声明作废●赵革命,性别:男,遗失出生医学证明,编号K150147811,声明作废●潘粉叶(身份证号152624197208070623)不慎将祥和苑小区3号楼4单元13楼1303租房合同丢失,合同编号GYQ20193409,特此声明●北京谟瀚科技有限公司内蒙古分公司遗失营业执照正副本,统一信用代码91150102MA0QY9XU6E,声明作废●陈团枝遗失呼和浩特赛罕区新华联.雅园小区14号楼1单元707室公租房合同.合同编号GSH20220029,声明作废●鄂尔多斯市利融万利商贸有限公司的开户许可证遗失,核准号J2056000441601,账号8630007422000570,开户银行:杭锦大众村镇银行有限责任吉日嘎朗图支行,声明作废●刘宝玲身份证遗失,证号150122198109013036,声明作废●张瑞军、李鸽遗失内蒙古金石蒙荣房地产开发有限公司开具的回民区新华西街阿拉善北路西侧新街坊小区23-1-2-东户销售不动产统一发票(自开)一张,发票代码215001619006,发票号00599813,金额471888.00元,特此声明●海勃湾区王牌火锅遗失食品经营许可证副本,编号:JY21503020047081,声明作废●内蒙古圣通清洁有限公司(统一信用代码91150103MA13PGDN2W)遗失财务专用章一枚,声明作废●刘辰旭,性别:男,遗失出生医学证明,编号:Q150259812,声明作废●东胜区景尚房产信息咨询部(统一社会信用代码(92150602MA0R6FBA7L)的财务章、法人章丢失,声明作废

●母亲:何志华,父亲:张春富,儿子:张天辰,《出生医学证明》(编号K150115330)于2011年4月7日11时10分在通辽市奈曼旗人民医院出生,现其《出生医学证明》丢失,特此声明作废●郜文博不慎遗失士兵证,编号:兵字第20210337399,声明作废●刘瑞宏将军军官退休证遗失,证号:退字第0316527号,声明作废●王文军遗失士官证,证号:士字第20150021389号,声明作废●王帅遗失士官证,证号:士字第20180303804号,声明作废●郑艾芹遗失执业医师资格证书,编号199815110152601196809110062;执业资格证书,编号110150100000945,声明作废●达拉特旗北斗星教育培训有限公司的公章遗失,印章编号1506000024235,声明作废●不慎遗失艺如罕(父亲:白顺,身份证号152323198703217436;母亲:春英,身份证号152325198304102028)出生医学证明,性别:女,编号P150045568,出生时间2015年6月13日,声明作废●侯佳遗失就业失业登记证,证号1502020111072814,声明作废●内蒙古社会工作协会不慎将社会团体会费统一收据一本(票号183501-183600)丢失,此号段收据作废,特此声明●回民区马文辉副食经销部遗失食品经营许可证副本,编号JY11501031039228,声明作废●邱旭性别:女遗失出生医学证明,编号K150147554,声明作废●山东鸿华建筑安装工程有限公司遗失山东增值税专用发票(发票联.抵扣联),发票代码3700223130,发票号09075496,金额94284元,特此声明●内蒙古自治区少数民族经济研究会遗失存款密码联,核准号J1910003393802,账号116101201110100827,开户行:内蒙古银行呼和浩特师大南门支行,声明作废