

# 芒种养生须防火和内生湿热

6月5日迎来夏季的第三个节气“芒种”。中医专家介绍,这一时节气温显著升高、雨量充沛、空气湿度大,养生须防火和内生湿热。

“上火在临床上具体表现为胃火炽盛或肝胆郁热。”首都医科大学附属北京中医医院肾病科副主任医师申子龙说,前者常见口干舌燥、口渴喜冷饮以及口臭、皮肤痤疮、便秘等症状,可多吃清泻胃热

食物,如芹菜、苦瓜、莴笋等,少吃煎炸烧烤食物,不吃辛辣刺激食物;后者常表现为急躁易怒、失眠多梦、晨起口干口苦等,在少吃煎炸烧烤食物、避免食用辛辣刺激食物基础上,做扩胸运动并用两手的大鱼际叩击膻中穴位,可起到宽胸理气、调畅情绪的作用。“内生湿热往往表现为膀胱湿热或气虚湿热。”申子龙说,前者常见小便色黄短赤、尿频尿

急等症状,甚至出现泌尿系感染,宜清淡饮食,及时休息不熬夜,避免久坐、憋尿;后者表现为乏力倦怠、自汗盗汗、怕热、口中黏腻、纳差、大便黏滞不爽等,这类人群以老年人居多,单纯补气易上火,单纯清热祛湿易伤正,建议食用健脾祛湿食物,如山药、白扁豆、赤小豆等。

芒种时节,各年龄段人群养生有何不同?专家介绍,儿童为“少阳

之体”“易寒易热”“易虚易实”,应注意预防感冒,不宜贪凉饮冷,同时少吃煎炸烧烤食物,避免食积便秘;中青年人体质壮盛,工作压力大,生活节奏快,应注意调畅情志、劳逸结合,规律作息、避免熬夜,少喝奶茶、碳酸饮料等;老年人体育锻炼宜“量力而行”,避免剧烈运动耗气伤津,建议选择八段锦、太极拳等轻柔 and 缓的运动。(据新华社报道)

## 荔枝不宜吃太多,吃完赶紧漱漱口!

多胰岛素,因糖分无法立即代谢吸收,会导致低血糖。进食量一次最好不要超过300克(约12颗),儿童一次不超过5颗。糖尿病及肥胖患

者,尽量避免食用。

有口腔炎症(扁桃体炎、咽喉炎、牙龈肿痛等)、鼻衄、便秘等患者也应谨慎食用荔枝。食用荔枝后及

时漱口,因为荔枝残渣残留在口腔和咽喉处,易给口腔内细菌提供养料,进而发生牙龈浮肿、口腔溃疡甚至牙痛等上火症状。(据《新京报》)

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。

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

**内蒙古伟旺铝制品加工有限公司 年产6万吨再生铝循环再利用生产铝合金锭建设项目第二次公众参与公告**

一、项目工程概况:项目名称:内蒙古伟旺铝制品加工有限公司年产6万吨再生铝循环再利用生产铝合金锭项目,建设性质:新建,建设地点:内蒙古自治区通辽市霍林郭勒高新技术产业园区

二、评价结论:综上,本项目建设符合国家产业政策,符合“三线一单”要求;项目选址可行;在采取报告提出的环境保护措施后,各类污染物可达标排放;从环境保护角度分析,本项目建设是可行的。

三、公众参阅环境影响报告书简本的方式和期限,以及公众认为必要时向环境影响评价机构索取补充信息的方式和期限:本次公示期限为十个工作日,公众如需求取相关补充信息或反馈对本项目的意见和建议时,可通过电话、信函等方式与内蒙古伟旺铝制品加工有限公司取得联系。单位名称:内蒙古伟旺铝制品加工有限公司,建设单位联系人:王伟,联系电话:15076020000,通信地址:通辽市霍林郭勒高新技术产业园区

四、提交公众意见表的方式和途径:公众可登陆: [http://www.mee.gov.cn/xsxxg2018/xsxxg/xsxxg01/201810/20181024\\_665329.html](http://www.mee.gov.cn/xsxxg2018/xsxxg/xsxxg01/201810/20181024_665329.html), 下载《建设项目环境影响评价公众意见表》填写后反馈于建设单位邮箱:52160937@qq.com

五、环境影响评价报告书简本链接:公众可登陆:链接: <https://pan.baidu.com/s/12hFlpsmrvRpK46s03VzAdA>, 提取码:uuln1 特此公告!

内蒙古伟旺铝制品加工有限公司

**乌兰布和沙漠东北部新能源基地先导工程100万千瓦光伏发电项目并网工程(一期)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》,本次对乌兰布和沙漠东北部新能源基地先导工程100万千瓦光伏发电项目并网工程(一期)环评相关工作进行第二次公示。

一、建设项目情况简述:乌兰布和沙漠东北部新能源基地先导工程100万千瓦光伏发电项目并网工程(一期)位于内蒙古自治区巴彦淖尔市磴口县境内,建设单位为内蒙古乌兰布和能源有限公司。建设内容包括:①2#升压站至1#升压站220kV线路,架空线路长度约1.45km;②1#升压站至羊套变220kV线路,架空线路长度约41.9km,其中单回线路220kV线路112.3km,500kV线路降压运行线路29.6km。

二、公众查阅环境影响报告书的方式和途径:公众可通过链接: <https://pan.baidu.com/s/17xK3RZ9XMzUAaCHCYwTv3wI> 提取码:pxnl 提取码:pxnl 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次公示发布之日起10个工作日内。

六、联系方式:建设单位:内蒙古乌兰布和能源有限公司;地址:呼和浩特市金川开发区;联系人:郝先生,电话:15048356009;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城八区写字楼东楼;联系人:尚女士;电话:0471-5321123邮箱:jing1@nmndj.com,work

内蒙古乌兰布和能源有限公司 2024年6月3日

**内蒙古布日得环保科技有限公司SCR催化剂再生利用项目搬迁及技术改造项目**

一、建设项目概况:项目名称:内蒙古布日得环保科技有限公司SCR催化剂再生利用搬迁及技术改造项目;建设单位:内蒙古布日得环保科技有限公司;建设地点:鄂尔多斯市达拉特经济开发区纬二路北经七路西;改扩建内容:现有项目搬迁至新建生产厂房内与本次改扩建项目整合建设,租用的新建车间占地面积5916m<sup>2</sup>,同时增加废催化剂粉料产品,同时增加生产设备及配套环保设施。本次改扩建项目建成后年度SCR催化剂处置能力为25000t/a。

二、环境影响评价结论:综合以上评价结论可知,改扩建项目的建设符合国家产业政策;厂址符合规划要求,布局基本合理;采取的污染防治措施可行可靠,可有效实现污染物达标排放,对周围环境的影响较小,环境风险在可接受程度内。改扩建项目的建设得到公众的理解与支持。因此,在严格执行“三同时”制度,严格落实本“环评报告书”与工程设计提出的环保对策措施基础上,从环境保护角度分析,改扩建项目是可行的。

三、公开信息:1、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:环境影响评价报告书链接: <https://pan.baidu.com/s/1bYmk1JhnxGSWGecXsux3UA>, 提取码: xpxy, 2、查阅纸质报告书的方式和途径:通过电话、传真、邮件等向建设单位索取查阅。3、建设单位及联系方式:建设单位:内蒙古布日得环保科技有限公司,联系人:张宇,通讯地址:鄂尔多斯市达拉特经济开发区内蒙古布日得环保科技有限公司,联系电话:13789748288,索取查阅期限:本公告发布之日起10个工作日。4、征求意见的公众范围:征求意见的公众范围为拟建项目环境影响评价范围内的公民、法人和其它组织意见。5、公众意见表的网络链接:链接: <http://www.mee.gov.cn/xsxxg2018/xsxxg/xsxxg01/201810/W020181024369122449966.docx>。6、公众提出意见的方式和途径:公众可自行下载公众意见表并填写,联系建设单位。7、公众意见起止时间:自公示之日起10个工作日。

内蒙古布日得环保科技有限公司 2024年5月13日

**声 明**

近期,我司发现有人伪造、变造我司公章,冒用我司名义签订土地承包合同和发函等。对此,我司严正声明如下:

一、我司仅有唯一一枚合法有效公章,由我司依法保管和使用,除此以外的所谓我司“公章”均为伪造、变造,不具有法律效力。

二、凡与我司印鉴不符所签的合同及收取的款额均为他人伪造、变造,建议及时向公安机关报案,立即停止一切侵权、违法及犯罪行为,我司将保留采取一切可能的法律手段进行维权。

特此声明!

内蒙古亿峰源农水开发有限公司  
2024年6月4日

**内蒙古蒙泰不连沟煤业有限公司不连沟矿井塌陷区生态修复治理项目(二期)环境影响评价征求意见稿公示**

《内蒙古蒙泰不连沟煤业有限公司不连沟矿井塌陷区生态修复治理项目(二期)环境影响报告书》(征求意见稿)已编制完成,现征求意见稿。

一、环境影响报告书征求意见稿和公众意见表网络链接:链接: <https://pan.baidu.com/s/1QzhnlvuvBvF4dz26RMamTAQ> 提取码:pxs8w

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5km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式向建设单位反馈意见。建设单位:内蒙古蒙泰不连沟煤业有限公司,通讯地址:内蒙古自治区鄂尔多斯市准格尔旗大路镇内蒙古蒙泰不连沟煤业有限公司,联系方式:吴总,18247737959,邮箱:904900193@qq.com

**拍 卖 公 告**

接受委托,我公司将于2024年6月12日上午10:30在中拍平台(<https://paimai.caa123.org.cn>)对察哈尔右翼中旗农村信用合作联社委托拍卖的呼和浩特市、包头市、锡林浩特市、察右中旗、科布尔镇、丰镇、集宁、四子王旗、兴和县、卓资县等地共134个标的公开拍卖。11:30对凉城县农村信用合作联社委托拍卖的呼和浩特市、凉城县、兴和县共11个标的公开拍卖。起拍价格:表附元。2024年6月11日下午3:00在丰镇市农村信用联社股份有限公司七楼会议室举办现场拍卖会共194个标的公开拍卖。起拍价格:表附元。标的具体详情可登录“内蒙古地领拍卖官方”公众号查询。

一、展示、报名时间及报名方式:自公告发布之日起至拍卖会开始前一天2024年6月11日下午16时止,电话联系及办理报名手续。

二、竞买保证金:有意竞买者需缴纳竞买保证金,将标的金额的20%汇入我公司账户,方可办理报名手续领取竞买账号,竞买不成功者保证金不计息退还(3个工作日内)。

保证金汇入账户信息:户名:内蒙古地领拍卖有限公司,开户行:中国建设银行股份有限公司呼和浩特滨河北路万豪美墅城支行,账号:15050110956700000081

三、展示地点:标的所在地。 四、咨询电话:13789486089

内蒙古地领拍卖有限公司 2024年6月4日

更正 声 明					
更正12户未签订回迁安置房补充协议明细表					
表三	单位:元				
序号	姓名	已拆房屋建筑面积	应回迁安置面积	应收回迁安置房补差款“+”应付回迁安置房补差款“-”	备注
1	王鹤亭	55.58	80.58	100,000.00	
2	康伟	55.02	70.02	100,000.00	
3	刘娟	59.95	84.95	30,000.00	
4	薛辉	56.82	81.82	90,000.00	
5	董德魁	34.44	59.44	200,000.00	
6	李丽	58.72	83.72	150,000.00	
7	卢家昌	86.93	111.93	0.00	
8	王树山	72.01	97.01	50,000.00	
9	李志宇	57.11	82.11	120,000.00	
10	邢进	72.31	97.31	220,000.00	
11	郑培根/白文刚	73.78	98.78	180,000.00	
12	田文治	73.10	98.10	20,000.00	
合计		755.77	1045.77	1,260,000.00	补充协议由开发公司与其继续沟通协商

**金日求婚**

**魏宇轩先生请求预定刘璐女士的往后余生,望征得本人同意,特此求婚公示!**

**张宏霞口腔门诊**

好消息,张宏霞口腔门诊部现开展业务:全口、半口即刻种植,即刻修复,上午种牙,下午戴牙,帮您解决吃饭难、戴活动假牙不舒服的问题。门诊与上海知名专家长期合作,由高振华教授团队定期来门诊出诊。

另外本门诊特色业务:成人及儿童各种错颌畸形矫正。由张宏霞院长主治、治疗。地址:赛罕区新希望家园西区张宏霞口腔门诊部

咨询电话:0471-5315365

**竣工公告**

准格尔经济开发区城镇基础设施维修改造二期(八一路架空线路入地工程)改造项目,于2022年1月15日完成竣工验收。本项目对外的债权债务均已清算完毕,如或有涉及该项目的债务,请债权人务必于公告发布之日起10日内与王际云进行债务登记,本项目涉及的债权债务均由王际云(身份证号:152723198005042714)个人享有和承担。

告 公 人:王际云,联系电话:15247393966,2024年6月4日

**公 告**

内蒙古仲泰酸刺沟矿业有限公司员工李鲁星(身份证号:37082719880913055X)系内蒙古仲泰酸刺沟矿业有限公司的合同制员工,因严重违反《劳动法》、《劳动合同法》及公司规章制度,本公司决定解除与其的劳动关系,自本公告刊登日起30日内到仲泰酸刺沟煤矿办理解除劳动手续,逾期不办我单位将自动与其解除劳动合同关系,特此公告。

内蒙古仲泰酸刺沟矿业有限公司 2024年6月5日

**召回公告**

于2024年4月26日发现生产加工的名称为“脆皮酸奶”标识标签有误,没有按照执行标准标明成品属性,现对已销售的产品启动召回程序,希望客户积极配合,给消费者带来不便敬请谅解,特此公告。

清水河县喇嘛镇蒙香源食品加工厂 2024年4月27日

**内蒙古保险频(换)发保险许可证公告**

**安华农业保险股份有限公司包头中心支公司昆都仑区营销服务部(地址变更)**

业务范围:财产损失保险;责任保险;信用保险和保证保险;短期健康保险和意外伤害保险;经保险监督管理机构批准的其他保险业务。

机构住所:内蒙古自治区包头市昆都仑区钢铁大街58号帝豪天下大厦(1-2010)

机构编码:000075150203002 批准日期:2007年07月19日  
许可证编号:00128938 发证日期:2024年05月16日  
联系电话:15247275773  
发证机关:国家金融监督管理总局包头监管分局

**公 告**

伍新华股东:经鄂托克旗宝璐矿业有限公司股东会研究决定,拟将公司股权一次性全部转让给白玉喜、白忠祥、王志,因你现下落不明,特向你公告通知,自本公告发出后期满30日未答复的,视为同意转让,特此通知。

鄂托克旗宝璐矿业有限公司 2024年6月4日

**减资公告**

根据股东会决议,内蒙古网佳招标公共服务平台运营有限公司(统一社会信用代码91150100MA0N1NDH8T)拟将注册资本由1200万元整减少至600万元整,现予以公告,债权人可自公告之日起45日内,要求本公司清偿债务或提供担保。

**注销公告**

呼和浩特市玉泉区勤工俭学管理中心(组织机构代码76108781-7)因机构改革,申请注销单位,所有债权债务均由呼和浩特市玉泉区教育局承接,现面向社会公示。

**遗失声明**

●呼和浩特市来瑞建筑外加剂有限公司遗失开户许可证,核准号 JY1901013056802, 账号 0602027009000062559, 开户行:中国工商银行呼和浩特市分行,声明作废●乌审旗诗智工程机械有限公司(统一社会信用代码92150626MACJPYP05)的公章丢失,声明作废●鄂尔多斯市四合木物流有限公司(统一社会信用代码91150602MA0Q78YC52)的公章、财务章丢失,声明作废●达拉特旗小田家机械租赁部遗失公章一枚,公章编号 1506210023452,声明作废●内蒙古源裕宏商贸有限公司旗下车辆:蒙A8144(黄)道路运输证遗失,证号 150122019128,声明作废●不慎将鄂尔多斯市东胜区财政局的开户许可证丢失,核准号 Z20500000046203, 账号 0612080129026489338, 开户银行:中国工商银行股份有限公司鄂尔多斯东胜支行,声明作废

●不慎遗失宋瑛的出生医学证明,性别:女,编号 R150016381,声明作废●不慎遗失冯云泽的出生医学证明,性别:男,编号 M150111185,声明作废●敖日格乐不慎遗失医师资格证(编号 201815143152221199210304212)和医师执业证书(编号 143150100000632),现声明作废●伊如格乐不慎遗失医师资格证(编号 20161514315232519910212002X)和医师执业证书(编号 143150102000049),现声明作废●赵子龙遗失道路运输经营许可证正本,证号 150524004044,声明作废●内蒙古兴悦健康管理服务有限公司(统一社会信用代码91150105MADEWPX57J)遗失公章、财务章、李秀春法人章各一枚,声明作废●内蒙古儒泰尚餐饮有限公司(统一社会信用代码91150202MA7YPRDP83)遗失公章、财务专用章、法人(李强)印章各一枚,声明作废●包头市青山小区小可百货店遗失食品经营许可证正本,许可证编号 JY11502040676678,声明作废●0602027009000062559, 开户行:中国工商银行呼和浩特市分行,声明作废●乌审旗诗智工程机械有限公司(统一社会信用代码92150626MACJPYP05)的公章丢失,声明作废●鄂尔多斯市四合木物流有限公司(统一社会信用代码91150602MA0Q78YC52)的公章、财务章丢失,声明作废●达拉特旗小田家机械租赁部遗失公章一枚,公章编号 1506210023452,声明作废●内蒙古源裕宏商贸有限公司旗下车辆:蒙A8144(黄)道路运输证遗失,证号 150122019128,声明作废●不慎将鄂尔多斯市东胜区财政局的开户许可证丢失,核准号 Z20500000046203, 账号 0612080129026489338, 开户银行:中国工商银行股份有限公司鄂尔多斯东胜支行,声明作废

●内蒙古初见文化传媒有限公司(统一社会信用代码91150105MA13T27D6W)遗失公章一枚,声明作废●鄂建中遗失内蒙古奈伦房地产开发有限公司有限责任公司开具的奈伦城市亮点小区1号楼1单元302号购房款发票,金额476049元,编号 00030670,声明作废●固民区立士炫手机经销部遗失营业执照副本,注册号 150103600359763,声明作废●内蒙古自治区水利水电勘测设计院遗失对外投资证书,证书编号:2008-001702,证书颁发时间 2008.08.14,特此声明●武加敏遗失与内蒙古财富时代置业投资有限公司签订的财富时代A-1604,面积49平方米的商品房认购合同,合同编号 CFSD-2017-0864;及购房收据1张,收据号 0676973,金额24万元,声明作废●户主:王红枝(身份证号152629197305013526)不慎遗失户口本,声明作废●青山区和前家居用品经销部遗失开户许可证,核准号:JY920011424201,开户行:内蒙古银行股份有限公司包头文化路支行,账号:861023101421000373,声明作废●内蒙古凯旗餐饮有限公司遗失卫生许可证副本,编号:赛卫公字[2020]第 G-0078号,声明作废●鄂尔多斯市安泰恒达运输服务有限公司的中华人民共和国道路运输证正本丢失,证号:内交运管鄂字150601002771号,车辆号牌:蒙 K76265(黄),声明作废●乌拉特中旗元华物流有限公司旗下车辆:蒙 L8F53挂(黄)道路运输证遗失,证号 150824055382,声明作废●本人杨瑞凤遗失就业失业证,证号 1501040120001360,声明作废●内蒙古青春科技有限公司(统一社会信用代码91150105MA7YQ36411)遗失公章及赵永生法人章各一枚,声明作废●韩林旺(身份证号15262919700625301X)遗失位于呼和浩特市回民区悠悠板紫云景观小区2号楼3单元502室购房合同原件,合同号:ZY357,声明作废