

高温持续 中医支招炎夏养生

近日,全国多地出现持续高温和强对流天气。中医专家提示,炎热潮湿的天气容易诱发中暑、胃肠道疾病等,人们应顺应自然变化,在饮食、起居等方面作出调整以防暑祛湿,减少疾病发生。

中国中医科学院西苑医院感染疾病科副主任高金柱介绍,高温多雨的季节里,人体受到暑邪侵犯容易中暑,可能出现高热、面赤、目红、口渴、心烦、气短乏力、四肢困倦、胸闷呕吐、大便溏泄等症状,重者甚至会突然昏倒、不省人事。平素体质以湿热和痰湿为主的人此时更易感受暑湿之邪,从而影响脾胃运化功能,引起相应症状。

“炎夏饮食宜清淡易消化,可以食用一些味酸或者味苦的食物,避免进食辛辣刺激、油腻及

生冷食物损伤脾胃。”高金柱说,夏季出汗较多易耗伤人体津液,酸味能敛汗养阴,故适当吃西红柿、山楂、乌梅、葡萄、杨梅等酸甘食物,可避免耗气伤阴,又能生津解渴、开胃消食;而苦味食物可清热降火祛暑、消除疲劳,如苦瓜、苦菜、莲子等;还可配合食用健脾祛湿、消食解暑的食物,如冬瓜、薏米、扁豆、绿豆及山药等。

专家提示,炎炎夏日,房间应保持通风,高温下活动时间不宜过长;日常宜及时补充水分,运动出汗后避免立即饮用冷饮;运动以微出汗为度,避免过多出汗耗伤心阴、心血;保证充足睡眠,尽量在21时至23时之间就寝。此外,调整心态、把控情绪,配合百合、曲泽、内关、劳宫及涌泉等穴位按摩,可起到养心之功效。

(据新华社报道)

常喝杂粮粥其实不养胃

不少老年人天天喝杂粮粥、吃玉米养生,结果越吃胃越不舒服。湖北省武汉市第一医院胃肠外科主治医师吴文良提醒,其实杂粮粥不养胃。

粥分为两类,一类是白米粥,还有一类是五谷杂粮粥,如小米粥、燕麦粥等。前者是精粮,后者是粗粮,说小米粥、粗粮养胃,其实是误区。精细的东西对胃好,粗糙的东西容易对胃黏膜造成损伤。黏膜和食物之间会形成摩擦,越是粗糙的食物,就越容易造成磨损。此外,不少胃病患者认为粥细软、易消化、能减轻胃的负担,事实并非如此。喝粥不用慢慢咀嚼,不能促进口腔唾液腺的分泌,而唾液中的淀粉酶可以帮助消化。此外,粥水多分,稀释了胃液,不利于消化吸收,且滚烫的粥对胃黏膜有损伤作用。

(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。

G1816荣乌高速公路乌海至玛沁联络线乌海巴音陶亥至石嘴山惠农段环境影响评价征求意见稿公示

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》等相关规定,现将《G1816荣乌高速公路乌海至玛沁联络线乌海巴音陶亥至石嘴山惠农段环境影响评价报告书(征求意见稿)》进行公示,征求公众对本工程环境保护工作的意见和建议。

一、查阅报告书的方式和途径:(1)报告书电子版查阅方式:链接:https://pan.baidu.com/s/1-MadH3Y7e0p5xPceou11w?pwd=8f3a? 提取码:8f3a;(2)报告书纸质版查阅途径:公众可前往以下地址查阅纸质报告书,查阅地址:内蒙古自治区呼和浩特市新城区海拉尔东环路道海拉尔东街9号大厦,联系人:樊拥民;联系方式:13947490137;邮箱:544849298@qq.com。

二、公众意见的公众范围:征求意见的公众范围为受建设项目影响范围内的居民、企事业单位或者其他组织的代表及其他关心本项目建设的热心人士。

三、公众意见的网络链接:http://www.mee.gov.cn/cxxgk2018/cxxgk/cxxgk01/201810/20181024_665329.html

四、公众提出意见的方式和途径:公众可以通过信函、电子邮件或者去建设单位所在地与公众意见表等方式,在规定时间内将填写的公众意见表等提交建设单位,反映与建设项目环境影响评价有关的意见和建议。

五、公众提出意见的起止时间:本次征求公众意见的期限为10个工作日,起止时间为2024年6月11日至2024年6月24日。

内蒙古交通集团有限公司

北方魏家峁煤电有限责任公司二产拉一产企共建牧光互补生态养殖扩建项目施工及技改改造项目第二次公众参与公示

一、建设项目概况 项目名称:北方魏家峁煤电有限责任公司二产拉一产企共建牧光互补生态养殖扩建项目;建设单位:北方魏家峁煤电有限责任公司;建设地点:内蒙古自治区鄂尔多斯市准格尔旗魏家峁镇柏相村北方魏家峁煤电有限责任公司东一排土场已复垦区;本次扩建内容包括:新建2座育肥牛舍及配套设施、1座犊母牛舍、2座配肥车间、1座草料库、1座防疫消毒间、1座危废库、1座办公生活区及配套设施等。扩建后全场存栏栏数共计2000头。

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和地方产业政策,厂址符合规划要求,布局基本合理;采取的污染治理措施可行可靠,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.环境影响评价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/1j8IEtQorxvN1E_Pyz0LkAgA?pwd=7ixp;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:单位名称:北方魏家峁煤电有限责任公司,联系人:崔宇鑫,联系电话:18147225813,邮寄地址:北方魏家峁煤电有限责任公司,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、法人和其他组织意见;5.公众意见表的网络链接: 链接:http://www.mee.gov.cn/cxxgk2018/cxxgk/cxxgk01/201810/W02018102436912244906.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。

北方魏家峁煤电有限责任公司 2024年6月12日

呼和浩特市久煜资源循环利用科技有限公司6万吨/年固体废物资源化综合利用项目征求意见稿公示

(一)建设项目名称及概况:1.项目名称:呼和浩特市久煜资源循环利用科技有限公司6万吨/年固体废物资源化综合利用项目;项目概况:位于内蒙古托克托工业园区,利用废弃铝电解质、电解铝大修渣以及炭渣等含铝原料生产碳酸锂,年设计处置6万吨固体废物资源化综合利用。主要建设生产车间以及配套的辅助设施、环保设施等。总投资30081万元。2.主要污染源及治理措施:(1)废气:本项目工艺废气经治理后颗粒、SO₂、NO_x、NH₃、HCl排放满足《无机化学工业污染物排放标准》(GB31573-2015)表3大气污染物排放限值要求;非甲烷总烃排放满足《大气污染物综合排放标准》(GB16297-1996)表2中浓度限值;锅炉废气颗粒、SO₂、NO_x排放满足《锅炉大气污染物排放标准》(GB13271-2014)表2大气污染物排放限值要求。(2)废水:生产废水回用不外排;生活污水经化粪池预处理后去园区污水处理“处理”。(3)噪声:采取合理布局、选用低噪设备、建筑隔声、加强绿化等措施减轻对周围环境影响。(4)固废:各类固废分类收集、贮存及处置后对周围环境影响较小。

(二)建设单位名称和联系方式:呼和浩特市久煜资源循环利用科技有限公司,张总:13637440303

(三)承担评价工作的环评机构名称和联系方式:内蒙古晓山青环保科技有限公司,白工:13384892766

(四)环境影响评价报告书征求意见稿及公众意见表链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1gxaQAE869ha_pdeZ8HbJgEg,提取码:soim;可至托克托工业园区呼和浩特市久煜资源循环利用科技有限公司查阅纸质报告书。

(五)征求意见的公众范围:受建设项目影响范围内的公民、法人或者其他组织的代表。

(六)提交公众意见表的方式和途径:286858972@qq.com。

(七)公众提出意见的起止时间:公示之日起5个工作日。

声 明

包头市亿通物流有限责任公司,因下列车辆车主不来年审、年检,且联系不到车主,现公司解除挂靠关系,将下列普通货物车辆《道路运输证》注销,车牌号:蒙B58943,蒙B53352,蒙B49917,蒙B75116,蒙B63493(停用),蒙BH147挂,蒙BL273挂,蒙BM538挂,蒙BX226挂,蒙BW048挂,蒙B74387,蒙B2A17挂,蒙BV568挂,蒙BU170挂,蒙BV896挂,蒙BA436挂,蒙B1C77挂,蒙BW697挂,特此声明。

包头市元晟通泰运输有限公司,因下列车辆车主不来年审、年检,且联系不到车主,现公司解除挂靠关系,将下列普通货物车辆《道路运输证》注销,车牌号:蒙B94900,蒙B7J09挂,蒙B5G20挂,蒙B89142,蒙93726,蒙B93585(提出户),蒙B92880,蒙B88923,蒙B81750,蒙B84331,蒙B88528,蒙B88543,蒙B85623,蒙B86502,蒙B97570,特此声明。

包头市元晟通泰运输有限公司

拍 卖 公 告

辽宁金茂拍卖有限公司受委托,定于2024年7月9日上午9:30在辽宁省公共资源拍卖网(www.lngp.org.cn)公开拍卖:

呼伦贝尔市银珠米业有限公司86%股权及相关债权,整体拍卖,起拍价1591.79万元,保证金200万元。

展示时间地点:2024年7月1-5日标的企业现场,或到拍卖公司查看标的转让资料。

报名时间地点:2024年7月4-8日15时前线上和线下均可办理。

竞买人资质:在中国注册的企业法人和完全民事行为能力人自然人。

联系:4006-0412-88 0412-2216018

拍 卖 公 告

受委托,我公司定于2024年6月25日上午9时至10时(延期除外),在中拍平台(https://paimai.caa123.org.cn/)举行拍卖会,公告如下:

一、拍卖标的:内蒙古智能煤炭有限公司所属的废旧物资一批(旧钢架、旧铁板、旧铁架桥等)。预估数量约120吨,起拍价2095元/吨,保证金70000元,加价幅度10元/吨,详见标的清单。

二、展示时间、地点:自公告之日起至拍卖日前,标的所在地,意向竞买人看样前须联系拍卖公司取得拍卖文件。

三、竞买手续办理:意向竞买人应在2024年6月24日17点前,缴纳保证金指定账户,办理竞买登记手续;保证金户名:金诺国际拍卖集团有限公司安徽分公司;账号:225006787421000002;开户行:徽商银行股份有限公司合肥潜山路支行。

四、联系人:刘经理 17681106922

金诺国际拍卖集团有限公司 2024年6月17日

内蒙古满世煤炭集团罐子沟煤矿有限公司罐子沟煤矿矿场陷区生态修复治理项目环境影响评价报告书征求意见稿公示

《内蒙古满世煤炭集团罐子沟煤矿有限公司罐子沟煤矿矿场陷区生态修复治理项目》征求意见稿已编制完成,现征求公众意见。

一、环境影响评价报告书征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质报告书方式和途径:(1)环评报告书征求意见稿全文网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1n-5dWp9vhH10hu62QE-XCA(提取码:9kxq)

二、公众可到建设单位或环评单位查阅纸质报告书

三、征求意见稿的公众范围: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:内蒙古满世煤炭集团罐子沟煤矿有限公司,通讯地址:内蒙古自治区鄂尔多斯市准格尔旗魏家峁镇,联系方式:林先生,18148378333,邮箱:weah2020@126.com

《蒙能集团金山电厂煤电厂改扩建配套送出工程》环境影响评价报告书第二次公示信息

根据《中华人民共和国环境影响评价法》及《环境影响评价公众参与办法》等相关规定,现将环境影响评价事宜公告如下:

一、环境影响评价报告书征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质报告书方式和途径:(1)环评报告书征求意见稿全文网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1rTazu875BsaXOreSvO8Q,提取码:m8N0

(2)纸质报告书查阅及获取联系方式:吴楠 18698458953,邮箱:383767898@qq.com

二、征求意见稿的公众范围:环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织等均可提出意见。

三、公众意见的网络链接: https://www.mee.gov.cn/cxxgk2018/cxxgk/cxxgk01/201810/20181024_665329.html

四、公众提出意见的方式和途径:任何单位或个人若对本工程有意见和建议,以公众意见表的方式,根据以上联系方式直接到建设单位或评价单位提出意见。

五、公众提出意见的起止时间:公示起10个工作日,期间均可提出公众意见。

内蒙古电力(集团)有限责任公司内蒙古超高压供电分公司

通 知

内蒙古福品荟供应链管理有限公司定于2024年7月2日上午09:00在呼和浩特市新城区保合少镇古路板村农贸市场院内1号楼阴面3号辅会议室召开股东大会,审议公司注销事宜,请各位股东准时到场(会议要求全体股东到场,不到场视为放弃自己的表决权),特此通知。

声 明

包头市天畅运输有限公司因下列车辆车主不来年审、年检,且联系不到车主,现公司解除挂靠关系,将下列普通货物车辆《道路运输证》注销,车牌号为:蒙B94696,蒙B95813,蒙BA3568,蒙BA2133,蒙BA3195,特此公告。

注销公告

通辽市科尔沁区鸿源牛羊养殖专业合作社(统一社会信用代码93150502396261425C),经合作成员研究决定拟向注册机关申请注销,请相关债权债务单位或个人自登报之日起45日内前来办理相关手续,特此公告。

注销公告

内蒙古初见文化传媒有限公司(统一社会信用代码91150105MA13T27D6W)经2024年6月16日股东会决议解散公司,并于同日成立清算组,请债权人从公告发布之日起45日内,向本公司清算组申报债权。

遗失声明

不慎将巴彦淖尔市慧达健康咨询有限公司(统一社会信用代码:91150802MA0Q2CW83W)公章丢失,章号1508020028754,声明作废。

遗 失 声 明

●母亲:孙美美,父亲:周海军不慎

将孩子周琪(男)出生医学证明遗失,编号R1500952211,出生时间2017年6月25日,声明作废。

尊敬的各位业主:

管理处近期遗失一部分盖有我公司章程的收据,为了避免给业主造成不必要的财务损失,请切勿向相信一切盖有该收据收取款项的行为关于物业服务费用,如有疑问,请务必与楼栋管家取得联系,进行核实。

同时,管理处将对遗失收据号进行公示,方便广大业主进行核实,如发现下列号码收据请务必不要轻易付款!并及时联系管家核实。

遗失收据号码如下:00057852,00057854,00057855,00057856,00057857,00057859,00057860,00057877,00057878,00057879,00057880,00057884,00057885,00057886,00057888,00057889,00057891,00057899,00065220,00064987,00064990,00064992,00065013,00065023,00065204,00065026,00065027,特此声明。

给您带来的不便我们深表歉意!

中海哈里雅晴川管理处

声 明

包头市轩富隆运输物流有限公司,因下列车辆车主不来年审、年检,且联系不到车主,现公司解除挂靠关系,将下列普通货物车辆《道路运输证》注销,车牌号:蒙BZ1105挂,蒙BY932挂,蒙BP593挂,蒙BN959挂,蒙BN921挂,蒙BN675挂,蒙BN617挂,蒙BN357挂,蒙BM386挂,蒙BL987挂,蒙BL744挂,蒙B74919,蒙B71147,蒙B70862,蒙B69083,蒙B57864,蒙B57628,蒙B51777,特此声明。

包头市众泰运输有限公司,因下列车辆车主不来年审、年检,且联系不到车主,现公司解除挂靠关系,将下列普通货物车辆《道路运输证》注销,车牌号:蒙BW344挂,蒙BW332挂,蒙BW316挂,蒙BW309挂,蒙BW304挂,蒙BW192挂,蒙BW187挂,蒙BW175挂,蒙BW031挂,蒙BV927挂,蒙B82833,特此声明。

包头市众泰运输有限公司

●内蒙古浩腾和润科技有限公司(统一社会信用代码91150207MA0NQP4L55)的财务专用章遗失,声明作废

●刘子萱、性别:女,不慎遗失出生医学证明,编号L150040439,声明作废

●东胜区狄娜女装店的财务专用章,遗失,印章编号15060210007282,声明作废

●鄂尔多斯市天天体育发展有限公司的公章(编号15060210111525)和财务专用章(编号15060210111526)遗失,声明作废

●内蒙古吉悦房地产开发有限公司营销有限责任公司的公章(许可证及密码单,开户行:工商银行县街支行,账号:0602105209100051727,核准号:J191001031091201,声明作废

●内蒙古医科大学马卓元(学号2022042263)赵明星(学号2022040428)遗失学生证,声明作废

●包头驰骋物流有限公司(统一社会信用代码91150202MAC6RJD16C)的财务章(编号15020210021594)及张硕法人章(编号15020210021596)遗失,声明作废

●母亲:包双梅,父亲:陈宏波,儿子:阿斯儒于2009年12月2日07时55分出生,现其《出生医学证明》(编号:J150232420)丢失,特声

明作废

●持证人:徐金不慎将已故老人杨满林的骨灰存放证原件遗失,存放地:慈安园,声明作废

●赵翊恺,性别:男,不慎遗失出生医学证明,编号:1150159955,声明作废

●赵翊程,性别:男,不慎遗失出生证明,编号:U150124598,声明作废

●本人孙万忠(证件号152626196612072119)因自身原因将购买都摩市A区项目A3-1-1929号房屋将贵公司开具自持网签合同遗失,自持网签合同(编号2019-0012382),在此声明以上自持网签合同作废,日后此原件出现,内蒙古爱屋房产代理有限公司有权拒绝办理相关业务,由此造成的经济纠纷与贵公司无关,由本人负责

●孟剑伟遗失,声明作废

●刘红亮不慎遗失公安证,证件编号15012019000383,声明作废

●段凯航不慎遗失公安证,证件编号15012014000334,声明作废

●内蒙古正飞机设备有限公司遗失营业执照正本(统一社会信用代码91150105397607686B)及公章、发票专用章,法人(李珍)章各一枚,声明作废

●张珂,性别:女,遗失出生医学证明,编号M150086607,声明作废

●锡林郭勒盟平运输有限公司遗失蒙HT119挂(黄色)道路运输证,证号152532002149,声明作废

●锡林郭勒盟平运输有限公司遗失蒙HT10916(黄色)道路运输证,证号152532002144,声明作废

●锡林郭勒盟平运输有限公司遗失蒙H09016(黄色)道路运输证,证号152532002148,声明作废