

护心养阳正当时

6月21日迎来夏至节气。中医专家提示,夏至是人体阳气最盛、阴气始生、阴阳交替的时节,这一时节气温升高、湿度增大,护心养阳是养生防病的关键。

中国中医科学院西苑医院老年病科副主任医师龙霖梓说,夏至时节,气候炎热易伤津耗气,暑湿困脾阻碍运化,人体容易出现睡眠质量差、食欲不佳、精神不振、头晕胸闷等不适症状。《中华内经》指出,夏天也是心脑血管疾病高发的季节;

由于天气炎热,出汗增多,而“汗为心之液”,心阳随着汗液的排泄而损伤,人容易出现心悸气短、烦躁失眠等症。

龙霖梓说,夏至养生防病需注意保护阳气、调养心阳,补养心阴、清心宁神,清暑祛湿、益气生津。建议饮食宜清淡、多食杂粮;可多食苦味食物以清心祛暑,如苦瓜、苦菊、马齿苋等;适当食用酸味食物以开胃固表,如山楂、番茄、柠檬等;适当食用解暑利湿之

品,如丝瓜、冬瓜、西瓜、黄瓜;不宜食用肥甘厚味,宜少食生冷以护中焦脾胃。

起居、情志和运动方面,夏至时节宜晚睡早起,保证睡眠质量以使气血恢复,中午宜小憩以顾护心阳。夏至人体阳气亢奋,需要心平气和、保持心情愉悦,使气机宣畅。运动不宜剧烈,尽量在清晨或傍晚天气相对凉爽时进行,可选择游泳、慢跑等,老年人可选择太极拳或八段锦;运动后及时补充水分,

切不可饮用冰水,更不能立即冷水冲淋。

专家介绍,拔罐可以祛除瘀滞、行气活血;穴位按摩可选择按揉神门穴、极泉穴等,以养心强心;刮痧可沿足太阳膀胱经、足厥阴肝经的经络循行部位进行,发挥宣通气血、祛除湿热的功效。此外,通过艾灸任、督二脉可以升发阳气、调养气血、补充元气,贴敷三伏贴能够发挥冬病夏治、养生防病的作用。(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。

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

注销公告

呼和浩特市赛罕区榆林镇前乃莫板村民委员会经过两委会议、党员大会审议、村民代表会议决议,一致决定注销前乃莫板村民及集体经济组织成员闫光(身份证号码1501051939****4510)申领的前乃莫板村土地确权证,证号004264,收回该证土地,特此公告。

呼和浩特市赛罕区榆林镇前乃莫板村民委员会

内蒙古新盛科技有限公司年产35000吨功能染料及有机颜料项目环境影响评价公示

根据《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令第4号)要求,《内蒙古新盛科技有限公司年产35000吨功能染料及有机颜料项目》环境影响评价公示,征求公众意见。

一、建设项目概况:建设地点:达拉特产业园三垆梁工业园区经十路西侧三路南;建设单位:建设综合楼、食堂浴室、1#变电室、2#变电室、3#变电室、机修车间、后处理二车间、三效蒸发车间等设施。

二、联系方式:联系人:刘恒,联系电话:13134988570,邮箱:13134988570@163.com

内蒙古中化化工有限公司年产10000吨羧基苯甲酰胺中间体建设项目环境影响评价公示

现拟将该项目环境影响评价公示,征求公众意见,予以公开,征求与本项目环境影响评价有关的意见。公开信息如下:

一、环境影响评价公示的网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径:(1)网络链接地址:https://share.weiyun.com/miN5vM0z;(2)查阅纸质报告书的方式和途径:由建设单位提供本项目的环评报告全本供公众索取,建设单位地址及联系方式如下:建设单位:内蒙古中化化工有限公司,联系人:杨斌,联系电话:13506720905,地址:阿拉善盟巴音敖包工业园内蒙古中化化工有限公司

二、征求意见的公众范围:本次公示的公众范围主要为项目周边居民、法人或其他组织代表。

三、公众意见表的网络链接:本次公示的“公众意见表”网络链接地址:https://share.weiyun.com/XcpEHbjh,公众可以登录此网络链接地址下载“公众意见表”。公众可以通过电子邮件、邮寄等形式向建设单位提交“公众意见表”。公众在提交“公众意见表”的同时尽量提供详细的联系方式,以便我们及时向您反馈相关信息。提交公众意见表的方式和途径具体如下:1.电子邮箱:406295899@qq.com;2.邮寄地址:阿拉善盟巴音敖包工业园内蒙古中化化工有限公司

四、公众提出意见的方式和途径:自本公告发布之日起,10日内来函、来电、传真均可。

五、公众提出意见的起止时间:自本公告发布之日起10个工作日内。

内蒙古中化化工有限公司

永臻工业科技(包头)有限公司年产100GW光伏铝边框项目环境影响评价公示

一、依据:我单位拟建设“永臻工业科技(包头)有限公司年产100GW光伏铝边框项目”,已确定环境影响评价编制单位,根据《中华人民共和国环境保护法》、《中华人民共和国环境影响评价法》、《建设项目环境影响评价管理条例》、《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令第4号)等法律法规规定,现征求公众意见。具体如下:

二、建设项目基本信息:1.项目名称:永臻工业科技(包头)有限公司年产100GW光伏铝边框项目;2.单位名称:永臻工业科技(包头)有限公司;3.建设单位联系方式:苏赵波,15535727815;4.环评单位:包头铝业产业园区;厂址中心坐标为E110°44'21.74",N40°33'21.799"。6.项目建设内容:新建项目。拟新建年产100GW光伏铝边框项目,建设内容包括:模具车间、挤压机车间、时效氧化加工车间以及公辅工程、配套环保设施等。7.征求意见的范围:项目周边可能受到影响的区域。

三、公众意见征求的主要内容:1.公众提出意见的起止时间:(2024年6月21日至2024年7月4日止);2.征求公众意见的环境影响报告书全文及公众意见表的网络链接:https://pan.baidu.com/s/1eb900B8hgZev-wUvweOCQ,提取码:n2c3;3.环境影响评价报告书纸质版查阅点:永臻工业科技(包头)有限公司。

四、公众提出意见的方式和途径:公众可通过电话、电子邮件、传真、信函等方式向建设单位反馈意见。公众提交意见时,应当提供有效的联系方式。联系人:苏赵波,15535727815,邮寄地址:永臻工业科技(包头)有限公司,邮编:1394548931@qq.com

五、其他:对公众提交的个人信息,建设单位不会用于环境影响评价公众参与之外的用途,未经个人信息权利人允许不得公开。法律法规另有规定的除外。

建设单位:永臻工业科技(包头)有限公司 2024年6月21日

国电电力清能鄂托克前旗有限公司国电双维电厂500千伏升压站间隔扩建工程环境影响评价公示

现将该项目的环境影响评价公示,予以公开,信息如下:一、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:(1)网络链接地址:https://share.weiyun.com/1kbnv4b;(2)查阅纸质报告书的方式和途径:由建设单位提供项目的环评报告全本供公众索取;建设单位:国电电力清能鄂托克前旗有限公司,联系人:吴昊,联系电话:15049588787,地址:内蒙古鄂尔多斯市鄂托克前旗上海庙镇。二、征求意见的公众范围:本次征求意见的公众范围主要为项目周边居民、法人或其他组织代表。三、公众意见表的网络链接:本次公示的公众意见表网络链接地址:https://share.weiyun.com/YWAw8rww,公众可登录此网络链接地址下载。公众可以通过电子邮件、邮寄等方式向建设单位提交“公众意见表”,请在提交的同时尽量提供详细的联系方式,以便我们及时向您反馈相关信息。提交公众意见表的方式和途径如下:1.电子邮箱:870719832@qq.com;2.邮寄地址:内蒙古鄂尔多斯市鄂托克前旗上海庙镇。四、公众提出意见的方式和途径:自本公告发布之日起,10日内来函、来电、传真均可。五、公众提出意见的起止时间:自公告发布之日起10个工作日内。

国电电力清能鄂托克前旗有限公司

金山至武川双回500千伏线路工程环境影响评价公示

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》(生态环境部令第4号),现公开下列信息,征求与该项目环境影响评价有关的意见。

一、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:(1)网络链接地址:https://pan.baidu.com/s/1FmeVuvYB9lppz_VemQdA,提取码:qfqq;2.查阅纸质报告书的方式和途径:内蒙古电力(集团)有限责任公司内蒙古超高压供电分公司:(地址:呼和浩特市土默特左旗开发区汇金道2号;联系电话:0471-6227824)南京国际环境科技股份有限公司内蒙古分公司:(地址:呼和浩特市赛罕区汇商广场B座;联系电话:18248004939)

二、征求意见的公众范围:公众为公民的,可为金山、武川变电站及输电线路沿线的居民;公众为法人或其他组织的,可为企业填写。

三、公众意见表的网络链接:网络链接:https://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xs/gk01/201810/t20181024_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递交给建设单位;途径:网络及其他联系人:刘工;QQ邮箱:406599250@qq.com;地址:呼和浩特市土默特左旗开发区汇金道2号

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)有限责任公司内蒙古超高压供电分公司 2024年6月19日

声明

河北凯安汽车贸易有限公司包头分公司,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B77607,蒙B77516,蒙B76691,蒙B76639,蒙B76310,蒙B76309,蒙B76305,蒙B76139,蒙B76126,蒙B76129,蒙B76073,蒙B76057,蒙B76003,蒙B75993,蒙B75984,蒙B75943,蒙B75788,蒙B75584,蒙B75255,蒙B75211,蒙B74907,蒙B74817,蒙B74757,蒙B74707,蒙B74633,蒙B74293,蒙B73885,蒙B73870,蒙B73832,蒙B73746,蒙B73721,蒙B73660,蒙B73643,蒙B73608,蒙B6A41挂,蒙B6A38挂,蒙B6A25挂,蒙B6A23挂,蒙B6A02挂,蒙B5A42挂,蒙B5A41挂,蒙B5A40挂,蒙B5A24挂,蒙B5A23挂,蒙B5A13挂,蒙B4B71挂,蒙B3A09挂,蒙B2B95挂,蒙B2B65挂,蒙B1A51挂,蒙B1A09挂,蒙B0B39挂,蒙B0A03挂,蒙BZ850挂,蒙BZ840挂,蒙BZ819挂,蒙BZ743挂,蒙BZ738挂,蒙BAAE36挂,蒙BAE27挂,蒙BAC85挂,蒙BAA85挂,蒙BAA76挂,蒙BAA68挂,蒙B7A88挂,蒙B7A38挂,蒙B7A31挂,蒙B7A25挂,蒙B7A24挂,蒙B7A21挂,蒙B7A20挂,蒙BZ981挂,蒙BZ965挂,蒙BZ949挂,蒙BZ928挂,蒙BZ927挂,蒙BZ901挂

河北凯安汽车贸易有限公司包头分公司

声明

内蒙古昌运运输有限公司,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B80287,蒙B79875,蒙B78097,蒙B77375,蒙B77306,蒙B77166,蒙B77128,蒙B77121,蒙B76367,蒙B76001,蒙B75316,蒙B75010,蒙B74515,蒙B74182,蒙B73818,蒙B73692,蒙B73110,蒙B73093,蒙B72952,蒙B72951,蒙B72729,蒙B72554,蒙B72226,蒙B72151,蒙B72150,蒙B72140,蒙B71953,蒙B71271,蒙B71027,蒙B70718,蒙B70710,蒙B70690,蒙B70316,蒙B70306,蒙B71025,蒙B7064,蒙B70048,蒙B69343,蒙B68700,蒙B68408,蒙B68325,蒙B68198,蒙B68186,蒙B68075,蒙B67696,蒙B65695,蒙B63184,蒙B63070,蒙B63006,蒙B62894,蒙B62728,蒙B61982,蒙B61564,蒙B61549,蒙B61335,蒙B59967,蒙B59466,蒙B58046,蒙B58033,蒙B58027,蒙B57874,蒙B57335,蒙B56592,蒙B56400,蒙B56178,蒙B56157,蒙B54918,蒙B54866,蒙B54671,蒙B54464,蒙B53371,蒙B52894,蒙B52501,蒙B52258,蒙B51618,蒙B51353,蒙B51195,蒙B50597,蒙B50503,蒙B50330,蒙B50321,蒙B48618,蒙B45566,蒙B44978,蒙B44677,蒙B42650,蒙B41894,蒙B41667,蒙B41280,蒙B40879,蒙B37780,蒙B37673,蒙B3643挂,蒙B6V615挂,蒙BT933挂,蒙B5645挂,蒙B5391挂,蒙BR449挂,蒙BQ980挂,蒙BQ400挂,蒙BN810挂,蒙BL317挂,蒙BH935挂,蒙BD934挂

内蒙古昌运运输有限公司

结婚启事

2024年06月23日 农历丙辰年五月十八日

新郎:刘佳璐 新娘:赵佳佳

于公历2024年6月23日正式结为夫妇。愿百年好合,共赴白头之约。

特此登报,敬告亲友,亦作留念。

喜结良缘 同喜同贺

民办非企业注销公告

内蒙古盛安民爆技术研究中心(中心代码52150000MJY06657XD)根据《民办非企业单位登记管理暂行条例》,经举办单位同意,拟向民政非企业单位登记管理机关申请注销登记,自公告之日起5日内向本单位清算组申报债权债务,特此公告。

内蒙古盛安民爆技术研究中心

减资公告

根据股东会决议,内蒙古吉安矿业投资有限公司(统一社会信用代码911525265756567649)拟将注册资本由人民币1000万元减少至10万元,现予以公告,债权人自公告发布之日起45日内向本公司申报债权或提供担保。

内蒙古吉安矿业投资有限公司

减资公告

经公司会议研究决定,内蒙古吉安矿业投资有限公司(统一社会信用代码911525265756567649)拟将注册资本由人民币500万元减少至人民币30万元,债权人自公告发布之日起45日内向本公司申报债权或提供担保。

内蒙古吉安矿业投资有限公司

国能包头煤化工有限公司合成气直接转化链α-烯烃百吨级和万吨级试验项目环境影响评价公示(第二次)

一、基本信息:项目:国能包头煤化工有限公司合成气直接转化链α-烯烃百吨级和万吨级试验项目,建设单位:国能包头煤化工有限公司,环评单位:中冶西北工程技术有限公司;内蒙古自治区包头市九原工业园区,项目建设内容:100吨/年(百吨级)10000吨/年(万吨级)链α-烯烃试验装置。公众范围:项目周边评价范围内公民、法人和其他组织等。

二、公众意见征求的主要内容及意见途径:征求意见稿全文的网络链接:https://pan.baidu.com/s/1ppMnkD8DnW1A1n4W2q6QpWd=450;公众意见表的网络链接:https://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xs/gk01/201810/t20181024_665329.html,报告书查阅地点:包头市昆都仑大街86号中冶大厦5楼。联系人:孙旭明,邮寄地址:内蒙古自治区包头市九原工业园区神华科技园1号,联系电话:18901398276

建设单位:国能包头煤化工有限公司

减资公告

经公司会议研究决定,内蒙古盛安民爆技术研究中心(统一社会信用代码91150624MA0NL2MX8R)拟向公司登记机关申请减少注册资本,注册资本由人民币300万元减至人民币20万元,债权人自公告之日起45日内向本公司联系,特此公告。

内蒙古盛安民爆技术研究中心

减资公告

经公司会议研究决定,内蒙古旗盛世联联创商贸有限公司(统一社会信用代码91150624MA0Q2F477H)拟向公司登记机关申请减少注册资本,注册资本由人民币500万元减至人民币140万元,债权人自公告之日起45日内向本公司联系,特此公告。

内蒙古旗盛世联联创商贸有限公司

减资公告

经公司会议研究决定,内蒙古正业工程管理有限公司(统一社会信用代码91150624MA0Q2F477H)拟向公司登记机关申请减少注册资本,注册资本由人民币500万元减至人民币10万元,债权人自公告之日起45日内向本公司联系,特此公告。

内蒙古正业工程管理有限公司

遗失声明

不慎将巴彦淖尔市临河区聚鑫五金机电经营部(统一社会信用代码92150802MA7YPE3M48)的发票专用章丢失,编号15080210011610,特此声明作废。

内蒙古正业工程管理有限公司

遗失声明

清水河县城关镇潘山沟村股份经济合作社的开户许可证遗失,核准号J1910024638201,账号05547201040002796,开户银行:中国农业银行股份有限公司清水河滨河西街支行,声明作废。鄂尔多斯市运输集团乌审旗道路运输有限公司遗失蒙KYC186W 道路运输证,证号150626201528,声明作废。内蒙古安都再生资源经营有限公司再生产公章,编号15252710007804,声明作废。新城区顺艺诚汽修部遗失税务登记证副本,纳税号23020619820420202501,声明作废。

国能包头煤化工有限公司合成气直接转化链α-烯烃百吨级和万吨级试验项目环境影响评价公示(第二次)

一、基本信息:项目:国能包头煤化工有限公司合成气直接转化链α-烯烃百吨级和万吨级试验项目,建设单位:国能包头煤化工有限公司,环评单位:中冶西北工程技术有限公司;内蒙古自治区包头市九原工业园区,项目建设内容:100吨/年(百吨级)10000吨/年(万吨级)链α-烯烃试验装置。公众范围:项目周边评价范围内公民、法人和其他组织等。

二、公众意见征求的主要内容及意见途径:征求意见稿全文的网络链接:https://pan.baidu.com/s/1ppMnkD8DnW1A1n4W2q6QpWd=450;公众意见表的网络链接:https://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xs/gk01/201810/t20181024_665329.html,报告书查阅地点:包头市昆都仑大街86号中冶大厦5楼。联系人:孙旭明,邮寄地址:内蒙古自治区包头市九原工业园区神华科技园1号,联系电话:18901398276

建设单位:国能包头煤化工有限公司

减资公告

经公司会议研究决定,内蒙古旗盛世联联创商贸有限公司(统一社会信用代码91150624MA0Q2F477H)拟向公司登记机关申请减少注册资本,注册资本由人民币500万元减至人民币140万元,债权人自公告之日起45日内向本公司联系,特此公告。

内蒙古旗盛世联联创商贸有限公司

减资公告

经公司会议研究决定,内蒙古旗盛世联联创商贸有限公司(统一社会信用代码91150624MA0Q2F477H)拟向公司登记机关申请减少注册资本,注册资本由人民币500万元减至人民币140万元,债权人自公告之日起45日内向本公司联系,特此公告。

内蒙古旗盛世联联创商贸有限公司

减资公告

经公司会议研究决定,内蒙古旗盛世联联创商贸有限公司(统一社会信用代码91150624MA0Q2F477H)拟向公司登记机关申请减少注册资本,注册资本由人民币500万元减至人民币140万元,债权人自公告之日起45日内向本公司联系,特此公告。

内蒙古旗盛世联联创商贸有限公司

减资公告

经公司会议研究决定,内蒙古旗盛世联联创商贸有限公司(统一社会信用代码91150624MA0Q2F477H)拟向公司登记机关申请减少注册资本,注册资本由人民币500万元减至人民币140万元,债权人自公告之日起45日内向本公司联系,特此公告。

内蒙古旗盛世联联创商贸有限公司

减资公告

经公司会议研究决定,内蒙古旗盛世联联创商贸有限公司(统一社会信用代码91150624MA0Q2F477H)拟向公司登记机关申请减少注册资本,注册资本由人民币500万元减至人民币140万元,债权人自公告之日起45日内向本公司联系,特此公告。

内蒙古旗盛世联联创商贸有限公司

减资公告

经公司会议研究决定,内蒙古旗盛世联联创商贸有限公司(统一社会信用代码91150624MA0Q2F477H)拟向公司登记机关申请减少注册资本,注册资本由人民币500万元减至人民币140万元,债权人自公告之日起45日内向本公司联系,特此公告。

内蒙古旗盛世联联创商贸有限公司

减资公告

经公司会议研究决定,内蒙古旗盛世联联创商贸有限公司(统一社会信用代码91150624MA0Q2F477H)拟向公司登记机关申请减少注册资本,注册资本由人民币500万元减至人民币140万元,债权人自公告之日起45日内向本公司联系,特此公告。

内蒙古旗盛世联联创商贸有限公司

减资公告

经公司会议研究决定,内蒙古旗盛世联联创商贸有限公司(统一社会信用代码91150624MA0Q2F477H)拟向公司登记机关申请减少注册资本,注册资本由人民币500万元减至人民币140万元,债权人自公告之日起45日内向本公司联系,特此公告。

内蒙古旗盛世联联创商贸有限公司

减资公告

经公司会议研究决定,内蒙古旗盛世联联创商贸有限公司(统一社会信用代码91150624MA0Q2F477H)拟向公司登记机关申请减少注册资本,注册资本由人民币500万元减至人民币140万元,债权人自公告之日起45日内向本公司联系,特此公告。

内蒙古旗盛世联联创商贸有限公司

减资公告

经公司会议研究决定,内蒙古旗盛世联联创商贸有限公司(统一社会信用代码91150624MA0Q2F477H)拟向公司登记机关申请减少注册资本,注册资本由人民币500万元减至人民币140万元,债权人自公告之日起45日内向本公司联系,特此公告。

内蒙古旗盛世联联创商贸有限公司

减资公告

经公司会议研究决定,内蒙古旗盛世联联创商贸有限公司(统一社会信用代码91150624MA0Q2F477H)拟向公司登记机关申请减少注册资本,注册资本由人民币500万元减至人民币140万元,债权人自公告之日起45日内向本公司联系,特此公告。

内蒙古旗盛世联联创商贸有限公司

减资公告

经公司会议研究决定,内蒙古旗盛世联联创商贸有限公司(统一社会信用代码91150624MA0Q2F477H)拟向公司登记机关申请减少注册资本,注册资本由人民币500万元减至人民币140万元,债权人自公告之日起45日内向本公司联系,特此公告。

内蒙古旗盛世联联创商贸有限公司