

# 合理饮食补心气

夏季随着气温升高,热邪会耗损人体正气。气虚体质,特别是患心脏基础病的人群,易出现心气虚证,表现为心悸、气短、疲劳、面色淡白和脉细弱等。依据“春夏养阳、秋冬养阴”的养生原则,心气亏虚者,此时宜补益心气,保证充足的睡眠,避免久晒和体力过度消耗。

夏属“火”,火邪伤津。汗为心之液,人体在高温下出汗增多,气随津泄,易有咽干口渴、精神倦怠等气阴两虚表现。此时宜关注补水生津、滋养气阴。除了饮用温开水,还可搭配西洋参水、马蹄芦根水、乌梅姜柚茶、莲藕汁、番茄汁等,清凉解热,生津止渴。

在补水的同时,需防止湿邪泛滥,出现腹泻、湿疹、筋骨关节痛等病证。绿豆冬瓜汤、赤豆茯苓汤、丝瓜薏米汤、扁豆山药粥等都适合夏季食用。豌豆香菇炒牛肉、木瓜炖鲫鱼等食品,补气除湿,和中舒筋,适合腰腿乏力、抽筋、风湿痹痛者食用。

中医称胃为“水谷之海”,此

“海”宜通不宜满。补气药食多甘平或甘温,可选择生晒参(或党参)、黄芪、红枣、桂圆、灵芝、鸡肉、牛肉、糯米、核桃等食材加以搭配调养,如党参汽锅鸡、黄芪桂圆粥、灵芝红枣汤、核桃人参汤等,有补益心气、养血安神功效。

(据《人民日报》)

# 夏季“痒疙瘩”警惕丘疹性荨麻疹

夏天来了,很多人去公园、草地、海边等游玩一圈后发现,腿上、身上都长了不少红色的包,瘙痒难忍,而且越长越多,这究竟是什么情况,是虫咬还是过敏?天津市海河医院皮肤科副主任医师周书会提醒,这种情况警惕丘疹性荨麻疹。

丘疹性荨麻疹是一种比较常见的过敏性皮肤病,又称为“虫咬皮炎”,是由于节肢动物叮咬产生的皮肤炎症反应。昆虫活动季节,

如春末、夏秋季节容易发生,一般主要由蚊子、臭虫、虱、螨虫、蠓等蚊虫叮咬而起。表现为皮肤上成批出现红色风团样丘疹,略呈纺锤形,质地较硬,顶端可有水疱,全身皆可出现,四肢为多,奇痒难忍,烦躁不安,甚至影响睡眠。

皮疹常可分批反复发作,1~2周后逐渐消退,大多有色素沉着,过度的搔抓可能引发表皮糜烂、血痴或继发性感染。如果病因不能去

除,还会有新疹陆续出现,使病程反复成慢性,部分可能演变为结节性痒疹。

预防丘疹性荨麻疹,要注意杀虫防蚊,保持好环境、居室及个人卫生,到了换装季节,勤换及勤晒衣被。尽量防止蚊虫叮咬,消灭跳蚤、螨虫、臭虫等。易感人群避免去草丛、树荫或潮湿等蚊虫多的地方玩耍,可以使用驱蚊水、蚊帐或者长袖衣物等减少与蚊虫接触。

治疗原则主要为减轻瘙痒、控制皮肤炎症、缩短皮疹持续时间、控制系统性过敏反应、诊治继发感染等。首先,避免搔抓,以防皮肤破损、感染,如果皮肤已经破溃,局部可以使用抗细菌药膏莫匹罗星软膏或者夫西地酸乳膏预防感染;局部用药可根据病情程度,在医师指导下使用糖皮质激素软膏,如地奈德乳膏、丙酸氟替卡松软膏、卤米松乳膏等。

(据《今晚报》)

# 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项时,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·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**

## 解除劳动合同关系公告

中铁六局集团呼和浩特铁路建设有限公司职工:  
 1、翟志杰,男,身份证号:152626198709020170;  
 2、连益,男,身份证号:150102197007284038;  
 3、杨森,男,身份证号:150102197710304011。

以上三人因长期旷工,且各种理由不服从公司安排也未提供相关依据。已经严重违反《劳动法》、《劳动合同法》及公司相关管理制度的规定。

我公司正式通知:自2024年7月1日解除与你的劳动关系,请你于2024年7月31日前到公司办理解除劳动合同的相关手续,特此公告告知。

中铁六局呼和浩特铁路建设有限公司 2024年7月1日

## 赛罕区人民政府《呼和浩特市航天经济开发区》2024年度第七十五批次次征地转报批项目社会稳定风险评估公示

根据《内蒙古自治区重大事项社会稳定风险评估工作操作规程(试行)》(内稳发[2016]1号)的文件精神,现将该项目社会稳定风险评估的相关事项公示如下:

一、项目概况:该项目总面积0.6955公顷,属南地村集体土地,地类为建制镇。该项目现土地性质为农村集体土地,拟办理土地征转报批手续,将农村集体土地转为国有建设用地。

二、征求公众意见的主要事项:1.征求公众意见范围:该项目涉及用地范围周围居民的利益相关群体。2.征求公众意见的主要事项:对该项目的实施持何种态度;该项目的实施对当地社会稳定的影响;对该项目实施的意见和建议。3.征求公众对该项目社会稳定风险方面的意见和建议,自本公示发布之日起15天内,通过以下方式向项目实施单位反馈。

三、公众参与联系方式:实施单位:内蒙古航开城市投资建设有限责任公司联系人:万丽,电话:13848122272,邮箱:526922476@qq.com  
 内蒙古航开城市投资建设有限责任公司 二〇二四年七月二日

## 赛罕区人民政府2024年度第六十六批次建设用地土地征转报批项目社会稳定风险评估公示

根据《内蒙古自治区重大事项社会稳定风险评估工作操作规程(试行)》(内稳发[2016]1号)的文件精神,现将该项目社会稳定风险评估的相关事项公示如下:

一、项目概况:该项目总面积2.4832公顷,其中东喇嘛营村集体土地0.0123公顷(地类为:水浇地0.0093公顷、公路用地0.0030公顷);正喇嘛营村集体土地0.0566公顷(地类为:水浇地0.0315公顷、乔木林地0.0230公顷,其他林地0.0001公顷,农林道路0.0010公顷,村庄0.0010公顷);西喇嘛营村集体土地0.3829公顷(地类为:水浇地0.0032公顷、乔木林地0.0007公顷、其他林地0.0013公顷,农林道路0.0004公顷,城市0.0180公顷、村庄0.3587公顷);东黑河村集体土地1.9838公顷(地类为:水浇地1.1041公顷、其他林地0.0210公顷,其他草地0.1688公顷,城市0.0108公顷,村庄0.5123公顷,轨道交通用地0.1668公顷);另0.0467公顷属呼和浩特市赛罕区西把栅乡正营子村民住宅建设用地(内政土[2005]217号)。该项目现土地性质为农村集体土地,拟办理土地征转报批手续,将农村集体土地转为国有建设用地。

二、征求公众意见的主要事项:1.征求公众意见范围:该项目涉及用地范围周围居民的利益相关群体。2.征求公众意见的主要事项:对该项目的实施持何种态度;该项目的实施对当地社会稳定的影响;对该项目实施的意见和建议。3.征求公众对该项目社会稳定风险方面的意见和建议,自本公示发布之日起15天内,通过以下方式向项目实施单位反馈。

三、公众参与联系方式:实施单位:呼和浩特市赛罕区城市发展投资有限公司,联系人:梁艳霞,电话:15661315192,邮箱:shqctgs007@163.com  
 呼和浩特市赛罕区城市发展投资有限公司 二〇二四年七月二日

## 房屋招租

4套房屋位于呼市蒙鑫国际小区12号楼201、204各165.29m<sup>2</sup>,202、203各131.43m<sup>2</sup>。现对企事业单位招租租期3年,租金高者为承租人。

报名时间:2024.7.4-7.5

联系人:赵先生

0311-87802645/19831100967

## 公告

呼和浩特市赛罕区星广艺术

培训有限公司(统一社会信用代

码91150105MA13TNR8XM)申

请注销非学科类校外培训核准

书,特此公告。

呼和浩特市赛罕区星广艺术

培训有限公司2024年7月1日

## 注销公告

内蒙古医疗器械商会(统一社

会信用代

码51150000MJJY0774982)依据《社会

团体登记管理条例》规定,经办

者和理事会决议,拟向内蒙古

民政厅申请注销登记,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。

## 注销公告

内蒙古酒店与烹饪行业协会(统

一社会信用代

码511500005027066448)依据《社会

团体登记管理条例》规定,经办

者和理事会决议,拟向内蒙古

民政厅申请注销登记,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。

## 注销公告

内蒙古吉德泽职业培训学校

统一信 用代

码52150100MJ22396041)依据《民

办非企业单位登记管理暂行条例》

规定,经举办者和理事会决议,拟

向呼和浩特市行政审批和政务服务局申请注销登记,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。

## 注销公告

经股东会会议决定,准格尔旗龙

飞种养殖有限责任公司(统一社

会信用代

码911506226769130294)拟

减少注册资本,注册资本由人民币

10万元整减至1万元整,请债权

人及债务人自本公告见报之日起45

日内与该公联系特此公告。

## 注销公告

经股东会会议决定,鄂尔多斯市

翰都文化发展有限公司(统一社

会信用代

码91150691MA0PYLK26F)拟

减少注册资本,注册资本由人民币

100万元整减至20万元整,请债权

人及债务人自本公告见报之日起45

日内与该公联系特此公告。

## 注销公告

经股东会会议决定,鄂尔多斯市

翰都文化发展有限公司(统一社

会信用代

码91150691MA0PRLL06M)的公

司(统一社会信用代

码91150693MA0PRLL06M)的公

司(统一社会信用代