

# 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、血痂或继发性感染。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,以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)》(内政发[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、项目概要:该项目总面积0.6955公顷,属南地村集体土地,地类为建设镇。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建议。3.征求公众对该项目社会稳定风险评估方面的意见和建议,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:内蒙古航开城市建设投资有限公司联系人:万丽,电话:13848122272,邮箱:526922476@qq.com  
内蒙古航开城市建设有限责任公司 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)》(内政发[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、项目概要: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、农村道路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、农村道路0.0004公顷、城市0.0186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棚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建议。3.征求公众对该项目社会稳定风险评估方面的意见和建议,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:shoqts007@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套房屋位于呼和浩特市赛罕国际小区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年租金高者为承租方。  
报名时间:2024.7.4日-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91150105MA131NR8XM)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51150000MJY0774982)依据《社会团体登记管理条例》规定,拟向内蒙古自治区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,经举办者和理事会决议,拟向内蒙古自治区民政厅申请注销登记,请债权人于公告发布之日起50日内,向本单位清算组申报债权,特此公告。

**注销公告**  
内蒙古德泽职业培训学校(统一社会信用代码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中心申请注销登记,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。

**减资公告**  
经股东大会决定,内蒙古文泰能源有限责任公司(统一社会信用代码91150627MAC5XB4F1M)拟减少注册资本,注册资本由人民币2000万元整减至10万元整,请债权人及债务人自本公告见报之日起45日内与该公司联系,特此公告。  
内蒙古文泰能源有限责任公司 2024年7月2日

**通知**  
武川县天成矿业有限责任公司定于2024年7月16日上午09:00点在内蒙古自治区呼和浩特市武川县哈拉门独乡腮忽洞村公司办公室召开股东大会,审议公司变更法定代表人事宜,请各位股东准时到场,没有到场的股东视为自动弃权,特此通知。

**减资公告**  
经股东大会决定,鄂尔多斯市品诺房地产经纪有限责任公司(统一社会信用代码911506913118571209Y)拟减少注册资本,注册资本由人民币500万元整减至10万元整,请债权人及债务人自本公告见报之日起45日内与该公司联系,特此公告。

**减资公告**  
经股东大会决定,鄂托克旗和将天创广告有限公司(统一社会信用代码91150624MA0NN0FC74)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日内与该公司联系,特此公告。

**减资公告**  
经股东大会决定,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日内与该公司联系,特此公告。

**减资公告**  
经股东大会决定,鄂尔多斯市翰林都文化发展有限公司(统一社会信用代码91150691MA7M51DD56)拟减少注册资本,注册资本由人民币1000万元整减至50万元整,请债权人及债务人自本公告见报之日起45日内与该公司联系,特此公告。

**减资公告**  
经股东大会决定,内蒙古跃利汽贸有限责任公司(统一社会信用代码91150691MA7YQ2593C)拟减少注册资本,注册资本由人民币5000万元整减至50万元整,请债权人及债务人自本公告见报之日起45日内与该公司联系,特此公告。  
内蒙古跃利汽贸有限责任公司 2024年7月2日

**减资公告**  
根据股东会决议,锦林郭勒盟奈登财务会计服务有限公司(统一社会信用代码91152526MABNH3NX5T)拟将注册资本从人民币50万元减少至3万元,现予以公告,债权人可自本公告发布之日起45日内要求本公司清偿债务或提供担保。

**减资公告**  
根据股东决定,内蒙古企旦商贸有限责任公司(统一社会信用代码91150691MA0PYLK26F)拟将注册资本由300万元人民币减少至30万元人民币,现予以公告,债权人可自公告之日起45天内要求本公司清偿债务或提供担保。

**减资公告**  
经股东大会决定,内蒙古聚星劳务有限公司(统一社会信用代码91150691MA0PYLK26F)拟将注册资本由人民币1000万元整减至200万元整,请债权人及债务人自本公告见报之日起45日内与该公司联系,特此公告。

**减资公告**  
内蒙古聚星劳务有限公司2024年7月2日

**遗失声明**  
●恩阿门德,性别:男,不慎遗失出生医学证明,编号V1500063768,声明作废●收永波(身份证号150222198711130310)不慎将购买鄂尔多斯市中大房地产开发有限公司(统一社会信用代码2013-0043311的《商品房买卖合同》两份丢失,声明作废●内蒙古航投实业有限公司宾馆分公司遗失卫生许可证正副本,编号:新卫公字(2023)第156号,声明作废●内蒙古联信工贸有限公司(统一社会信用代码91150693MA0PLRL06M)的公章丢失,声明作废●内蒙古聚友汇汽车服务有限公司(统一社会信用代码91150602MA0MW6UQ1D)的公章丢失,声明作废●呼和浩特市赛罕区老潼关餐饮部(统一社会信用代码92150105MA7YQ2593C)遗失周学兵法人章一枚,声明作废

●内蒙古程裕五金机电有限公司(统一社会信用代码91150102MA13REBT4E)遗失公章一枚,声明作废●呼和浩特市索龙戈工贸有限公司遗失密码纸,账户号码:149270250629,开户银行:中国银行股份有限公司呼和浩特市东影南街支行,基本存款账户编号J1910025605501,声明作废●内蒙古博达房地产经纪有限公司工会委员会遗失财务专用章一枚,声明作废●内蒙古馨潮文化传媒有限公司(统一社会信用代码91150103MAD86BXL25)遗失于占柱法人章一枚,声明作废●内蒙古包黑子农牧业科技有限公司(统一社会信用代码91150105MA0Q75X45T)遗失公章一枚,现声明作废●内蒙古自治区呼和浩特市人民检察院公务用车车辆牌照丢失一片,牌照号码:蒙AB888警,特此声明作废●邯郸市盛发建筑装饰装修有限公司(统一社会信用代码91130403MABXKG4H44)遗失营业执照副本及公章、财务专用章、合同专用章、法人(王红霞)章各一枚,声明作废●赤峰百草药材种植专业合作社(统一社会信用代码93150404MA0QK2GW9D)遗失公章、财务专用章、法人(王海云)章各一枚,特此声明作废●呼和浩特市鸿仁商贸有限公司(统一社会信用代码91150105MA0R21Q78Y)公司全套手续丢失,特此声明●本人王喜年,身份证号152628194708205717,不慎将嘉蒙广场2号楼1单元1806号房屋预购房合同及相关收据、发票丢失(合同编号JH-2-156),特此声明●赵海龙遗失呼和浩特市听雅物业服务有限责任公司开具的内外大翡翠城10#-1016号装修保证金收据原件,编号0099319,金额3000元,特此声明

●土默特左旗宏大养殖农民专业合作社(统一社会信用代码93150121399975992U)遗失公章一枚,声明作废●回民区天萃源食府遗失营业执照正本,统一社会信用代码92150103MA0R49EM7T,声明作废●本人张静,身份证号150105198809297328,由于不慎丢失呼和浩特市赛罕区大绿洲21号楼2单元2904收据1张,编号为184690,金额224647元,由此产生的一切后果与呼和浩特市恒远大远鹏房地产开发有限公司无关,特此登报声明作废●内蒙古荣林运输有限公司(统一社会信用代码91150118MA0Q75X45T)遗失公章一枚,现声明作废●内蒙古自治区呼和浩特市人民检察院公务用车车辆牌照丢失一片,牌照号码:蒙AB888警,特此声明作废●邯郸市盛发建筑装饰装修有限公司(统一社会信用代码91130403MABXKG4H44)遗失营业执照副本及公章、财务专用章、合同专用章、法人(王红霞)章各一枚,声明作废●赤峰百草药材种植专业合作社(统一社会信用代码93150404MA0QK2GW9D)遗失公章、财务专用章、法人(王海云)章各一枚,特此声明作废●呼和浩特市鸿仁商贸有限公司(统一社会信用代码91150105MA0R21Q78Y)公司全套手续丢失,特此声明●本人王喜年,身份证号152628194708205717,不慎将嘉蒙广场2号楼1单元1806号房屋预购房合同及相关收据、发票丢失(合同编号JH-2-156),特此声明●赵海龙遗失呼和浩特市听雅物业服务有限责任公司开具的内外大翡翠城10#-1016号装修保证金收据原件,编号0099319,金额3000元,特此声明

●乔淑珍遗失残疾人证,证号15010319560204102X42,声明作废●刘壮遗失中国人寿保险股份有限公司开具的保证金收据,票号151700108015,金额500元,声明作废●本人刘志强,身份证号152634198906042117,由于不慎丢失呼和浩特市赛罕区大绿洲11号楼1单元401网签合同一份,网签合同为Y52019047559,房屋代码为1807576,由此产生的一切后果与呼和浩特市恒远大远鹏房地产开发有限公司无关,特此登报声明作废●张立峰(身份证号150102195801180018)遗失呼和浩特市回民区钢铁路电厂孔东4号楼551号房屋所有权证,声明作废●贾梓雯,性别:女,不慎遗失出生医学证明,编号U1501229004,声明作废●本人刘月生(身份证号150103196003191012)将呼和浩特市回民区明泽未来城6号楼一单元4层401户的购房款收据丢失(收据号0033509,金额3240;收据号0058500,金额43108),特此声明,由此造成的一切后果与内蒙古明泽房地产开发有限公司和明泽遗留项目分户指挥部无关●父亲:戴永强(身份证号150102197302054016),母亲王海英(身份证号152624197705060127);孩子戴振国(身份证号150102199908254118),性别:男,于1999年8月25日03:00分在铁路医院产,产周:38周+2天,体重3300g,身长54厘米,不慎将医学出生证明遗失,声明作废●阿尔山市丽东畜牧有限公司在阿尔山市农村商业银行伊尔市支行办理账户注销,因为营业执照正本丢失(统一社会信用代码91152202MA0QLJH186),特此登报声明