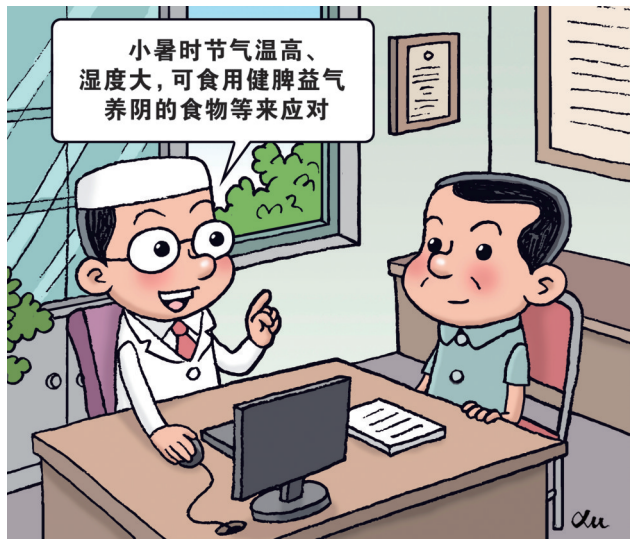
暑湿偏盛防“苦夏”

7月6日迎来小暑节气,此后不久便要入伏。中医专家提示,这一时节气温高、湿度大,湿热明显,养生防病重在护卫阳气、预防中暑,可食用健脾益气养阴的食物等来应对“苦夏”。

中国中医科学院西苑医院苏州医院执行院长高铸烨说,湿热天气里,人体毛孔全开,汗液外泄,阳气随之外出,阳虚之人会感觉动辄出汗、乏力,阴虚之人则容易受热汗出后心烦。

“小暑时节要注重护卫阳气,养阴液,防中暑。”高铸烨建议,不要在高温潮热的环境中待太久,不做剧烈运动,出汗后及时补充水分;可食用绿豆汤、西瓜解暑热,食用水果宜适量,凉性、温性食物搭配食用,荤素调配,清淡为主;尽量午休、不熬夜。



“倏忽温风至,因循小暑来。”此时天气往往较之前更加炎热,人体阳气在外,脾胃中虚,一些人容易消化不良,脘腹胀满,出现食欲不振、乏力倦怠等“苦夏”症状。

“‘苦夏’的原因是暑湿重、脾胃正气不足,中医以健脾益气养阴为原则来防治。”高铸烨说,可食用荷叶、芡实、莲子、薏苡仁、扁豆、冬瓜等健脾祛湿食物,再配以中药代茶饮,如以西洋参、太子参益气,以炒麦芽、山楂、乌梅、甘草健脾开胃养阴,以陈皮、青皮理气疏肝化痰湿;也可到医院由医生根据情况开具处方调配中药“清暑益气汤”。

需要注意的是,小暑时节还应避免防暑太过、暑天受寒。专家提示,空调温度不宜太低,防止由室外进入室内寒热反差太大,导致身体调节能力减弱,寒邪束表,从而出现暑天伤寒的病证;避免过量进食冰镇食物,防止出现胃肠功能紊乱以及腹泻、呕吐、咳嗽等症状。

部分人群还需防范心脑血管疾病发作。高铸烨介绍,中医认为,暑天人体阳气在外,心阳不足,阴液消耗,心阴也不足,加之湿气弥漫会阻遏阳气,胸中阳气不振,则胸闷憋气。若情绪激动,有心脑血管疾病危险因素或基础疾病的人容易发生心脑血管疾病,这些人宜适当减少活动量,保持心情舒畅。

(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。

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

债权转让协议公告

鄂尔多斯市荣恒房地产开发有限责任公司与包头市恒爱医院有限责任公司于2023年12月16日签订《债权转让协议》,鄂尔多斯市荣恒房地产开发有限责任公司将其对以下的债权:

刘爽利,王来其,内蒙古赤诚房地产(2021)内0221执异109号案件;刘志强,解红红,内蒙古赤诚房地产(2021)内0221执异43号案件;陈光,陈春梅,内蒙古赤诚房地产(2021)内0221执异103号案件;武挨明,陈春香,内蒙古赤诚房地产(2021)内0221执异83号案件;邬美霞,茹国栋,内蒙古赤诚房地产2019内0221执恢375号案件,依法转让给包头市恒爱医院有限责任公司。

现将债权转让协议以公告方式通知各债务人。

包头市恒爱医院有限责任公司

债权清算公告

内蒙古美驿高速服务区开发有限公司,清算到期债权公示,请以下单位于2024年7月15日前清算到期债权,逾期将按我公司规定处理。联系人:杨女士 0471-3122598

企业(个人)名称:巴彦淖尔市临河区冠利祥五金工具批发部
内蒙古通安特交通工程科技有限责任公司
呼和浩特市融晶电器安装有限公司
内蒙古弘宇锅炉有限公司安装分公司
内蒙古泓森建筑安装工程有限责任公司
苏尼特右旗桂忠电气焊水暖修理部
苏尼特右旗海纳建筑维修有限公司
乌拉特前旗博之雅装饰有限责任公司
乌兰察布市袁和装饰有限公司
乌拉特前旗渊博工贸有限责任公司

寻尸公告

自述张金叶,男,64岁,户籍地址:呼和浩特市赛罕区昭乌达路呼和浩特市救助站集体户口。2020年9月2日由中专路派出所护送至我站,我站多方寻亲,均无结果,2022年6月25日我站为其落户。该人员于2024年7月5日0时20分在医院经抢救无效死亡。如有认识此人,请热心市民请与呼市救助站联系。

联系电话:0471-5273244,
0471-5273265.

武川县可镇污水处理厂前端污水(金三角园区)预处理设施项目环境影响评价公告

(一)建设项目概要:项目概要:项目位于呼和浩特市武川县可镇,占地约13340m2,约18.9亩,含预留用地。近期建设规模为2000m3/d(分两期建设,一期规模为1000m3/d,二期规模为1000m3/d)。总投资3687.69万元,处理工艺“预处理车间+水处理车间(水解酸化池+多段AAO综合生化池+二沉池+混凝沉淀池)”,处理后出水水质指标达到《城镇污水处理厂污染物排放标准》(GB18918-2002)中三级标准要求后进入可镇污水处理厂。

(二)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:环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1NZGEabzaPY_eOmoKNWmG-Q提取码:sg1m。查阅环境影响报告书征求意见稿纸质版的方式和途径:武川县水务局查阅。公众意见表网络链接:武川县人民政府网http://www.wuchuan.gov.cn/。

(三)征求意见的公众范围:征求意见的公众范围:环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织的意见,即项目厂界外3km的范围内公民、法人和其他组织。

(四)公众提出意见的方式和途径:公众可以通过信函、传真、电子邮件或者建设单位提供的其他方式,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有关的意见和建议。1、项目建设单位及联系方式:建设单位:武川县水务局,通讯地址:武川县可可以力更镇,联系人:智超,电话:18504815157,电子邮箱:122554747@qq.com,2、环境影响评价单位及联系方式:环评单位:内蒙古第三地质矿产勘查开发有限责任公司,联系人:孟工,电话:0471-3693328,电子邮箱:657772502@qq.com

(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5个工作日。起止时间:2024.7.4-2024.7.10

武川县水务局

声 明

包头市顺雨兴运输有限责任公司,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,车牌号为:蒙B85057,蒙B85612,蒙B9E65挂,蒙BAV08挂,特此声明。

包头市顺雨兴运输有限责任公司

声 明

我公司以下挂靠车辆:蒙B81134,蒙B77487,蒙B7B79挂,蒙B70984,蒙B99591,蒙B99791,蒙B85033,蒙B85138,蒙B99770,蒙B85557,蒙B83884,蒙B83707,蒙B85183,蒙B83380,蒙B86177,蒙B83355,蒙B99384,蒙B99204,蒙B86182,蒙B99815。因营运证保管不善遗失,丢失,特此公告。

包头市宇顺物流有限责任公司
2024年7月5日

伊金霍洛旗蒙泰煤炭有限责任公司窝兔沟煤矿扩大开采范围项目环境影响报告书征求意见稿公示

《伊金霍洛旗蒙泰煤炭有限责任公司窝兔沟煤矿扩大开采范围项目环境影响报告书》征求意见稿已编制完成,现征求公众意见。

一、环境影响报告书征求意见稿及公众意见表网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1zf9iDWyjmgKaYEy8T6w7Nw 提取码:bp2t,链接:https://pan.baidu.com/s/1MjsbU-J3JeoEAy2MRWFUTA 提取码:u1p8

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:乌兰木伦镇格丑庙村项目区周边群众。

四、公众提出意见的方式和途径:公众可在本项目环境影响报告书征求意见稿公示后的10个工作日内填写公众意见表,可通过传真、电子邮件、信函等方式向建设单位、评价单位提交公众意见表,也可直接交至建设单位。

建设单位名称:伊金霍洛旗蒙泰煤炭有限责任公司,联系人:高总,13948871563,地址:伊金霍洛旗乌兰木伦镇格丑庙村,环评单位:内蒙古金绿环保服务有限公司,联系人:高工,13274771122,邮箱:1019985262@qq.com,通讯地址:伊金霍洛旗宏泰尚都南门底商5-4

伊金霍洛旗蒙泰煤炭有限责任公司 2024年7月8日

蒙东铝都至平川500千伏线路工程环境影响报告书征求意见稿形成后征求意见的公开信息

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,征求与该建设项目环境影响有关的意见。

一、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:网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1tppAqU0-l9rgsM1YkXSu6Q,提取码:5tef;查阅纸质报告书的方式和途径:国家电网公司东北分部:(地址:辽宁省沈阳市浑南新区营盘北街1号;联系电话:0475-8206199)南京国环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:0471-3250330)

二、征求意见的公众范围:公众为公民的,可为500kV变电站周边及500kV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:http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html

四、公众提出意见的方式和途径:方式:通过邮箱发送或将公众意见表递交到建设单位,途径:网络及其他,联系人:李工;邮箱:lym664988@163.com;地址:辽宁省沈阳市浑南新区营盘北街1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。

国家电网公司东北分部 2024年7月5日

内蒙古幸源新材料科技有限公司年产800吨医药及新材料中间体项目环境影响评价征求意见稿公示

一、环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1xAgKd8H3tff98H1hIM5brQ?pwd=xy73,提取码:xy73

二、查阅纸质版报告书的方式和途径:通过联系建设单位获取纸质版报告书进行查阅。地址:内蒙古阿拉善高新技术产业开发区巴音敖包园区内蒙古幸源新材料科技有限公司,联系人:严万青,15848341377。

三、征求意见的公众范围:征求公众意见的范围主要是项目影响范围内的相关单位、团体和个人等。主要事项包括您对本工程可能对周边环境造成影响的意见以及本工程建设环境保护方面的意见及建议(根据《环境影响评价公众参与办法》的规定,涉及征地拆迁、财产、就业等与项目环评无关的意见或者诉求不属于环评公众参与的内容)。

四、公众意见表的网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1M8eSDKxwTTaqFK8YgEPaqQ?pwd=h7yc,提取码:h7yc

五、公众提出意见的方式和途径:公众可以通过电话、信函、传真、电子邮件等方式,在规定的时间内将填写的公众意见表等提交给建设单位,反映本工程环境影响有关的意见和建议。具体联系方式见上文。**六、公众提出意见的起止时间**:自公示之日起10个工作日内

内蒙古幸源新材料科技有限公司

声 明

包头市宗煜工贸有限责任公司,因下列车辆已经不年审,现将下列普通货物车辆《道路运输证》注销,车牌号:蒙B88648.特此声明。

包头市宗煜工贸有限责任公司

声 明

包头市胜瑞通达物流有限公司,因下列车辆已经不年审,现将下列普通货物车辆《道路运输证》注销,车牌号:蒙B1G07挂.特此声明。

包头市胜瑞通达物流有限公司

公 告

不慎将巴彦淖尔市应急公共安全技术防范行业协会的社会团体法人登记证书正本遗失,统一社会信用代码51150800MJ256751XH,声明作废。

注销公告

呼和浩特市杰瑞电力设备有限责任公司(统一社会信用代码91150102070130951L)经2024年7月5日股东会决议解散公司,并于同日成立清算组,请公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。

通 知

武川县天成矿业有限责任公司定于2024年7月22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,请各位股东及法人准时到场,没有到场的股东及法人视为自动弃权其权益及职责,特此通知。

遗失声明

●王玮因个人原因不慎将呼和浩特市和林格尔县水岸国际小区16-4-402房产证丢失,证号:15003026659,声明作废

●内蒙古永山智慧生态科技有限公司的公章遗失,公章编号15062110034400,声明作废●内蒙古腾柯商贸有限公司(统一社会信用代码91150105MA0QYB2Y7R)遗失公章一枚,声明作废●赛罕区朗诗德净水设备经销部遗失营业执照正副本,统一代码:92150105MA0PDTXXXL,声明作废●内蒙古道达铁公港物流股份有限公司(统一社会信用代码91150100MA0MY4978M)遗失财务专用章一枚,声明作废●内蒙古道达铁公港物流股份有限公司遗失道路运输经营许可证副本,证号150102002917,声明作废●内蒙古晨玺能源有限公司(现变更为:内蒙古晨玺矿山机械有限公司)遗失开户许可证.存款人查询密码及公章.财务专用章及王磊原法人章各一枚,核准号J1910024544301,开户行:中国银行股份有限公司呼和浩特市如意开发支行,声明作废●达拉特旗浩通机动车检测有限公司的公章遗失,公章编号1506210027014,声明作废●内蒙古自治区锡林郭勒盟太仆寺旗千斤沟镇三结村委会的公章遗失,公章编号15252710011786,声明作废●马东芳丢失网络预约出租汽车运输证正副本,证号150104017513,声明作废●本人郑立东不慎遗失位于回民区通道北街203号综合商住楼1-2层11的不动产权证,产权证号:蒙(2021)呼和浩特市不动产权第0226117号,声明作废●本人郑立东不慎遗失位于新城区人民路公路管理处宿舍2号楼4层1单元10号不动产权证,产权证号:蒙(2021)呼和浩特市场不动产权第0128115号,声明作废●杨震霞于2024年6月15日遗失身份证,身份证号150102197604071524,声明作废●姜海天,性别:女,遗失出生医学证明,编号D150077360,声明作废

●呼和浩特市赛罕区瀚海化学产品经营部(统一信用代码92150105MA7YPWLJ3Y)遗失公章一枚,声明作废●呼和浩特市祥烁商贸有限责任公司(统一代码91150102MA0QYB2Y7R)遗失公章一枚,声明作废●产权人:戎英不慎将坐落乌兰察布市卓资县嘉兴花园二期小区8号楼三单元3楼西户不动产权证遗失,产权证号:蒙(2018)卓资县不动产权第0000461号,声明作废●崔勇遗失残疾军人证,编号:蒙军A000067,声明作废●特木尔遗失二代身份证,证号150103197110030614,声明作废●呼和浩特市新城区草原地下城黎明服装部(邱秀云)遗失税务登记证正副本,纳税号152824196509131222X,声明作废●冯景清、石美兰遗失内蒙古保障性住房建设有限公司开具的大学生安居家园一区3号楼2单元1202购房发票两张,发票金额为601634元,发票号码:90247518;发票金额920000元,发票号码:90247526,特此声明●孩子:曾用名,莎日娜,现用名:莎格乐娜(女)的出生医学证明遗失,编号F150173550,声明作废●内蒙古三秋花卉园林绿化有限公司的财务专用章(编号1502040114484)和法人章(法人:陈建辉,编号1502040114487)遗失,声明作废●乌拉特后旗遇见灰姑娘培训中心有限公司法定名称章(编号1508251000258)遗失,声明作废●鄂尔多斯市东胜区罕台镇灶火壕村股份经济合作社的公章(编号1506021045531).财务专用章(编号1506021045532)和法人章(法人:王学峰)遗失,声明作废●董泽峰遗失驾驶证,证号152634198406020317,声明作废●何庆文遗失人民警察证,证号016273,声明作废●李娜身份证遗失,证号150102198102044029,声明作废●王东霞不慎将乌兰巴根购买欧星(内蒙古)房地产开发有限公司开发的香槟美景住宅小区25号楼3单元1层102号房的商品房买卖合同及首付款发票和贷款收据丢失,发票号码00013426,金额:178044元;贷款收据编号0017889,金额:380000元,现声明作废●内蒙古隆耀物业服务有限公司乌海分公司(统一社会信用代码91150302MA0R8UWG1J)遗失营业执照正本及公章.财务专用章各一枚,声明作废●内蒙古木与火文化传媒有限责任公司遗失密码单,账户编号J1910019175402,账号06020050092000084476,开户行:中国工商银行呼和浩特市石羊桥东路支行,声明作废●杨桂婵于2024年6月15日遗失身份证,身份证号150102195203270021,声明作废

●伊金霍洛旗绿能丰田水处理有限责任公司遗失银行开户许可证,开户行:内蒙古伊金霍洛农村商业银行股份有限公司新街支行银行,账号78024012200000000117 39,核准号:J2058000363504,声明作废●薛建峰遗失蒙AK4361道路运输证正副本,声明作废●新城区森鹰门窗经销店(统一信用代码92150102MA0N880L5M)遗失公章一枚,声明作废●王云飞遗失与内蒙古赤诚房地产开发有限责任公司签订的位于呼和浩特市土默特左旗金川开发区110国道582公里处路南秦和熙地12号楼二单元201号网签商品房买卖合同原件1份,合同编号:YS(2015)0005719;全款发票原件(发票金额,323472元,发票编00503449),声明作废●内蒙古中贵草业有限公司(统一社会信用代码:91150104MA13QHKM7T)遗失公章.财务章.发票章.合同章及法人章各一枚,声明作废●杭锦旗锡尼宏丰家电维修服务中心单位遗失中国工商银行内蒙古鄂尔多斯市杭锦旗支行银行开户许可证,核准号J2056000097601,账号06120805092000060944,声明作废●不慎将父亲:燕云飞(身份证号为152728199312243635)与母亲:白雪(身份证号为152728199601281523)的新生儿(燕梓煊)出生医学证明丢失,出生证编号U150204281,出生日期2021年12月10日,出生地内蒙古自治区鄂尔多斯市伊金霍洛旗纳林陶亥镇,现声明作废●内蒙古华远科技开发总公司工会委员会(2021校企改制原内蒙古华远科开发总公司工会委员会更名为内蒙古华远蒙兴科技有限责任公司工会委员会)将开户许可证及密码纸遗失,核准号:J1910019135401,账号:86151610142100000 8,开户行:内蒙古银行股份有限公司呼和浩特师大南门支行,声明作废●达拉特旗康民为老服务中心的民办非企业单位登记证书正副本丢失,代码52150621MJ2490575F,声明作废●达拉特旗官牛犋老年公寓的民办非企业单位登记证书正副本丢失,代码52150621075553822Q,声明作废●王兴莹遗失呼和浩特市博地房地产开发有限公司开具的博地花园小区八号楼四单元801购房款收据,收据号0006872,金额4706.00元;收据号0000161,金额185391.00元;收据号0000153,金额10000.00元声明作废

赛罕区2024年度第三十七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、项目概要:该项目总面积5.7160公顷,属西喇嘛营村集体土地5.7160公顷(地类为:水浇地3.1689公顷、乔木林地0.9000公顷、其他草地0.0289公顷、农村道路0.0929公顷、商业服务业设施用地0.0481公顷、特殊用地0.0639公顷、公路用地0.9174公顷、交通服务场站用地0.4959公顷)。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:呼和浩特市赛罕区投资促进中心,联系人:杨磊,电话:2631042,邮箱:shqzdxmb@126.com

呼和浩特市赛罕区投资促进中心 二〇二四年七月八日