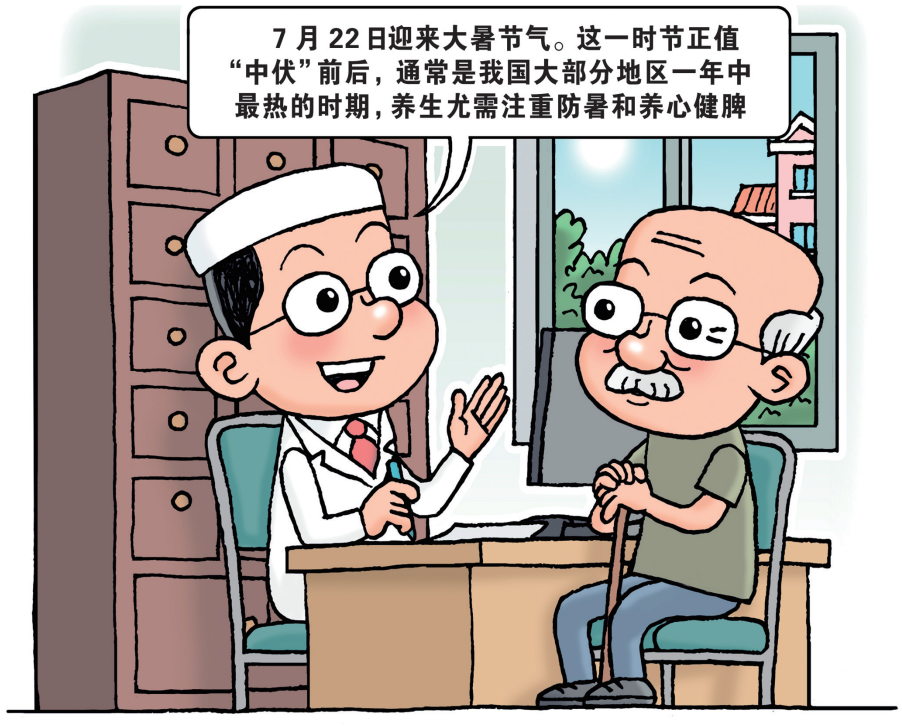
大暑正伏天 养生重在防暑养心健脾

7月22日迎来大暑节气。中医专家提示,这一时节正值“中伏”前后,通常是我国大部分地区一年中最热的时期,养生尤需注重防暑和养心健脾。

中国中医科学院西苑医院山西医院副院长李圣耀说,高温暑湿环境下人体易发疾病,老人及体虚者应格外注意防范中暑。当出现全身乏力、头晕胸闷、大量出汗、四肢麻木、口渴恶心等症状时,宜及时去医院就诊。

“暑湿天气还易伤心脾。”李圣耀介绍,若心火旺盛,人容易出现心烦、失眠、口渴、便秘、尿黄、面红、口舌生疮等症状;而脾虚湿阻,会使人食欲不振、恶心呕吐,若还贪食寒凉,则易导致感冒、腹痛、腹泻等。



大暑伏天里,人们可以从饮食、运动、起居、情绪等多方面调养身心,预防疾病。

李圣耀介绍,这一时期饮食宜清淡易消化,重在补气健脾、消暑生津,多食粥、汤等含水量高的食物,可选用绿豆、黄瓜、苦瓜、鲜藕、西瓜、薏米等食材;足量饮水,可适量饮用酸梅汤、柠檬水、绿茶等,但饮品不宜太凉,以免脾胃受损,也不宜太甜,以免内生痰湿。

此外,可于早晨或傍晚选择散步、太极拳、广播体操等运动锻炼身体,每周5天、每次半小时,微微出汗即可;坚持夜卧早起、午睡半小时,睡觉时避免凉风直吹,空调温度不低于26℃。

天气酷热,人们还易出现心烦易怒、无精打采、心神俱疲等情形,即“精神中暑”。专家介绍,此时宜保持心境平和,切忌大喜大怒;听音乐、冥想、读书等活动有助于调和情绪,饮用玫瑰花、佛手、茯苓、淡竹叶、莲子心组成的代茶饮亦有帮助。 (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

托克托产业园区铁路专用线项目环境影响评价信息公开

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》(生态环境部令第4号)等相关规定,现将环境影响评价事宜公告如下:

一、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方式和途径:(1)环评报告书征求意见稿全文网络链接(见附件):链接:https://pan.baidu.com/s/1LhHOELcjyTK3GU0zkse6_A提取码:swab;(2)纸质报告书查阅及获取联系方式:联系方式(电话或邮箱等):董工18047147434

二、征求意见的公众范围:本项目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、公众意见表的网络链接(见附件):链接:https://pan.baidu.com/s/1LhHOELcjyTK3GU0zkse6_A提取码:swab

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的,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;或发E-Mail至评价单位。

五、公众提出意见的起止时间:自本公告公示起,5个工作日内均可提出公众意见。

内蒙古托克托经开区招投建设发展有限责任公司 2024年7月17日

声 明

国能包头能源有限责任公司水泉露天煤矿声明如下:

国能包头能源有限责任公司水泉露天煤矿(以下简称水泉露天煤矿)截至2024年6月30日应付款项中未能支付的款项共计71544.33元,明细如下:

1.保险赔款1559.37元;
2.内蒙古汇水理源水利工程有限公司服务费尾款9700元;
3.水泉矿矸石运费42791.66元;
4.东红物流有限公司运费17493.30元;截至2024年7月1日,水泉露天煤矿经全面排查,上述供应商已到付款期,现已无法联系到项目经办人员,无法支付,水泉露天煤矿对上述无法支付款项已进行清账。

水泉露天煤矿在此郑重说明如下:

此声明登报后如有尚未核实到位的情况,请上述供应商携带所有材料(合同、发票底单、身份证、营业执照副本、法人身份证复印件等相关证明资料)来水泉露天煤矿对账。此公告60天后,水泉露天煤矿不再处理上述项目欠款事宜。

声明人:国能包头能源有限责任公司水泉露天煤矿
2024年7月23日

严 正 声 明

我公司严正声明如下:

一、我公司合法有效印章,由我公司依法备案刻制、保管和使用,且我公司专人负责管理,除此以外的所谓我公司“公章”均为伪造、私刻且不具有任何法律效力。

二、凡冒用“兴辉建工集团有限公司”名义,通过伪造公章、法人章、假冒签名、假冒公司员工等手段对外联系合作、签订合同、收取款项行为的,均与我公司无关,我公司概不承担责任。若发现受骗,建议及时向公安机关报案。

三、我公司对外签署的任何文件材料均需加盖我公司唯一合法有效公章或合同章,经我公司法定代表人签字(或法人章印鉴)批准和完成用印登记后方为合法有效。除此以外以我公司名义签署的任何文件材料,对我公司均不具有法律约束力,由此引起的任何经济、法律纠纷我公司不承担任何责任。

四、请相关单位、个人在进行商业交易前,提高警惕、加强防范,如不能确认我公司项目、合同、公章、签名、授权等真实性,应及时与我公司进行核实,谨防上当受骗。如因违法行为导致利益受到损害,我公司不承担任何责任,请立即向有关部门举报。

五、正告相关侵权组织或个人,立即停止一切侵权、违法及犯罪行为,我公司将保留采取民事诉讼、刑事报案等一切可能的法律手段维护我公司合法权益的权利。

特此声明!

兴辉建工集团有限公司 2024年7月23日

内蒙古华电腾格里光伏一、二期项目送出线路工程环境影响评价二次公示

一、环境影响报告书征求意见稿查阅纸质报告书的方式和途径:联系地址:内蒙古自治区阿拉善盟阿拉善左旗额鲁特西路005号城投大厦

二、征求意见的公众范围:本项目周边的住户、单位。

三、公众意见表、报告书的网络链接方式:建设项目环评公众意见表、报告书下载网址:https://www.eiacloud.com/gs/detail/3?id=40718OLizf

四、公众提出意见的方式和途径:可选择以下其中一种办法:1.发至邮箱:645351283@qq.com,2.填写纸质公众意见表并投递意见箱:内蒙古自治区阿拉善盟阿拉善左旗额鲁特西路005号城投大厦

五、公众提出意见的起止时间:公众可在本公告发布后10个工作日内,通过邮件、电话、传真等形式向环评单位或建设单位反映意见和建议。

内蒙古华电腾格里绿色能源有限公司 2024年7月18日

遗 失 声 明

内蒙古自治区总工会财务部遗失:

内蒙古自治区工会系统内部往来收款收据,起止号码分别为0252251-0252300,0254001-0254050,0254551-0254600,0254751-0254800,0254951-0255000,0257751-0257800,0261401-0261450,0265951-0266000,0271251-0271300,0273451-0273500。

内蒙古自治区工会系统企业事业单位收入(工会经费)专用收款收据,起止号码分别为:0056301-0056350,0068750-0068800。

内蒙古自治工会系统会员缴纳会费收款收据,起止号码分别为:0092251-0092300,0094651-0094700,0096951-0097000,0100801-0100850,0101201-0101250,特此声明作废。

公 告

闫慧珍、赵显:

关于内蒙古蓝筹融资担保股份有限公司与你方借款合同执行一案(执行案号:(2015)赛非执字第00191号),现内蒙古蓝筹融资担保股份有限公司与呼和浩特市通宝小额贷款股份有限公司于2023年12月29日签订债权转让协议,转让金额为194346.99元(截止2023年12月27日),已将上述执行案件债权全部依法转让给呼和浩特市通宝小额贷款股份有限公司,你方自本公告刊登之日起3日内,到内蒙古蓝筹融资担保股份有限公司领取债权转让通知书,逾期未领取视为你方已签收同意,特此公告。

联系电话:15335565653

内蒙古利康生物高科技有限公司医药高级中间体产业链延伸投资项目设计方案公示

内蒙古利康生物高科技有限公司医药高级中间体产业链延伸投资项目规划设计方案已经乌达区2024年第四次国土空间规划专题办公会评审通过。依据《中华人民共和国城乡规划法》的要求,为保障公众利益,维护相关单位及个人的合法权益,现予以公示,公示期五天。

该项目建设地点位于内蒙古自治区乌海市乌达区工业园区内蒙古利康生物高科技有限公司厂区内,该项目新建建筑物六车间一座,建筑层数三层(局部)、占地面积781.45㎡、建筑面积1230㎡;新建建筑物六号库一座,建筑层数一层、占地面积为392.6㎡、建筑面积392.6㎡;新建构筑物丙炔醇储罐,占地面积为92.16㎡;新建构筑物异氰酸正丁酯罐组,占地面积为136.32㎡;新建构筑物液碱/亚硫酸氢钠/氯化亚砜/盐酸罐组,占地面积为413.02㎡;新建戊类堆场一占地面积为999.62㎡;新建戊类堆场二,占地面积为609㎡。

具体内容请登陆乌海市自然资源局网站查询或该项目建设现场查看。

网址:http://zrzy.wuhai.gov.cn
联系电话:0473-6913054 联系人:程睿明

乌海市自然资源局乌达分局 2024年7月19日

托克托经济开发区至X023(毛不拉)公路工程项目二次公告

接受委托后,内蒙古蓝卓环保科技有限公司承担《托克托经济开发区至X023(毛不拉)公路工程项目》环境影响评价工作,现向公众征求意见,具体公告内容请登录:https://www.ep-home.cn/,建设单位:托克托县交通运输局,15247884893,

环评单位:内蒙古蓝卓环保科技有限公司,18347932712

声 明

内蒙古宏济汽车运输有限公司遗失以下车辆《道路运输证》,车牌号:蒙B94766,蒙BA5731,蒙BA7381,蒙BA1303,蒙BA1376,蒙BA1582,蒙BA4752,蒙B0G25挂,蒙B2H74挂,蒙BAV45挂,蒙B86346,蒙BA5052,蒙BA4971,蒙B92947,蒙BA2630,蒙BA6634,蒙BA1578,蒙B2Q08挂,蒙B1G92挂,蒙B96334,蒙BA1309,蒙BA2329,蒙BA1291,现对以上车辆《道路运输证》做注销处理,特此声明。

声 明

内蒙古瑜利供应链管理有限公司遗失以下车辆《道路运输证经营许可证》车牌号:蒙B8H25挂,蒙B3J55挂,蒙B8H89挂,蒙B2H22挂,蒙B8G69挂,蒙B9J92挂,蒙B2H92挂,蒙B0J03挂,现对以上车辆《道路运输证经营许可证》做遗失补证,特此声明

声 明

内蒙古宝乾运输有限公司名下挂靠车辆:车牌号:蒙B94221,许可证号150203019001,因公司即将注销,该公司名下车辆请尽快办理过户手续,特此声明。

通 知

呼和浩特市狼途户外体育发展有限公司定于2024年8月6日上午09:00在呼和浩特市新城区海东路海藤名苑昊苑2号楼5单元101室公司会议室召开股东大会,审议公司注销事宜,如逾期未参加的,将视为放弃股东表决权特此通知。

减资公告

根据股东决定,内蒙古优健大药房有限公司(统一信用代码91150104MA13RNJC02)拟将注册资本由20万元人民币减少至2万元人民币,请本公司债权人自本公告发布之日起45日内与本公司联系,要求清偿债务或者提供相应的担保。

注销公告

内蒙古煦达餐饮管理有限公司(统一社会信用代码91150102MA0PW7A66C)经2024年7月22日股东会决议解散公司,并于同日成立清算组,请公司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

●孙纳川遗失残疾人证,证号15010220071114113111,声明作废●通辽市科尔沁区霍林办事处明清肉业鲜牛羊骨头馆(统一社会信用代码92150502MA0QKTG943)遗失公章一枚,声明作废●桑玮泽,性别:男,不慎遗失出生医学证明,编号K150030142,声明作废●内蒙古鑫鼎源物业管理有限公司遗失公章一枚,编号1506270018112,声明作废

公 告

尊敬的广大公众:

鉴于近期社会上出现了一系列涉及内蒙古恒威矿业投资有限责任公司(以下称“我公司”)所持股准格尔旗龙太煤炭有限责任公司(以下称“龙太公司”)股权及其煤炭资源的买卖传闻,为确保公众权益、维护公司形象,保护公司、股东及债权人合法权益,避免造成不必要的损失和纠纷,特发布此公告,对有关事项进行声明如下:

第一、由于恒威公司原实际控制人犯非法吸收公众存款罪、合同诈骗罪,公司股权及龙太公司股权已被当地法院以涉案资产的名义查封、扣押、冻结。

第二、根据法律规定,任何单位和个人不得私分、损毁、擅自处理涉案财物,擅自处理的行为无效并涉嫌刑事犯罪。

第三、我们郑重声明,任何单位或个人在未获得合法有效手续的情况下,擅自交易是无效行为,更涉嫌刑事犯罪。我们保留追究相关责任人的法律责任的权利,并将积极配合相关政府部门,对违法行为进行严厉打击。

内蒙古恒威矿业投资有限责任公司
准格尔旗龙太煤炭有限责任公司
2024年7月20日

●王健明于2024年7月19日不慎遗失身份证件,证号150102199901299★★★★,现声明作废●呼和不慎将土默特左旗纪委监委办公室副主任工作证(证号:01023)丢失,声明作废●呼和浩特市赛罕区人民法院,本单位遗失银行开户许可证,核准号Z191000365702,账号020050122000000000682422,账户名称:呼和浩特市赛罕区人民法院执行局,开户行:内蒙古呼和浩特金谷农村商业银行昭乌达支行,特此声明●张雅媛,性别:女,遗失出生医学证明,编号M150299139,声明作废●内蒙古自治区人民医院收据0063551-0063600(盖公章)遗失,声明作废●何文玉身份证遗失,证号142232198803165476,自见报之日起不承担被人冒用而引发的一切法律责任,特此声明●王萍遗失警官证,警号1533008,声明作废●内蒙古原力科技有限责任公司遗失营业执照正副本(统一社会信用代码91150102MA0RTKEE8X)及公章一枚,声明作废●李瑶不慎将呼和浩特祥信房地产开发有限公司开具的呼和浩特祥生东方樾二期7号楼一单元602房购房收据3张遗失,收据编号0053377,金额10000元,日期2020年9月21日;收据编号0054311,金额287633元,日期2020年9月24日;收据编号0100089,金额417809元,日期2020年11月16日,声明作废●李平遗失警官证,警号:012713,声明作废●东胜区姜野营地饮品店(统一社会信用代码92150602MA7EN8528M)的公章丢失,声明作废●鄂托克前旗世兵农牧业中心(统一社会信用代码92150623MACL4LQ96R)的公章.财务章(编号15062310009024).法人章丢失,声明作废●包头中旺钢材有限公司遗失支付密码器.结算卡及邢明明法人章一枚,开户行:中国农业银行包头市汇通支行,账号05585101040015439,声明作废●本人赵强强,身份证号140221199408150016由于不慎丢失呼和浩特恒大绿洲15号楼2单元2404收据一份,编号为152157,金额521769元,由此产生的一切后果与呼和浩特市恒大远鹏房地产开发有限公司无关,特此登报声明作废

●赛罕区昭乌达路心想事城商务综合体摊位号50504,50505,购房合同一份,购房发票一份,发票号01309319,现声明以上合同、发票各一份及户型图等所有购房手续遗失,声明作废●本人崔在元,身份证号150122196807294112,由于不慎丢失呼和浩特恒大绿洲14号楼1单元1601收据一份,编号为191629,金额为730692元,由此产生的一切后果与呼和浩特市恒大远鹏房地产开发有限公司无关,特此登报声明作废●王蕾遗失导游证,证号YY72626A,声明作废●马建平出租车上岗证及货运上岗证不慎遗失,证号150207197105274 13X,特此声明●呼和浩特市兴业建筑工程有限责任公司(统一社会信用代码91150100114165647B)遗失法人印章(法人:陈国良),声明作废●柴凯旋,性别:男,不慎遗失出生医学证明,编号O150236632,声明作废●内蒙古青云汽车销售有限公司(现变更为:内蒙古梦帆机械租赁有限公司,统一社会信用代码91150123MA0R4XD577)遗失公章及财务章各一枚,声明作废●内蒙古辛力方经贸有限责任公司的公章遗失,公章编号1506210009593,声明作废●达拉特旗福寿园敬老院《民办非企业单位登记证书》副本遗失,统一社会信用代码52150621581777074F,声明作废●乌海市海勃湾区宏芮活动房制造厂的公章遗失,公章编号1503020070615,声明作废●内蒙古鑫辉达运输有限公司遗失蒙A69065,蒙A59557的道路运输证正副本,声明作废●新城区妫姿美容养生馆(个体工商户)遗失卫生许可证副本,编号:新卫公字[2024]第72号,声明作废●呼伦贝尔市铭江科技有限责任公司(统一社会信用代码91150722MABW29RF6Y)遗失税盘税务UKey,税控设备编号667212632523,声明作废