

立秋时节科学应对呼吸道疾病

立秋时节，“秋老虎”威力不减，如何科学应对季节交替带来的健康挑战，尤其是呼吸道疾病的发生？中国疾病预防控制中心研究员王丽萍指出，夏秋交替，人体的呼吸系统最易受到侵袭，老人、儿童、体弱者、营养不良者以及一些慢性基础性疾病患者，容易感染包括流感在内的呼吸道传染病。

“公众应该根据温度变化，及时调整衣物，肺炎、流感的易感人群可以积极接种相关疫苗。”王丽萍强调，还要做好健康监测，出现类似发热、流涕、咽痛等呼吸道疾病症状时，要尽量保证休息，根据情况及时就医。

立秋是秋季的第一个节气，但并不是酷热与凉爽的分水岭，还会伴随一段夏季的余热。节气交替之际，有哪些养生保健方法可以预防呼吸道疾病？北京中医药大学东直门医院主任中医师龚燕冰表示，立秋时段还在伏天，这个时候说“秋燥”还有点早，除了要避免凉风侵袭之外，还要继续防暑祛湿，预防感冒要兼顾祛湿和祛寒。

龚燕冰推荐公众可以服用代茶饮——陈皮姜茶，陈皮有健脾祛湿兼理气的作用，生姜有解表散寒、温胃止呕、温肺止咳的作用，各取3~6克泡水喝。立秋过后的一段时间，一些人可能会出现肺燥，有口干、咽干等症状，可以进食百合、梨、银耳等食物，有滋阴润燥功效。如果出现感冒症状，还可以揉按列缺穴，每次揉按一到两分钟，可以反复揉按，能起到宣肺解表、温经通络的作用。

另外，对于近日晒背养生的社会关注，龚燕冰指出，晒背是一种传统的养生方法，符合中医冬病夏治的理论。这相当于利用太阳照射和大自然阳气，来提升身体阳气的一种方法。冬天手脚特别怕冷的病人，阳虚或者体质虚弱的人，还有一些寒湿比较重的人，都适合晒背。正常人也可以通过晒背养生，但患有高血压等慢性病、皮肤病的患者，以及容易上火、有湿热症的人群，要慎重晒背。

(据《光明日报》)

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

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

| | | | | |
|------------------------------------|--|----------|---|--|
| 公 告 | 和林格尔乳业开发区盛乐绿色食品加工产业园总体规划 (2021-2035年)环境影响报告书第二次信息公示 | 通 知 | ●内蒙古奥盾农业科技有限公司工会委员会遗失社会法人资格证书正副本,统一社会信用代码 81150102MC70114197,声明作废 ●赵湘洁(身份证号 152101197310190021)因保管不慎将内蒙古恒盛泰房地产集团有限公司开具的恒盛泰公司开具的恒盛泰三区2号楼中单元21楼中户购房款收据丢失,开具日期2015年8月26日,收据号:0008435,金额:叁万玖仟柒佰贰拾陆元整,39726.00元,声明作废 ●徐丽娅遗失退休证,编号 5215040361612376,依据《民办非企业单位管理条例》规定拟向元宝山区民政局申请注销登记,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。 | ●刘玲遗失内蒙古懋龙房地产开发集团有限责任公司开具的天和小区14号楼16层16074号房房款收据贰张,编号 009270,金额59598元,编号 008900,金额130000元,声明作废 ●正耐电气股份有限公司遗失营业执照副本,统一社会信用代码 91150100MA0PTTNT0F 不慎遗失陈益平法人章,公章 编号 1501070001095; 1501030008879,财务章(编号 1501030008880),合同章(编号 1501030008882),特此声明作废 ●呼和浩特市奇越广告有限公司遗失呼和浩特市奇越广告有限公司遗失印章一枚,声明作废 ●李美玲法人人章一枚,声明作废 ●不慎将开单件为:内蒙古中研建设工程项目管理有限公司遗失公章一枚,声明作废 ●本人张燕,身份证号码 15010419891250126,将购买的内蒙古昌盛泰房地产开发有限责任公司开发的恒大雅苑1号公寓楼11025号商品房买卖合同(预售)遗失,合同号:YS201810736,房屋代码 1503721,特此声明作废 ●王丽英遗失道路运输经营许可证副本,经营许可证号 15010204224,声明作废 ●边兴权遗失道路运输经营许可证副本,经营许可证号 15010202648,声明作废 ●呼和浩特市赛罕区大学东路德顺源餐饮店遗失食品经营许可证正本,许可证编号 JY21501055160313,声明作废 ●本人赵湘洁(身份证号 152101197310190021)因保管不慎将内蒙古恒盛泰房地产集团有限公司开具的恒盛泰三区2号楼中单元21楼中户购房款收据丢失,开具日期 2015 年 8 月 26 日,收据号 0008435,金额 39726 元,声明作废 |
| 公 告 | 内蒙古第三建筑工程有限公司所承建的呼和浩特武川县可以力更镇集中供热-附属金三角开发区管网二标段,呼和浩特武川县可以力更镇集中供热-附属金三角开发区管网二标段项目于2020年12月30日已全面竣工,现我公司成立项目清算组,负责处理该工程项目债权债务(农民工工资、材料款、机械租赁及其他款项)等后续事宜,请与本项目有债权债务关系的所有人或机构见报日起90天内持相关合同及证件向清算组申报,逾期未办本公司将不予处理,责任自负。 | 工程项目建设公告 | ●内蒙古包钢钢联股份有限公司白云选矿分公司淘洗选机(山下)改造工程环境影响评价第二次公示 | ●内蒙古包钢钢联股份有限公司白云选矿分公司淘洗选机(山下)改造工程环境影响评价第二次公示 |
| 公 告 | 内蒙古第三建筑工程有限公司所承建的呼和浩特武川县可以力更镇集中供热-附属金三角开发区管网二标段,呼和浩特武川县可以力更镇集中供热-附属金三角开发区管网二标段项目于2020年12月30日已全面竣工,现我公司成立项目清算组,负责处理该工程项目债权债务(农民工工资、材料款、机械租赁及其他款项)等后续事宜,请与本项目有债权债务关系的所有人或机构见报日起90天内持相关合同及证件向清算组申报,逾期未办本公司将不予处理,责任自负。 | 工程项目建设公告 | ●内蒙古包钢钢联股份有限公司白云选矿分公司淘洗选机(山下)改造工程环境影响评价第二次公示 | ●内蒙古包钢钢联股份有限公司白云选矿分公司淘洗选机(山下)改造工程环境影响评价第二次公示 |
| 建元煤矿生态保护绿色开采固体充填采煤项目环境影响报告书征求意见稿公示 | 内蒙古第三建筑工程有限公司所承建的呼和浩特武川县可以力更镇集中供热-附属金三角开发区管网二标段,呼和浩特武川县可以力更镇集中供热-附属金三角开发区管网二标段项目于2020年12月30日已全面竣工,现我公司成立项目清算组,负责处理该工程项目债权债务(农民工工资、材料款、机械租赁及其他款项)等后续事宜,请与本项目有债权债务关系的所有人或机构见报日起90天内持相关合同及证件向清算组申报,逾期未办本公司将不予处理,责任自负。 | 工程项目建设公告 | ●内蒙古包钢钢联股份有限公司白云选矿分公司淘洗选机(山下)改造工程环境影响评价第二次公示 | ●内蒙古包钢钢联股份有限公司白云选矿分公司淘洗选机(山下)改造工程环境影响评价第二次公示 |
| 公 告 | 内蒙古第三建筑工程有限公司所承建的呼和浩特武川县可以力更镇集中供热-附属金三角开发区管网二标段,呼和浩特武川县可以力更镇集中供热-附属金三角开发区管网二标段项目于2020年12月30日已全面竣工,现我公司成立项目清算组,负责处理该工程项目债权债务(农民工工资、材料款、机械租赁及其他款项)等后续事宜,请与本项目有债权债务关系的所有人或机构见报日起90天内持相关合同及证件向清算组申报,逾期未办本公司将不予处理,责任自负。 | 工程项目建设公告 | ●内蒙古包钢钢联股份有限公司白云选矿分公司淘洗选机(山下)改造工程环境影响评价第二次公示 | ●内蒙古包钢钢联股份有限公司白云选矿分公司淘洗选机(山下)改造工程环境影响评价第二次公示 |
| 公 告 | 内蒙古第三建筑工程有限公司所承建的呼和浩特武川县可以力更镇集中供热-附属金三角开发区管网二标段,呼和浩特武川县可以力更镇集中供热-附属金三角开发区管网二标段项目于2020年12月30日已全面竣工,现我公司成立项目清算组,负责处理该工程项目债权债务(农民工工资、材料款、机械租赁及其他款项)等后续事宜,请与本项目有债权债务关系的所有人或机构见报日起90天内持相关合同及证件向清算组申报,逾期未办本公司将不予处理,责任自负。 | 工程项目建设公告 | ●内蒙古包钢钢联股份有限公司白云选矿分公司淘洗选机(山下)改造工程环境影响评价第二次公示 | ●内蒙古包钢钢联股份有限公司白云选矿分公司淘洗选机(山下)改造工程环境影响评价第二次公示 |
| 公 告 | 内蒙古第三建筑工程有限公司所承建的呼和浩特武川县可以力更镇集中供热-附属金三角开发区管网二标段,呼和浩特武川县可以力更镇集中供热-附属金三角开发区管网二标段项目于2020年12月30日已全面竣工,现我公司成立项目清算组,负责处理该工程项目债权债务(农民工工资、材料款、机械租赁及其他款项)等后续事宜,请与本项目有债权债务关系的所有人或机构见报日起90天内持相关合同及证件向清算组申报,逾期未办本公司将不予处理,责任自负。 | 工程项目建设公告 | ●内蒙古包钢钢联股份有限公司白云选矿分公司淘洗选机(山下)改造工程环境影响评价第二次公示 | ●内蒙古包钢钢联股份有限公司白云选矿分公司淘洗选机(山下)改造工程环境影响评价第二次公示 |
| 公 告 | 内蒙古第三建筑工程有限公司所承建的呼和浩特武川县可以力更镇集中供热-附属金三角开发区管网二标段,呼和浩特武川县可以力更镇集中供热-附属金三角开发区管网二标段项目于2020年12月30日已全面竣工,现我公司成立项目清算组,负责处理该工程项目债权债务(农民工工资、材料款、机械租赁及其他款项)等后续事宜,请与本项目有债权债务关系的所有人或机构见报日起90天内持相关合同及证件向清算组申报,逾期未办本公司将不予处理,责任自负。 | 工程项目建设公告 | ●内蒙古包钢钢联股份有限公司白云选矿分公司淘洗选机(山下)改造工程环境影响评价第二次公示 | ●内蒙古包钢钢联股份有限公司白云选矿分公司淘洗选机(山下)改造工程环境影响评价第二次公示 |
| 公 告 | 内蒙古第三建筑工程有限公司所承建的呼和浩特武川县可以力更镇集中供热-附属金三角开发区管网二标段,呼和浩特武川县可以力更镇集中供热-附属金三角开发区管网二标段项目于2020年12月30日已全面竣工,现我公司成立项目清算组,负责处理该工程项目债权债务(农民工工资、材料款、机械租赁及其他款项)等后续事宜,请与本项目有债权债务关系的所有人或机构见报日起90天内持相关合同及证件向清算组申报,逾期未办本公司将不予处理,责任自负。 | 工程项目建设公告 | ●内蒙古包钢钢联股份有限公司白云选矿分公司淘洗选机(山下)改造工程环境影响评价第二次公示 | ●内蒙古包钢钢联股份有限公司白云选矿分公司淘洗选机(山下)改造工程环境影响评价第二次公示 |
| 公 告 | 内蒙古第三建筑工程有限公司所承建的呼和浩特武川县可以力更镇集中供热-附属金三角开发区管网二标段,呼和浩特武川县可以力更镇集中供热-附属金三角开发区管网二标段项目于2020年12月30日已全面竣工,现我公司成立项目清算组,负责处理该工程项目债权债务(农民工工资、材料款、机械租赁及其他款项)等后续事宜,请与本项目有债权债务关系的所有人或机构见报日起90天内持相关合同及证件向清算组申报,逾期未办本公司将不予处理,责任自负。 | 工程项目建设公告 | ●内蒙古包钢钢联股份有限公司白云选矿分公司淘洗选机(山下)改造工程环境影响评价第二次公示 | ●内蒙古包钢钢联股份有限公司白云选矿分公司淘洗选机(山下)改造工程环境影响评价第二次公示 |
| 公 告 | 内蒙古第三建筑工程有限公司所承建的呼和浩特武川县可以力更镇集中供热-附属金三角开发区管网二标段,呼和浩特武川县可以力更镇集中供热-附属金三角开发区管网二标段项目于2020年12月30日已全面竣工,现我公司成立项目清算组,负责处理该工程项目债权债务(农民工工资、材料款、机械租赁及其他款项)等后续事宜,请与本项目有债权债务关系的所有人或机构见报日起90天内持相关合同及证件向清算组申报,逾期未办本公司将不予处理,责任自负。 | 工程项目建设公告 | ●内蒙古包钢钢联股份有限公司白云选矿分公司淘洗选机(山下)改造工程环境影响评价第二次公示 | ●内蒙古包钢钢联股份有限公司白云选矿分公司淘洗选机(山下)改造工程环境影响评价第二次公示 |
| 公 告 | 内蒙古第三建筑工程有限公司所承建的呼和浩特武川县可以力更镇集中供热-附属金三角开发区管网二标段,呼和浩特武川县可以力更镇集中供热-附属金三角开发区管网二标段项目于2020年12月30日已全面竣工,现我公司成立项目清算组,负责处理该工程项目债权债务(农民工工资、材料款、机械租赁及其他款项)等后续事宜,请与本项目有债权债务关系的所有人或机构见报日起90天内持相关合同及证件向清算组申报,逾期未办本公司将不予处理,责任自负。 | 工程项目建设公告 | ●内蒙古包钢钢联股份有限公司白云选矿分公司淘洗选机(山下)改造工程环境影响评价第二次公示 | ●内蒙古包钢钢联股份有限公司白云选矿分公司淘洗选机(山下)改造工程环境影响评价第二次公示 |
| 公 告 | 内蒙古第三建筑工程有限公司所承建的呼和浩特武川县可以力更镇集中供热-附属金三角开发区管网二标段,呼和浩特武川县可以力更镇集中供热-附属金三角开发区管网二标段项目于2020年12月30日已全面竣工,现我公司成立项目清算组,负责处理该工程项目债权债务(农民工工资、材料款、机械租赁及其他款项)等后续事宜,请与本项目有债权债务关系的所有人或机构见报日起90天内持相关合同及证件向清算组申报,逾期未办本公司将不予处理,责任自负。 | 工程项目建设公告 | ●内蒙古包钢钢联股份有限公司白云选矿分公司淘洗选机(山下)改造工程环境影响评价第二次公示 | ●内蒙古包钢钢联股份有限公司白云选矿分公司淘洗选机(山下)改造工程环境影响评价第二次公示 |
| 公 告 | 内蒙古第三建筑工程有限公司所承建的呼和浩特武川县可以力更镇集中供热-附属金三角开发区管网二标段,呼和浩特武川县可以力更镇集中供热-附属金三角开发区管网二标段项目于2020年12月30日已全面竣工,现我公司成立项目清算组,负责处理该工程项目债权债务(农民工工资、材料款、机械租赁及其他款项)等后续事宜,请与本项目有债权债务关系的所有人或机构见报日起90天内持相关合同及证件向清算组申报,逾期未办本公司将不予处理,责任自负。 | 工程项目建设公告 | ●内蒙古包钢钢联股份有限公司白云选矿分公司淘洗选机(山下)改造工程环境影响评价第二次公示 | ●内蒙古包钢钢联股份有限公司白云选矿分公司淘洗选机(山下)改造工程环境影响评价第二次公示 |
| 公 告 | 内蒙古第三建筑工程有限公司所承建的呼和浩特武川县可以力更镇集中供热-附属金三角开发区管网二标段,呼和浩特武川县可以力更镇集中供热-附属金三角开发区管网二标段项目于2020年12月30日已全面竣工,现我公司成立项目清算组,负责处理该工程项目债权债务(农民工工资、材料款、机械租赁及其他款项)等后续事宜,请与本项目有债权债务关系的所有人或机构见报日起90天内持相关合同及证件向清算组申报,逾期未办本公司将不予处理,责任自负。 | 工程项目建设公告 | ●内蒙古包钢钢联股份有限公司白云选矿分公司淘洗选机(山下)改造工程环境影响评价第二次公示 | ●内蒙古包钢钢联股份有限公司白云选矿分公司淘洗选机(山下)改造工程环境影响评价第二次公示 |
| 公 告 | 内蒙古第三建筑工程有限公司所承建的呼和浩特武川县可以力更镇集中供热-附属金三角开发区管网二标段,呼和浩特武川县可以力更镇集中供热-附属金三角开发区管网二标段项目于2020年12月30日已全面竣工,现我公司成立项目清算组,负责处理该工程项目债权债务(农民工工资、材料款、机械租赁及其他款项)等后续事宜,请与本项目有债权债务关系的所有人或机构见报日起90天内持相关合同及证件向清算组申报,逾期未办本公司将不予处理,责任自负。 | 工程项目建设公告 | ●内蒙古包钢钢联股份有限公司白云选矿分公司淘洗选机(山下)改造工程环境影响评价第二次公示 | ●内蒙古包钢钢联股份有限公司白云选矿分公司淘洗选机(山下)改造工程环境影响评价第二次公示 |
| 公 告 | 内蒙古第三建筑工程有限公司所承建的呼和浩特武川县可以力更镇集中供热-附属金三角开发区管网二标段,呼和浩特武川县可以力更镇集中供热-附属金三角开发区管网二标段项目于2020年12月30日已全面竣工,现我公司成立项目清算组,负责处理该工程项目债权债务(农民工工资、材料款、机械租赁及其他款项)等后续事宜,请与本项目有债权债务关系的所有人或机构见报日起90天内持相关合同及证件向清算组申报,逾期未办本公司将不予处理,责任自负。 | 工程项目建设公告 | ●内蒙古包钢钢联股份有限公司白云选矿分公司淘洗选机(山下)改造工程环境影响评价第二次公示 | ●内蒙古包钢钢联股份有限公司白云选矿分公司淘洗选机(山下)改造工程环境影响评价第二次公示 |
| 公 告 | 内蒙古第三建筑工程有限公司所承建的呼和浩特武川县可以力更镇集中供热-附属金三角开发区管网二标段,呼和浩特武川县可以力更镇集中供热-附属金三角开发区管网二标段项目于2020年12月30日已全面竣工,现我公司成立项目清算组,负责处理该工程项目债权债务(农民工工资、材料款、机械租赁及其他款项)等后续事宜,请与本项目有债权债务关系的所有人或机构见报日起90天内持相关合同及证件向清算组申报,逾期未办本公司将不予处理,责任自负。 | 工程项目建设公告 | ●内蒙古包钢钢联股份有限公司白云选矿分公司淘洗选机(山下)改造工程环境影响评价第二次公示 | ●内蒙古包钢钢联股份有限公司白云选矿分公司淘洗选机(山下)改造工程环境影响评价第二次公示 |
| 公 告 | 内蒙古第三建筑工程有限公司所承建的呼和浩特武川县可以力更镇集中供热-附属金三角开发区管网二标段,呼和浩特武川县可以力更镇集中供热-附属金三角开发区管网二标段项目于2020年12月30日已全面竣工,现我公司成立项目清算组,负责处理该工程项目债权债务(农民工工资、材料款、机械租赁及其他款项)等后续事宜,请与本项目有债权债务关系的所有人或机构见报日起90天内持相关合同及证件向清算组申报,逾期未办本公司将不予处理,责任自负。 | 工程项目建设公告 | ●内蒙古包钢钢联股份有限公司白云选矿分公司淘洗选机(山下)改造工程环境影响评价第二次公示 | ●内蒙古包钢钢联股份有限公司白云选矿分公司淘洗选机(山下)改造工程环境影响评价第二次公示 |
| 公 告 | 内蒙古第三建筑工程有限公司所承建的呼和浩特武川县可以力更镇集中供热-附属金三角开发区管网二标段,呼和浩特武川县可以力更镇集中供热-附属金三角开发区管网二标段项目于2020年12月30日已全面竣工,现我公司成立项目清算组,负责处理该工程项目债权债务(农民工工资、材料款、机械租赁及其他款项)等后续事宜,请与本项目有债权债务关系的所有人或机构见报日起90天内持相关合同及证件向清算组申报,逾期未办本公司将不予处理,责任自负。 | 工程项目建设公告 | ●内蒙古包钢钢联股份有限公司白云选矿分公司淘洗选机(山下)改造工程环境影响评价第二次公示 | ●内蒙古包钢钢联股份有限公司白云选矿分公司淘洗选机(山下)改造工程环境影响评价第二次公示 |
| 公 告 | 内蒙古第三建筑工程有限公司所承建的呼和浩特武川县可以力更镇集中供热-附属金三角开发区管网二标段,呼和浩特武川县可以力更镇集中供热-附属金三角开发区管网二标段项目于2020年12月30日已全面竣工,现我公司成立项目清算组,负责处理该工程项目债权债务(农民工工资、材料款、机械租赁及其他款项)等后续事宜,请与本项目有债权债务关系的所有人或机构见报日起90天内持相关合同及证件向清算组申报,逾期未办本公司将不予处理,责任自负。 | 工程项目建设公告 | ●内蒙古包钢钢联股份有限公司白云选矿分公司淘洗选机(山下)改造工程环境影响评价第二次公示 | ●内蒙古包钢钢联股份有限公司白云选矿分公司淘洗选机(山下)改造工程环境影响评价第二次公示 |
| 公 告 | 内蒙古第三建筑工程有限公司所承建的呼和浩特武川县可以力更镇集中供热-附属金三角开发区管网二标段, | | | |