

# 秋季养生:衣食住行都应顺应天时

秋季养生要以“收”字为先,衣食住行都应顺应天时,下面就从衣食住行四个方面说说秋季的养生保健。

## 衣:勿盲目“秋冻”

秋季穿衣要顺应“阴津内蓄,阳气内收”的需要,适当添衣,不要盲目“秋冻”。“秋冻”前提是以让自己不感到寒冷为宜,老人和孩子的抵抗力差一些,在气温比较低的深秋时节要注意增衣保暖。

“秋冻”还需注意预防寒病。三个部位不能冻:

- 一是头部。风寒之邪上犯则损伤阳气,经脉瘀阻,容易感冒、头痛等。
- 二是腹部。人体有很多重要经脉,如肝脾肾经、任督冲三脉或起于腹部,或循行于腹部。腹部受寒则易致经脉气血瘀滞,不通则痛。例如有胃病史的人受寒易胃痛,经期女性受寒容易痛经等。
- 三是脚。脚是全身的末端,血液循环相对较差,也是最怕冷的部位。俗话说“寒从脚下生”“若要

安,脚要暖”,足部应做好保暖。

## 食:养阴防爆

中医认为秋季应肺,而燥为秋季之主气,燥气易伤津液,故肺很容易被秋燥所伤。因此,饮食上应以滋阴润肺为宜,可适当食用糯米、粳米、银耳、蜂蜜、百合、山药等润肺养阴、益胃生津的食物。下面推荐两款秋季当令的药膳。

### 1. 苓术百合粥

材料:茯苓15克,山药30克,麸炒白术15克,砂仁6克,粳米250克,百合10克。

做法:将茯苓、山药、白术、砂仁、百合洗净,加适量水,先浸泡30分钟,武火煮沸后文火熬煮30分钟,去渣留汁,与淘洗干净的粳米一起放入砂锅内,加适量清水,小火熬煮成粥。

功效:健脾和胃、润肺养阴。

### 2. 冰糖鸭蛋羹

材料:鸭蛋2至3个,冰糖适量。做法:先将冰糖用温水溶化,

然后将鸭蛋打入装冰糖水的碗内,调匀,再隔水蒸15分钟左右,即可食用。

功效:适用于肺热咳嗽、久嗽、咽炎、咽干痛、口渴、干呕、大便秘结者。脾胃虚寒、泄泻者忌食用。

## 住:早睡早起

秋季,早晚温差增大,这时应增加睡眠时间。《黄帝内经》说:“秋三月……早睡早起,与鸡俱兴。”早睡可调养人体的阳气,符合“养收之道”;早起则使肺气得以宣发,防止收敛太过。以晚9点至10点入睡,早5点至6点起床比较合适。

秋季,孩子和老人要预防感冒,不要饮用凉开水或冰镇饮料。中老年人要防骨关节痛,秋季气温降低,寒湿之气易结聚在关节位置,可能会出现关节肿胀、疼痛的症状。年轻人要防咽喉炎,秋季空气干燥,饮水不当或嗜食辛辣油腻食物,易引起咽痛,咽喉红肿。敏感人群要预防过敏性疾病,秋季气候

变化剧烈,多风且气温波动较大,空气中花粉及植物种子等浓度偏高,一部分体质敏感人群一时适应不了周围环境条件,容易发生荨麻疹或过敏性鼻炎等。

## 行:适度运动

秋季气候凉爽干燥,这时宜开展各种体育运动。运动强度不宜过大,可选择轻松平缓的项目。尤其是老年人、儿童和体质虚弱者进行体育锻炼时要防止汗出过多,耗气伤阴。

年老体弱和患有关节疾病、高血压、冠心病的患者可以进行太极拳、慢跑、步行等锻炼耐力的运动,有助于提高人体对环境变化的适应能力,提高心肺功能。

秋季气温下降,关节和肌肉组织的柔韧性和伸展度也随之下降,所以运动前要做好热身,以防损伤关节。另外,静坐、闭目养神等方式可调节气息、消除焦躁,以养护心气,让身体更好地适应干燥的秋季。(据《中国中医药报》)

15548876987 13354876987 0471-6635651

地址:呼和浩特市新华大街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

处罚前告知书

根据《中华人民共和国行政处罚法》第四十四条之规定,现将拟作出的处罚决定的内容及事实、理由、依据告知如下:  
违法行为人:孙二俊,男,汉族,40岁,1984年04月25日出生,身份证号码152629198404253511。  
2024年01月10日14时20分许,在呼和浩特市玉泉区滨河北路水语青城小区1期南门金晟安电力有限公司一楼,孙二俊在该公司一楼电子感应门关闭的情况下,强行拉开后闯入,造成电子感应门损坏,经价格鉴定,金晟安被损毁电子感应门维修价格为¥4917元。  
以上事实有违法行为人的陈述和申辩、被害人陈述、证人证言、监控视频、受损物品照片、价格认定结论书等证据证实。你的行为已构成故意损毁公私财物,公安机关将根据《中华人民共和国治安管理处罚法》第四十九条之规定,对你以故意损毁财物进行行政处罚,留十五日的处罚。经公告之日起七日内视为送达,期间可提出陈述和申辩,逾期将依法作出处罚。特此公告  
联系人:王通,振兴,联系电话:0471-5303810  
呼和浩特市公安局玉泉区分局小黑河派出所 2024年8月8日

公告

内蒙古金桥大酒店有限责任公司:  
内蒙古银行呼和浩特兴安南路支行申请执行内蒙古金桥大酒店有限责任公司、呼和浩特市人民检察院机关事务服务中心借款合同纠纷一案,依据赛罕区人民法院出具的(2015)赛法执字第001155号执行裁定书,赛罕区人民法院依法查封了内蒙古金桥大酒店有限公司酒店内的动产及用品(具体查封物品详见查封清单),上述被查封的动产及用品存放至内蒙古银行自有资产内蒙古国际大酒店内,该执行案件已于2018年9月17日终结。  
截止公告日赛罕区人民法院查封内蒙古金桥大酒店有限责任公司酒店的动产及用品依然存放在内蒙古银行自有资产内蒙古国际大酒店内,现要求内蒙古金桥大酒店有限责任公司自公告之日起10日内搬离上述动产及用品,逾期未搬离视为主动放弃上述动产及用品的所有权,内蒙古银行兴安南路支行有权自行处置。  
内蒙古银行股份有限公司呼和浩特兴安南路支行 2024年8月8日

国能蒙东莫旗风电机基地项目环境影响评价信息公开第二次公示

据生态环境部部令第4号《环境影响评价公众参与办法》的相关规定,现将国能蒙东莫旗风电机基地项目环境影响评价征求意见稿的公众参与有关信息予以公告。  
一、建设项目基本情况:1.项目名称:国能蒙东莫旗风电电机基地项目;2.建设性质:新建;3.建设单位:内蒙古自治区呼伦贝尔市莫力达瓦达斡尔族自治旗宝山镇、杜拉尔基鄂温克民族乡境内;4.项目概况:新建83台单机容量为6.7MW风机机组及7台单机容量为6.25MW风机机组,共计90台,每台风机机组配置1台35kV的升压箱式变压器,新建1座220kV升压站,升压站配置储能90MW/360MWh(4h),同时建设集电线路及场区道路等配套设施。风电场计划以24回35kV集电线路接入国网变电站的220kV升压站,最终以1回220kV线路送至阿荣旗500kV电网变电站220kV升压站。二、环境影响评价征求意见稿全文的查阅方式:(1)电子版全文查阅方式:“报告书”/“电子版全文”网络链接:https://pan.baidu.com/s/10ozNSmqTnkCo4W3lpCJA,提取码:v1tj;(2)纸质报告书查阅方式:通过现场查阅纸质报告,地址详见“六、建设单位和联系方式”。三、征求意见稿的公众范围:本项目风电场范围内的居民以及周边可能受到风场建设影响的群众。四、公众提出意见的方式和途径:自公示之日起10个工作日内,公众可以通过信函、传真、电子邮件、电话、填写公众参与调查表等方式向建设单位提出意见和建议。五、公众意见表的网络链接:https://pan.baidu.com/s/1QxOIeJUww5SuigO\_huMQ\_6PNB。六、建设单位和联系方式:建设单位:国华雁宝内蒙(莫力达瓦)新能源有限公司;通讯地址:内蒙古自治区呼伦贝尔市莫力达瓦达斡尔族自治县莫旗尼尔基镇诺敏北路汇江丽景7号楼1层105室;联系人:达阳,联系方式:180-4794-9990。七、环境影响评价机构和联系方式:评价机构:内蒙古蓝环环保科技有限公司;通讯地址:内蒙古自治区呼和浩特市赛罕区巨海城八区1号楼东701号;联系人:“管工”,联系方式:13214083788  
国华雁宝内蒙(莫力达瓦)新能源有限公司 2024年8月

公告

为提升居民生活品质,改善小区居住环境,涉及对赛罕区钻机队小区2号楼与3号楼中间车棚西侧存在两间砖混建筑物(以下简称“建筑物”)进行拆除等相关事宜进行公告。  
请建筑物产权人或实际使用人在本公告登报之日起三日内将建筑物的相关产权材料(包括但不限于买卖合同、付款凭证、产权证证书等)提供至我单位。逾期未向我单位提交上述材料的,将视为自动放弃相关权益并承担由此引发的全部不利后果,我单位将依据相关法律、法规之规定,对该建筑物进行拆除后统一规划建设。  
特此公告  
联系电话:0471-4345131  
大学西路街道办事处学府花园路社区 2024年8月8日

内蒙古万晨能源股份有限公司千峰水泥分公司石灰石矿年产300万吨矿山整合项目环境影响评价报告书征求意见稿公示

按照《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令第四号)的有关规定,现向公众公开建设项目环境影响评价征求意见稿信息,欢迎各界人士参与本项目的环境保护工作。  
一、征求意见稿公示情况:1.环境影响评价报告书征求意见稿全文、公众意见网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1aPc0PDlWvGFBKTym\_FozYg?pwd=6nq9,提取码:6nq9;2.查阅纸质报告书方式及途径:建设单位现场索取。  
二、征求意见稿范围:环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织。  
三、公众提出意见的方式和途径:公众可通过信函、电子邮件或其他方式,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意见和建议。  
四、建设单位联系方式:单位名称:内蒙古万晨能源股份有限公司千峰水泥分公司;联系人:佟工;联系方式:18248273373  
五、公众提出意见的起止时间:公众提出意见的起止时间为本公告公布之日起10个工作日内。  
内蒙古万晨能源股份有限公司千峰水泥分公司 2024年8月9日

锡林郭勒盟白音华工业园区危废处置项目升级优化工程环境影响评价公众参与第二次公示

《锡林郭勒盟白音华工业园区危废处置项目升级优化工程环境影响评价报告书》的编制工作已基本完成,即将报送相关环境保护主管部门“审批”。根据《环境影响评价公众参与办法》及关于发布《环境影响评价公众参与办法》配套文件的公告(公告2018年第48号)的相关规定,现向社会公众公开该建设项目的有关环境保护信息,具体公示内容如下:  
一、征求公众意见的范围:锡林郭勒盟白音华工业园区危废处置项目升级优化工程周边居民或自认为可能受到本项目环境影响的公众、公民、法人及其他组织的代表。  
二、公众提出意见的方式和途径:即日起公众可以在10个工作日内以信函、传真、电子邮件、电话通讯等方式,咨询该项目环境影响评价书相关信息,并提出有关的意见和建议。  
三、联系方式:建设单位:内蒙古东联循环技术有限公司,联系人:王先生,联系电话:15754816168,通讯地址:内蒙古锡林郭勒盟西乌珠穆沁旗白音华工业园区管委会办公楼401室;环评单位:内蒙古绿谷谷科技发展有限公司;联系人:王女士,联系电话:0471-4638580,邮箱:1812108714@qq.com  
四、公众意见表的网络链接、环境影响评价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:链接:https://pan.baidu.com/s/1v12VjNxoH4O4krEhMiBf\_Q?pwd=vxjt,提取码:vxjt。  
查阅纸质报告书方式:1.内蒙古东联循环技术有限公司,地址:内蒙古自治区锡林郭勒盟西乌珠穆沁旗白音华工业园区管委会办公楼401室。2.内蒙古绿谷谷科技发展有限公司,地址:呼和浩特市大学生创业园孵化园10号楼A座。  
内蒙古东联循环技术有限公司 2024年8月9日

结婚启事

2024年08月10日农历甲辰年七月初七



新郎 李喜蛟 新郎 张广顺

于公历2024年8月10日正式  
结为夫妇。愿男婚女嫁,理之自然,  
有吉有庆,夫妇双全,无灾无难,永保  
百年,如鱼似水,胜蜜糖甜。  
特此登报,敬告亲友,亦作留念。



寻人启事

现有呼和浩特市玉泉区鄂尔多斯西街富康里2号楼1单元2502套房屋,需寻原业主杨坤元、薛秀英办理房屋过户手续,特登报寻找此二人,15日内有效,如不联系后果自负,出现任何法律纠纷红眼色,主 裴天红(150105197704029074)不承担任何法律责任,联系电话13789610123,2024年8月8日

通知

内蒙古德利智诚科技发展有限公司定于2024年8月19日上午9:00在包头市稀土开发区黄河大街98号包头金融广场1-A2203会议室召开股东会,审议公司成立清算组事宜,请各位股东准时到场,没有到场的股东按照公司法第四十四条规定视为自动弃权,特此通知。

遗失声明

●内蒙古汉唐装饰设计有限公司(统一社会信用代码91150104MA0R6PK8D) 遗失公章一枚,声明作废。●内蒙古蒙源环保科技有限公司遗失开户许可证及存款人查询密码,核准号J1910003034406,账号154007801298,开户行:中国银行股份有限公司呼和浩特市光华街支行,声明作废。●内蒙古驴之见餐饮服务有限公司(统一社会信用代码91150105MA0MWCT335) 遗失公章一枚,声明作废

工程项目债权债务清算公告

内蒙古第三建筑工程有限公司所承建的乌兰察布市宏大实业有限公司兴和2\*350MW热电联产项目干式贮灰场工程项目于2016年12月31日已全面竣工,现我公司成立项目清算组,负责清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。  
联系电话:张经理 固定电话:18048362932。  
内蒙古第三建筑工程有限公司 2024年8月9日

包头市贵鑫科技发展有限公司年产3050吨稀土金属和稀土合金项目环境影响评价信息公示(第二次)

我单位委托中冶西北工程技术有限公司编制环境影响评价报告书,目前已编制完成,现征求公众意见如下。  
一、基本信息:项目名称:包头市贵鑫科技发展有限公司年产3050吨稀土金属和稀土合金项目,建设单位:包头市贵鑫科技发展有限公司,环评单位:中冶西北工程技术有限公司,地点:包头市稀土高新区稀土应用产业园,建设内容:本项目新建年产3050吨的稀土金属和稀土合金生产线,主要产品为镨钕金属、镱钕金属、钕铁合金、镨铁合金等。  
二、公众意见征求的主要内容及提意见途径:征求意见稿全文及公众意见表的网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1IQk0jDLKofcGEF6XgQ9G3A,提取码:78e3  
报告书查阅点:包头市稀土高新区稀土应用产业园。  
联系电话:15034729177  
包头市贵鑫科技发展有限公司

●吴智遗失回民区润泽家园1号楼2单元504廉租房合同,编号GHHM202000779,声明作废。●姚莲梅遗失清和家园16号楼3单元503廉租房合同,编号GHHM20220440,声明作废。●内蒙古云速控科技有限公司(统一社会信用代码91150104MAC412871K)于2024年6月28日遗失公章、财务专用章、合同专用章及法人(曹佳敏)章各一枚,声明作废。自2024年6月28日凡再以上述印章签署的(包括但不限于)合同、协议、凭证、文件等均属无效文本,不具备任何法律效力,特此声明。●呼和浩特市赛罕区人民法院丢失13份非税收入一般缴款书,声明作废,其中11份为未使用空白票据,票据号码9842624911至9842625009,9842624815至9842624815;2份已作废票据,票据号码9842624903,9842624831,声明作废。●孙东(身份证342225198511090517)不慎丢失由徐洪涛于2023年8月1号开具的关于闻都世界城9号楼1031商铺的质保金收据,金额为3000元,票据号为4460016,现声明原收据作废。●内蒙古广利隆能源有限公司遗失车辆蒙LV505挂(黄)道路运输证,证号150824052456,声明作废。●武川县北野雨润苗木种植专业合作社(统一社会信用代码931501250818096X8)遗失公章一枚,声明作废。●霍亦轩遗失残疾人证,证号15010520140915783062,声明作废。●王水燕(身份证150121198907076844)遗失海东一号小区4号楼4314号购房购房合同与收据原件,声明作废。●秦文胜育人医疗按摩所遗失医疗机构执业许可证副本,登记号PDY00787915010217D2292,声明作废。●内蒙古凡瑞商贸有限公司(统一社会信用代码91150102MA0MYE967N)遗失公章、财务专用章各一枚,声明作废

●内蒙古连福机电设备有限公司遗失营业执照正本,统一社会信用代码911501025851706960,声明作废。●内蒙古云贵餐饮服务服务有限公司(现变更为:内蒙古云贵商贸有限公司,统一社会信用代码91150100MA0PQY9M11)遗失财务章及发票章各一枚,声明作废。●达拉特旗田二粮水暖配件经销部的公章遗失,公章编号1506210012114,声明作废。●内蒙古根源科技有限公司遗失开户许可证及存款人查询密码,核准号J1910022201001,账号05505101040006708,开户行:中国农业银行股份有限公司呼和浩特爱民东街支行,声明作废。●内蒙古云速控科技有限公司(统一社会信用代码91150104MAC412871K)于2024年6月28日遗失公章、财务专用章、合同专用章及法人(曹佳敏)章各一枚,声明作废。自2024年6月28日凡再以上述印章签署的(包括但不限于)合同、协议、凭证、文件等均属无效文本,不具备任何法律效力,特此声明。●内蒙古京丽物流服务有限公司(统一社会信用代码93150105MA13NC2G3K)遗失财务章一枚,声明作废。●准格尔旗华隆脱贫造林专业合作社(统一社会信用代码93150622MA0QN30T1J)的公章丢失,声明作废。●内蒙古蒙能甘镇风力发电有限公司遗失发证日期为2022年8月4日的营业执照正本,统一社会信用代码911508244MABM180D0D,特此声明作废