

# 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,血液循环相对比较差,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:养阴防燥

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. 荸荠百合粥

材料:荸荠 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:将荸荠、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. 冰糖鸡蛋羹

材料:鸡蛋 2 至 3 个,冰糖适量。做法:先将冰糖用温水溶化,

然后将鸡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、大便干结者。脾胃虚寒、泄泻者忌食用。

## 住:早卧早起

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……早卧早起,与鸡俱兴。”早卧可调养人体的阳气,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》)

# 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

## 处罚前告知书

根据《中华人民共和国行政处罚法》第四十四条的规定,现将拟作出的处罚决定的内容及事实、理由、依据告知如下:

违法主体: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二楼,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拘留十五日的处罚。经公告之日起七日即视为送达,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 01055 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责任公司酒店的动产及用品(具体查封物品详见查封清单),上述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,逾期未搬离视为自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

## 国能蒙东莫旗风电基地项目环境影响评价信息公示第二次公示

据生态环境部令第 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、建设项目建设基本情况:1. 项目名称:国能蒙东莫旗风电基地项目;2. 建设性质:新建;3. 建设地点: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、杜拉尔鄂温克民族境内;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 集电线路接入配套建设的 220kV 升压站,最终以 1 回 220kV 线路送至阿旗旗 500kV 国网变电站 220kV 剧。二、环境影响报告书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: [提取码: v1g1](https://pan.baidu.com/s/1oozNSMqTnCo4W13pJfCJA) (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、征求意见的公众范围:本项目风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:自公告之日起 10 个工作日内,公众可以通过信函、传真、电子邮件、电话等方式,填写公众意见表对项目建设方案提出意见和建议。

五、公众意见表的网络链接: [提取码: 6PNb](https://pan.baidu.com/s/1QlxOIeEJuww5wug0_huMQ6PNb)

六、建设单位和联系方式:建设单位:国华宝能内蒙古(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旗莫旗尼尔基镇诺敏北路江丽景 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:内蒙古国际环保有限公司;通讯地址:内蒙古自治区呼伦贝尔市赛罕区巨海城八区 1 号楼东 701 号;联系人:曹工,联系方式:13214083788

国华宝能内蒙古(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,我单位将根据相关法律、法规之规定,对该建筑物进行拆除后统一规划处理。

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 4 号)的有关规定,现向公众公开建设项目建设项目环境影响报告书征求意见稿信息,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. 环境影响报告书征求意见稿全文、公众意见表网络链接: [提取码: 6nq9](https://pan.baidu.com/s/1aPc0PDlWvGFBKTym_FozYg?pwd=6nq9);2. 查阅纸质报告书方式及途径:建设单位现场索取。

二、征求公众意见的范围: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,反映与建设项目建设影响有关的意见和建议。

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相关环境保护信息,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、法人和其他组织的代表。

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、电话等方式,填写公众意见表对项目建设方案提出意见和建议。

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:王生;联系电话:1575416168;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:内蒙古绿云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: [提取码: xxtj](https://pan.baidu.com/s/1V12VjNx04kMrBfQ?pwd=xxtj)

五、建设单位和联系方式:建设单位:国华宝能内蒙古(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赛罕区巨海城八区 1 号楼东 701 号;联系人:曹工,联系方式:13214083788

国华宝能内蒙古(莫力达瓦)新能源有限公司 2024 年 8 月

## 结婚启事

2024 年 08 月 10 日 农历 甲辰年 七月十七



新娘 李春姣 新郎 张广顺

于公历 2024 年 8 月 10 日 正式

结为夫妇。愿婚男女嫁,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。

喜结良缘 惠同喜同贺

寻人启事

现有呼市玉泉区鄂尔多斯西街富康小区 2 号楼 1 单元 2502 一套房屋,需寻原业主杨元、薛秀英办理房屋过户手续,特登报寻人,请在 15 日内有效,如不联系

后果自负,出现任何法律纠纷现

业主 裴 天 (15010519770429074) 不承担任

何 法 律 责 任。 联 系 电 话

91150105MA0MWCT335) 遗失

公章一枚,声明作废

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

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

91310012508518096X8) 遗失公

章一枚,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

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

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

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

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

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