

# 处暑时节如何养生?这份健康指南请收好

8月22日迎来二十四节气中的处暑节气。处暑之后雨量减少,燥气开始生成,容易出现皮肤、口鼻干燥等不适,公众应如何养生保健?慢性病人群如何调整饮食和生活方式?如何预防和治疗过敏性鼻炎?国家卫生健康委21日以“时令节气与健康”为主题召开新闻发布会,就相关问题进行解答。

“处暑之后,暑热天气还会延长一段时间,气候特点渐渐由湿热转为温燥,此时湿邪逐渐消退但仍有余留。”首都医科大学附属北京中医医院院长刘清泉在发布会上说,在日常饮食上,应以清淡为主,可以用莲子、芡实、薏米、冬瓜等健脾养胃的食药材煲汤煮粥,少吃油腻的肉食,增加粥水等以补充津液,避免秋燥加重。同时还应少吃冷饮、水果等寒凉生湿的食物。

随着天气向秋季过渡,早晚温差逐渐加大,对于需要管理慢性疾病的人群来说,应如何调整饮食和生活方式?

中国疾控中心营养与健康所研究员王志宏在发布会上说,慢性病人群要养成合理的膳食习惯,食物多样、合理搭配;科学规律进餐,定时定量、清淡饮食、戒烟限酒,预



防和延缓并发症的发生;吃动平衡,作息规律;加强自我管理,定期动态监测体重、血压、血脂等指标;定期进行营养咨询,科学调整食养和生活方式。

秋季气候干燥,空气中粉尘、花粉等过敏原增多,容易引发过敏性鼻炎。北京大学第一医院主任医师王全桂在发布会上表示,过敏性鼻炎的主要治疗方法是药物治疗和过敏原特异性免疫治疗。由于过敏性鼻炎无法根治,其治疗目标是达到并维持临床控制。良好的健康教育可以提高患者预防和治疗疾病的意识,优化治疗效果。

如何预防秋季过敏性鼻炎?专

家建议,花粉播散期尽量避免接触花粉,减少外出,如果外出要佩戴防护口罩、眼罩等减少花粉吸入和接触;尽量穿光滑衣服,减少花粉颗粒的黏附,外出后回家及时更换衣服,洗手

洗脸;室内开窗通风尽量选择花粉浓度相对较低的夜间,使用空气净化器或新

风系统保持室内空气清洁;关注居住区的花粉浓度变化,一般提前1至2周用药,预防用药可延缓症状的发作和减轻过敏性鼻炎症状。

王全桂表示,秋季气候干燥易导致鼻腔黏膜长期处于干燥状态,增加鼻腔黏膜毛细血管的脆性而导致鼻出血。建议鼻出血发生后要保持镇静,体位摆正,身体稍微前倾。大多数鼻出血位于鼻腔前端,可以采取指压法,即用拇指和食指捏紧双侧鼻翼,持续5至10分钟,大部分患者鼻出血都可以止住。如仍不能止血,特别是老年人鼻出血,建议及时到医院诊治。

“秋季空气湿度较低,干燥的

空气易刺激咽喉黏膜,导致黏膜干燥,免疫防御功能下降,秋季昼夜气温变化较大,人体的抵抗力也会降低,容易诱发咽喉部的炎症。”王全桂在发布会上表示,秋季是呼吸道过敏性疾病的高发季节,过敏性鼻炎导致鼻腔的分泌物增多,鼻涕倒流至咽部,刺激咽部黏膜引起不适。

王全桂介绍,咽炎可分为急性咽炎和慢性咽炎。其中,急性咽炎一般起病较急,初期表现咽干、灼热,继而咽痛,且空咽时咽痛更明显,可伴有全身症状,如发热、全身酸痛、乏力等不适症状,多为上呼吸道感染的一部分,病程1周左右;慢性咽炎以局部症状为主,且症状多样,如咽干、干咳、异物感、清嗓、干呕等。

如何预防咽炎?专家建议,少食辛辣刺激食物,戒烟限酒,多食富含维生素的新鲜蔬菜、水果,劳逸结合、避免熬夜、适当运动提高机体免疫力,年老体弱者等可以接种疫苗来预防急性呼吸道感染。此外,可以使用加湿器保持咽喉黏膜湿润。咽部不适患者可以到医院诊治,在医生指导下根据病因进行规范治疗。

(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。

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



生日快乐  
岁岁欢喜

愿你自在如风,  
无拘无束,所想皆如  
愿,所梦皆成真。期  
待你在演艺和音乐的  
道路上创造更多的辉  
煌。用你的才华和热情继续照亮我们的世界!  
祝:优秀演员、歌手张新成,生日快乐!

### 公 告

近期,我公司发现包头市鸿发工贸有限公司等多家公司,非法签订涉及高源煤矿的施工协议及相关文件等。

我公司郑重声明,凡未经我公司书面授权的任何涉及高源煤矿的协议、文件均属无效协议。其行为以严重触犯法律,我公司将依法追究法律责任。请涉事公司立即停止违法行,同时我公司接受受害企业及个人依法向我公司提供证据或向公安机关进行举报。

特此公告  
联系人:张正明 联系电话:18633813593  
土默特右旗高源矿业有限责任公司

### 澄 清 公 告

近日,内蒙古汇客农牧业科技有限公司发现有不法分子伪造本公司公章、合同章,对外签订施工合同,并伪造法定代表人印章及授权书,签署了“内蒙古温室大棚项目”相关事项以骗取利益。关于不法分子冒用本公司名义从事诈骗的活动,本公司现声明如下:

一、本公司从未向任何单位及个人出具授权书和施工合同书,请广大群众提高警惕,切勿相信,以防受骗,本公司已向公安机关报案。

二、本公司内蒙古汇客农牧业科技有限公司也从未和九坤投资(北京)有限公司有过任何投资和施工业务往来,九坤投资(北京)有限公司也从未向本公司出具任何委托书、合同等相关材料,请大家不要相信,谨防受骗。

本公司严正声明:对于擅自冒用本公司名义,包括但不限于洽谈、合同签订、收款等行为,损害本公司名誉,欺骗其他公司和社会公众的行为,均与本公司无关,并且本公司保留进一步追究其法律责任的权利,如发现有人冒用我公司名义或冒充我公司人员实施欺诈行为,请马上与我公司联系并向公安机关报案。特此声明

内蒙古汇客农牧业科技有限公司 2024年8月21日

### 声 明

我公司依法承建的“2022年松山区老旧小区临河片区二标段”工程现已完工,请本工程所有债权人与本公告之日起一个月内向该工程项目部申报债权,逾期未申报债权视为放弃债权,一切经济和法律责任均与我公司和项目部无关。联系人:徐伟东,电话:13604768964;18005449368,特此声明。

宏盛建设投资集团有限公司  
2024年8月23日

### 减资公告

根据《公司法》和本公司章程的规定,拟将注册资本从人民币180万元减少至30万元,现予以公告,债权人可自本公司公告发布之日起45日内要求本公司清偿债务或提供担保。

### 遗失声明

不慎将巴彦淖尔绿金都农牧业开发有限公司(统一社会信用代码91150800MA0QROXMP6Y)公章丢失,特此声明。

91150800MA0QROXMP6Y组织机

构代码正副本遗失,声明作废。

内蒙古自治区委员会党校丢失30份非税收入一般缴款书,声

明作废,其中一张为已使用未核销票据,票据号为9794537222。29张为

已作废票据,票据号为979453753X,起9822526564至982252661X,起

9794536342至9794536449,起9794536182至9794536318(其中

9794536182,9794536190,9794536238,9794536246,979453630X已

找到票,起979453606X至9794536078,特此声明。

内蒙古自治区委员会党校丢失13份非税收入一般缴款书二张,声

明作废,其中5张为未使用票据,票据号为:起1298115534至

1298115524,1153171762,1126993357,1298109986。其中2张为已使用

未核销票据,票据号为1317865489,1317869586。6张为已作废票据,票据号

为1175705796,1317869498,1317873948,1412552923,1412795810,

1412797963特此声明。

内蒙古自治区委员会党校丢失13份非税收入一般缴款书二张,声

明作废,其中5张为未使用票据,票据号为:起1298115534至

1298115524,1153171762,1126993357,1298109986。其中2张为已使用

未核销票据,票据号为1317865489,1317869586。6张为已作废票据,票据号

为1175705796,1317869498,1317873948,1412552923,1412795810,

1412797963特此声明。

### 遗失声明

不慎将巴彦淖尔绿金都农牧业开发有限公司(统一社会信用代码91150800MA0QROXMP6Y)公章丢失,特此声明。

### 遗失声明

不慎将巴彦淖尔绿金都农牧业开发有限公司(统一社会信用代码91150800MA0QROXMP6Y)公章丢失,特此声明。

### 债权债务声明

内蒙古绵绵商贸有限公司

(原名称内蒙古伽伽蓝劳务有限公司)

社会统一信用代码

91150105MA0NA7925W)于2023

年3月11日进行股权变更事宜,

变更前股东:马小波、陈昆飞、变

更后股东:王月华,现就债权债务情

况分册如下:自公司变更之日起

产生的债权债务由原股东马小

波、陈昆飞承担,与新股东王月华

无关,本公司变更之后产生的

债权债务由新股东王月华承担与

原股东马小波、陈昆飞无关,特此

声明。

内蒙古绵绵商贸有限公司

2024年8月22日

●产权人杜永生不慎将坐落于

赛罕区腾飞路巴比伦花园15号

楼11层1单元1101的不动产权

证丢失,不动产权证号:蒙(2020)

呼和浩特市不动产权第0073559

号,声明作废●闫志军不慎将呼

和浩特市玉泉区鄂尔多斯西街

康居家园14号楼201室的公租

房租赁合同丢失,合同编号

J150105600460036,声明作废

●北京中兴恒工程咨询有限公

司内蒙古分公司丢失银行开户

许可证和密码单,核准号:

J1910016095302,账号:

0602107209100030374,开户银

行:中国工商银行股份有限公司

呼和浩特乌兰察布路支行,特此

声明●刘雪峰、张媛遗失呼和浩

特泽润房地产开发有限公司开

具泽信天著7号楼1单元1002号

收款专用收据一张,收据号

ZXTZ00315,金额350859元,声

明作废●董还宝不慎遗失由内

蒙古星烨商业运营管理有限公

司出具的闻都家居建材城B馆

四楼4012摊位质量保证金收据

两张,金额各为5000元,收据编号

分别为0053859和0024393,声

明原收据作废●任宝珍遗失警官

证,警号:014277,声明作废

●中国工商银行内蒙古自治区分行《工会经费收入专用凭证》丢失31份,收据编

1715874841,1715874845,1715874846,1715874847,

1715874848,1715874998-71871元,大写:柒仟壹佰捌拾柒元

整,声明作废●赛罕区换热过桥米线店遗失营业执照正副本,注

册号150105600460036,声明作废

●王国清不慎遗失内蒙古自治区

房地产开发有限公司开具的亚辰景苑小区2号楼2单元1003号房屋购房发票2张,

金额253289元,发票号码00016511和金额400000元,

发票号码00016510,声明作废

●北京中兴恒工程咨询有限公司内蒙古分公司丢失银行开户许可证和密码单,核准号:

J1910016095302,账号:0602107209100030374,开户行:中国工商银行股份有限公司呼和浩特乌兰察布路支行,特此声明

●赛罕区宝林五金产品经销部遗失开户许可证及存款人

查询密码,账号:0602002309200024197,核准号:

J1910020118101,开户行:中国工商银行股份有限公司呼和浩特市分行,声明作废

●曹金明身份证件丢失,身份证号:

15042196131270038,声明作废

●多伦县联众农牧机械专业合作社不慎遗失中国工商银行股份有限公司多伦支行

开户许可证,核准号:

J202300489401,账号:0610037309200289866,声明作废

### 遗失声明

●产权人尚飞、曹文娟不慎将坐落

于化德县长顺镇长青街南长

青苑小区11-4-101的不动产权

证丢失,不动产权证号:蒙(2021)

化德县不动产权第0005439号,

声明作废●内蒙古亿恒顺物流

有限公司遗失蒙A77528营运证,

营运证号150106004386,声明作

废●赛罕区钱红干果超市遗失

营业执照副本,统一社会信用代

码92150105MA0Q8ABCX5,声

明作废

六、其他注意事项:1.签到时间:出席股东大会的人员请于2024年9月10日上午9:30前在会场签到。2.自然人出席或列席会议的,应出示本人身份证件。委托代理人出席会议的,应出示本人身份证件和授权委托书。3.按照《公司法》及《公司章程》规定,出席股东大会的股东表决权数占表决权总数的二分之一以上,会议即可合法召开。