“秋冻”要因人而异

“春捂秋冻”是一句民间预防疾病的谚语,是指在初春时天气逐渐转暖,不要急于脱掉棉衣,适当“捂”一点;在初秋时,也不要刚有点冷就穿太多,适当“冻”一点,这对于身体健康是有好处的。当下已过处暑节气,天气逐渐变凉,昼夜温差变大,“秋冻”如何因人而异,如何科学“秋冻”?

中国中医科学院西苑医院肺病(呼吸)科主任医师樊茂蓉介绍,进入秋季,天气转凉,人体阳气渐弱、阴气渐长。此时不宜增添太多衣物,让身体逐渐适应寒冷天气,有利于阳气的潜藏和阴气的生长。“但‘秋冻’不是盲目挨冻,而是要随气温的降低逐渐增加衣服。”樊茂蓉说,初秋暑热未消,气温在15~20℃时,早晚人体能感受到一些凉气,此时不要着急添加过厚衣物。仲秋即中秋节前后,气温下降,虽凉却不甚寒,是“秋冻”的较佳时期,尤其青壮年,添加衣物要适当,以免身热汗出,伤阴耗气。

晚秋时,早晚温差大,当一早一晚户外气温降低到10℃时,就应该结束“秋冻”。特别是秋冬交接之际,常常有强冷空气侵袭,此时若再强求“秋冻”,不但不能预防疾病,还容易惹病上身。

“秋冻”也要因人而异,并非所有人都适合。慢性呼吸系统疾病患者不太适宜“秋冻”,这部分人群的呼吸道防御功能较差,气管和支气管在寒冷刺激下会产生痉挛,使原有的咳嗽、喘息等症状加重或容易诱发慢性呼吸系统疾病急性发作。尤其是哮喘患者,对环境温度变化非常敏感,应注意保暖。

心脑血管疾病患者也不太适宜“秋冻”。低温环境容易诱发血管收缩,导致血压升高,加重心脏负担,出现心绞痛、心肌梗塞或中风等心脑血管疾病。

平素怕冷、手脚冰凉、容易腹泻等气虚、阳虚体质的人群也不适合“秋冻”,应避免过度耗损阳气。特别是老年人和儿童御寒能力弱,应注意随着气温变化适时增减衣物。

掌握好“秋冻”进行养生保健,还要关注身体不同部位。樊茂蓉提醒,有些身体部位不能“冻”,反而要注意保暖:

头颈部不能冻。若头颈部受风受寒,向上会导致血管收缩,不利于脑部供血,容易诱发头痛等疾病;向下会使足太阳膀胱经受寒,容易引起感冒等疾病。

肚脐不能冻。寒凉之气通过肚脐侵袭人体内部,刺激胃肠道,容易引发腹痛腹泻;女性腹部受凉还会诱发或加重痛经,导致月经不调等。

膝关节不能冻。受凉是关节炎发生和加重的诱因之一,寒凉刺激会加重关节炎患者关节的肿胀和刺痛症状。

双脚不能冻。“寒从脚下生”,人的五脏六腑在足部有相应敏感区或反应点。若脚底受冻,可反射性引起相关部位的毛细血管收缩。脚底神经末梢丰富,受冻后,易使身体抵抗力下降。**(据《人民日报》)**

吃点鸭肉降秋燥

夏末秋初,“秋老虎”时时发威,空气变得温燥,有人已经出现了上火症状。天津市公共营养师王鑫提示,平时可适当食用鸭肉,有滋阴降秋燥的作用。

在常见的肉类食物中,鸭肉是最适合用于初秋滋补的。中医认为,鸭肉性味甘、微咸、平,归肺、脾、肾经,具有补气滋阴、利水消肿的功效,可解未尽的暑气,还能防秋燥。而且,秋季的鸭子生长旺盛,最为肥美,适合体内有热的人,以及体质虚弱、食欲不振、潮热汗出、大便干燥、心烦失眠或水肿的人。从现代营养学上说,鸭肉营养丰富,蛋白质含量比畜肉高,而脂肪与碳水化合物含量比畜肉低,是优质的肉类食材。根据气候变化,此时养生需要滋阴、清虚热,鸭肉现在吃正合适,特别是对于容易上火的人、爱熬夜的人,食用鸭肉,在滋补身体的同时又不会上火。

鸭肉的吃法很多,可熏烤、可炖煮、可卤可炒。比如啤酒鸭、煲鸭汤、炒鸭片、红烧鸭块、卤鸭腿,都很适合家庭烹饪。

(据《今晚报》)

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

债权转让通知书

致:郝志强、李培云、乌兰察布市众联钢结构建设有限责任公司、乌兰察布市众联商务有限公司:

路福珍、路福文已将对您的债权,即乌兰察布市集宁区人民法院作出的(2016)内0902民初608号《民事判决书》和乌兰察布市中级人民法院作出的(2016)内09民终579号《民事判决书》确认的债权,转让给债权受让人北京佰悦咨询有限公司。

请您接到本通知后,请您将所欠的上述债务全部直接支付给上述债权受让人。本通知书另交给债权受让人数份。本债权转让通知未经债权受让人书面同意不得撤销。特此通知。

通知人:路福珍、路福文 2024年9月3日

退出法人公告

本人朱俊飞(身份证号:150121198911113513),系内蒙古澳睿跑体育发展有限公司(统一社会信用代码:91150102MABNTWNA1Y)法定代表人,本人于2023年7月1日向公司实际控股人提出辞去法定代表人职务,因实际控股人一直不予配合,经过慎重考虑,本人特此声明:自2023年7月1日起,不再履行公司法定代表人职务,也不再承担相应法律责任,同时向公司登记机关申请办理变更法定代表人事宜,故本人在公司的个人私章同时作废,此后本人也不再承担相应法律责任,特此声明。

声明人:朱俊飞

遗 失 声 明

内蒙古自治区公安厅机场公安局赤峰机场公安分局遗失非税收入一般缴款书(三联),票号:3043348466、3043348546、3043348597、3043348677-3043348693、3043348757、3043348845、3043348917、3043356618、304335652X、3043356562;遗失非税收入一般缴款书,票号:9849556413;内蒙古自治区公安厅机场公安局呼和浩特机场公安分局遗失非税收入一般缴款书(三联),票号:3043340034、3043340114、3043340413、3043340456、3043341176、304335003X、3043350128、3043350136、3043350320、3043350339、3043350355、3043354225、3043355455-3043355471、3043355498、3043355914、3043357178、304335847X、3043358517、3043358541、304335855X、3043358656、3043358701-3043358728、3043358859、3043359296、3043359309、305019205X、3050193255、3043340018、3043359173、3043340069、3043340384、3043340392、3043340448、3043340739、3043350494、3043350582、3043358584、3043358592、3043358779、304335900X、3043359018、3043359034;内蒙古自治区公安厅机场公安局呼伦贝尔机场公安分局遗失非税收入一般缴款书(三联),票号:304334414X、3043344051;内蒙古自治区公安厅机场公安局通辽机场公安分局遗失非税收入一般缴款书(三联),票号:3043346655、3043346647、3043346866;内蒙古自治区公安厅机场公安局乌兰浩特机场公安分局遗失非税收入一般缴款书(三联),票号:306709005X、3067090041;内蒙古自治区公安厅机场公安局锡林浩特机场公安分局遗失非税收入一般缴款书(三联),票号:3043347594-3043347623、3043347578、3043347340-3043347359;以上票据声明作废

内蒙古自治区公安厅机场公安局呼和浩特机场公安分局遗失非税收入一般缴款书(三联),票号:304335353X、3043355965,特此声明

声明公告

内蒙古正蓝旗上都旅游景区管理有限公司委托乔婷婷规划设计2024年4月18日签署的合同,现内蒙古正蓝旗上都旅游景区管理有限公司已经在工作群里的股东,已经收到电子版图纸,并通过审核、更改,最终确认设计图纸已全部按时交付,由于内蒙古正蓝旗上都旅游景区管理有限公司股东有不在工作群里的人员,所以特此声明告知全部股东和公司成员。

遗 失 声 明

●李梅、魏根胜遗失内蒙古慧谷明昊房地产开发有限公司开具慧谷上品6号楼1单元101购房款收据一张,收据号7120582,金额317093元,声明作废●正蓝旗上都镇金鸽网围栏厂遗失公章及法人章各一枚,声明作废

赛罕区人民政府2024年度第三批次建设用地土地征转报批项目社会稳定风险评估公示

根据《内蒙古自治区重大事项社会稳定风险评估工作操作规程(试行)》(内稳发[2016]1号)的文件精神,现将该项目社会稳定风险评估的相关事项公示如下:

一、项目概要:该项目总面积1.9251公顷,其中,西把栅村集体土地0.8412公顷(地类为:其他草地0.0137公顷、城市0.8275公顷);西古楼村集体土地1.0839公顷(地类为:水浇地0.2224公顷、城市0.6106公顷、村庄0.0001公顷、公路用地0.2508公顷)。该项目现土地性质为农村集体土地,拟办理土地征转报批手续,将农村集体土地转为国有建设用地。

二、征求公众意见的主要事项:1、征求公众意见范围:该项目涉及的利益相关群体。2、征求公众意见的主要事项:对该项目的实施持何种态度;该项目的实施对当地社会稳定的影响;对该项目实施的意见和建议。3、征求公众对该项目社会稳定风险方面的意见和建议,自本公示发布之日起15天内,通过以下方式向项目实施单位反馈。

三、公众参与联系方式:实施单位:呼和浩特市赛罕区投资促进中心,联系人:杨磊,电话:2631042,邮箱:shqzdxmb@126.com

呼和浩特市赛罕区投资促进中心
二〇二四年九月二日

关于北京国电电力有限公司上湾热电厂和神华神东电力有限责任公司大柳塔热电厂债务清欠的公告

各债权人:

我单位于2024年8月31日对部分债务进行清理。请以下相关债权人自本公告见报之日起15日内持证明材料到我单位办理登记手续,逾期不办理的,视为自动放弃。

一、联系方式:电话:0477-8275902,邮箱:308605920@qq.com,地址:内蒙古鄂尔多斯市伊金霍洛旗乌兰木伦镇

二、相关声明:请相关单位(或法定代表人)持有效证明材料,证明其为实际的债权人。

三、北京国电电力有限公司上湾热电厂债权人名单:鄂尔多斯市海捷湾消防器材有限公司;鄂尔多斯市金远隆物流有限责任公司;内蒙古安泰消防工程有限公司;西安迪亨电力科技有限公司;西安云讯电子信息科技有限公司;徐州俏家装饰工程有限公司;自贡东电电气配套配件制造有限公司;安徽蓝德集团股份有限公司;鸿利项目管理有限公司;许继联华国际环境工程有限责任公司;陕西吕氏春秋实业有限公司;陕西新洲电器有限公司;高凤云;高雄。

四、神华神东电力有限责任公司大柳塔热电厂债权人名单:包头市爱普华电力设备有限公司;榆林特莱斯环保科技有限公司。

特此公告

北京国电电力有限公司上湾热电厂
神华神东电力有限责任公司大柳塔热电厂
2024年9月4日

●呼和浩特市兴旺羊绒制品有限责任公司(统一社会信用代码91150191701226336A)的法人章遗失,法人:张其旺,声明作废●呼和浩特市工业和信息化局工会委员会遗失银行存款人查询密码单,账号:0602001209026493130,核准号:J1910004711704,开户银行:中国工商银行股份有限公司呼和浩特民族商场支行,开户许可证编号:1910-01586141,特此声明●内蒙古金弘商用厨房设备有限公司遗失存款人查询密码,账号0602021109200027252,基本存款账户编号:J1910022125401,开户行:中国工商银行呼和浩特市锡林北路支行,声明作废●内蒙古蒙斑商贸有限责任公司(统一社会信用代码91150105MAC7C4LG6A)遗失财务章一枚,声明作废

●营约商贸有限公司(统一社会信用代码91150105397818379N)丢失公章.财务章及法人章(法人:王萍)各一枚,声明作废●张景博遗失残疾人证(视力四级),证号:1528011997033006121 4,声明作废●内蒙古诚糧商贸有限公司遗失食品经营许可证副本,编号JY11501044018919,声明作废●玉泉区城南别院铜锅涮肉店(统一社会信用代码92150104MA7E4DBJ5T)遗失公章一枚,声明作废●新城区香烤里拉烧烤店遗失食品经营许可证副本,编号JY21501020100692,声明作废●不慎将新城区总工会给呼和浩特市采联商贸有限责任公司工会委员会开具的成立工会红头文件原件遗失,声明作废,他用无效

●内蒙古富临冠博体育文化发展有限公司(统一社会信用代码91150102MAD6WBPA1C)遗失公章一枚,声明作废●内蒙古医科大学白雪(学号2022050246)遗失学生证,声明作废●内蒙古嘉美航空服务有限公司(统一社会信用代码91150102MA0N89AMX4)遗失公章一枚,声明作废●呼和浩特市蓝邦网络科技有限公司遗失营业执照正副本,统一社会信用代码91150105070133685 4,声明作废●内蒙古森林家装饰有限公司(一社会信用代码91150105MA7YQ61Q8L)遗失公章一枚,声明作废●赵永光遗失上新营村村民住宅小区A区会所转让合同与购房收据各一份,金额2000000元整,声明作废●新城区剪尚美发店遗失卫生许可证副本,证号:新卫公字[2020]第330号,声明作废●内蒙古诚兆源物业服务有限公司(统一社会信用代码91150103MA13QB046G)遗失公章(编号15010310061851)及财务章(编号15010310061852)各一枚,声明作废●内蒙古电力燃料公司呼和浩特分公司遗失营业执照正副本,统一社会信用代码91150000MA0R1CQF8H,声明作废●中航储能(内蒙古)科技有限公司遗失法人章一枚,编号15022210011524,法人姓名:鹿诚,声明作废●内蒙古妍信商贸有限公司(统一社会信用代码91150122MA13UA0298)丢失税控税盘1个(编号667114893762),特此声明

●熊丽媛遗失由呼和浩特市鹏盛房地产开发有限公司开具的购买玉泉区万锦观悦16号楼三单元2202号购房款收据1张,开具日期2021年12月29日,收据编号03190181,金额413439元,声明作废●清水河县农畜产品加工园区办公室遗失基本存款账户开户许可证及存款人查询密码,账号0601601220000000003888,核准号J1910010884502,开户行:清水河县农村信用合作联社宏河信用社,声明作废●内蒙古米洛洛餐饮管理有限公司(统一社会信用代码91150204MA0N9LWJ30)遗失公章.财务章及法人章(孙立强)各一枚,声明作废●本人郝英蓉因保管不善,与商都县大库伦乡人民政府签订的资产化解债务协议书丢失,现声明此协议书作废●内蒙古蒙泽口腔门诊部有限责任公司(统一社会信用代码91150105MACHJF9063)遗失公章及财务章各一枚,声明作废●海勃湾区亮亮工程机械设备租赁部(个体工商户)的公章遗失,公章编号:15030210041892,声明作废●达拉特旗第九幼儿园(统一社会信用代码12152722070132068J)的法人章遗失,法人:乌云其木格,声明作废●内蒙古幸福小马餐饮管理有限公司(代码91150105MACWTFY54K)遗失法人章(马飞,编号15010510126156),声明作废

多伦县蓝天热力西热源厂改造(拆除)项目环境影响评价第二次公示

《多伦县蓝天热力西热源厂改造(拆除)项目环境影响报告书(征求意见稿)》已编制完成,现将征求意见稿全文进行公示,征求与该项目环境影响有关的意见。

一、环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1hX4a8QS4e4QlyDLpJ3bR9g,提取码:xh8w

二、查阅纸质报告书的方式和途径:如需查阅纸质报告书,可以在公示期内致电建设单位或评价单位。联系方式如下:建设单位:多伦县蓝天热力有限责任公司,联系人:兰坤祥,联系电话:13947912618,电子邮箱:865559686@qq.com,评价单位:内蒙古智合项目管理有限公司,联系人:贾楠,联系电话:15598415195,电子邮件:1137687488@qq.com

三、征求意见的公众范围:项目周边可能受影响的常住居民、法人和其他组织。

四、公众意见表的网络链接:链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1KQl_LGZhSY49c7leM45E6Q,提取码:tqoo

五、公众提出意见的方式和途径:公众可在本次公示后10个工作日内填写公众意见表,可通过传真、电子邮件、信函等方式向建设单位、评价单位提交公众意见表,也可直接交至建设单位。

六、公众提出意见的起止时间:本次公众提出意见的期限为自本公示发布起10个工作日内。

多伦县蓝天热力有限责任公司 2024年9月3日