立冬时节这样呵护健康

11月7日迎来立冬节气,这标志着冬天的正式来临。中医专家提示,立冬后养生防病以“敛阴护阳、养精蓄锐”为原则,注意防寒、补肾,为来年春季不生病、少生病打好基础。

中国中医科学院西苑医院内分泌科主任医师邹本良说,在中医理念中,冬季是万物“闭藏”的季节,立冬后人体阳气会顺应自然而潜藏于内,加之风寒邪气更盛,人们容易罹患呼吸系统疾病;同时,人体阳气不足,气血运行不畅,还容易化生痰浊、瘀血,导致脉络不通,引发心脑血管疾病、骨骼肌肉系统损伤等。

“立冬后白昼缩短、黑夜延长,人体也应顺应这种昼夜变化。”邹本良说,早睡可以养人体阳气,晚起能够养阴气,宜待太阳升起后再起床活动,从而避免寒邪侵袭人体;运动时不宜大汗淋漓,以防损伤阳气和津液导致来年春季容易生病;应注意头、颈、脚等部位的保暖,出门可戴上帽子、围巾等;睡前用热水泡脚,还有利于促进血液循环,驱散寒邪,调节脏腑功能。

冬季补肾可以增强人体的“先天之本”。中国中医科学院西苑医院内分泌科主治医师张蕊介绍,立冬后可适当增加羊肉等温热性食物摄入,还可多吃黑芝麻、黑豆、黑米等黑色食物,以补肾壮阳;同时,冬季气候干燥,宜适当搭配山药等滋阴润燥的食物,还可将梨与红枣等温热食材一起炖煮食用。此外,宜尽量少吃冷饮、生鱼片等生冷食物,防止脾胃运化功能失调。

立冬时节也可适当采用一些中医外治方法进行调养。青岛市第六人民医院中医理疗科副主任徐成振说,可取照海、太溪、复溜、大钟等穴位,采用针刺、艾灸、按摩等方法,达到补养肾精、增强人体阳气的目的。

■进补适度平衡

民间有“冬令进补,来年打虎”的说法。这意味着冬季是调补机体、养精蓄锐、增强体质的好时期。中医专家认为,进补应遵循因人而异、因时制宜、适度平衡原则。

“进补要适度平衡。过度进补可能导致上火或消化不良,饮食应讲究多样化,荤素搭配。”中国中医科学院西苑医院主任医师唐旭东说,应针对不同体质,选择适合的食材和补益方法。比如,气虚体质者容易疲劳、气短懒言,可适当食用人参、黄芪等补气食材。

寒冷天气的刺激可能导致肠胃不适等多种健康问题。唐旭东介绍,秋冬季转换之际,较易导致胃溃疡、十二指肠溃疡及慢性胃炎、功能性消化不良等消化系统疾病复发。

专家建议,在饮食方面,应注意调理,宜多食温热、易消化的食物,少吃生冷、寒凉食物,避免外寒内寒叠加影响胃肠功能。

■做好呼吸道疾病防治

冬季流感等呼吸道疾病多发。中国疾病预防控制中心研究员彭质斌介绍,儿童免疫系统还不健全,老年人通常免疫功能相对较弱,在保持良好的个人卫生习惯、注重环境清洁卫生等基础上,还需尽早做好疫苗接种;呼吸道传染病高发季节,儿童、老年人应尽量避免前往环境密闭、人员密集场所;做好日常健康监测。

中日友好医院主任医师陈文慧说,出现呼吸道感染相关症状,应避免盲目用药。有基础病的患者若出现急性症状加重,如呼吸困难、咳嗽咳黄痰、出现咯血等症状,要及时就医。 (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:本栏各类信息,如遇要求交付押金或预付款时,务必小心,敬请广大客户注意甄别假冒行为,谨防受骗,负责后果自负。

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

鄂尔多斯市东胜区人民法院公告

王万军:

本院在执行申请执行人李秀莲与被执行人王万军追偿权纠纷一案中,因无法向你送达相关法律文书,依照《中华人民共和国民事诉讼法》第九十五条的规定,本院依法向你公告送达以下文书:1、(2024)内0602执2568号执行裁定书,裁定冻结被执行人王万军在华煤集团有限公司的工程款;冻结期限为三年。2、(2024)内0602执2568号之一执行裁定书,裁定提取被执行人王万军在华煤集团有限公司的政府债券185万元至鄂尔多斯市东胜区人民法院。请自公告之日起三十日内来本院领取上述执行裁定书,逾期即视为送达。

特此公告

联系人:乔垒 **联系电话:**19947178395

鄂尔多斯市东胜区人民法院 2024年11月7日

内蒙古自治区大青山煤田石拐矿区总体规划(征求意见稿)公众参与公示

为广泛征求与总体规划有关的意见,进一步做好编制工作,现将内蒙古自治区大青山煤田石拐矿区总体规划(征求意见稿)进行公示。

一、总体规划全文的网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径:公示期间,公众可以联系委托单位、编制单位查阅总体规划报告书简本。1、报告书网络链接:https://pan.baidu.com/s/1eyiybIyMQI_mxFR-ClM7Sw,提取码:SGZG,2、纸质报告书获取途径:石拐区发展和改革委员会

二、征求意见的公众范围:本矿区规划范围内的公民、法人和组织,鼓励矿区总体规划范围之外的公民、法人和其他组织参与。

三、公众提出意见的方式和途径:公示期间,如您有任何意见或建议,可通过信函、电话、来访等方式与委托单位联系。公示时间:自公示之日起30日内

四、联系方式:编制单位:中煤科工集团南京设计研究院有限公司,通讯地址:江苏省南京市浦口区浦东路20号,联系人:李工,联系电话:13948479463,委托单位:石拐区发展和改革委员会,联系人:贺主任,联系电话:15661455556

内蒙古能源集团金山发电厂2×66万千瓦煤电扩建项目环境影响评价信息第二次公示

根据生态环境部《环境影响评价公众参与办法》(部令第4号)相关规定现就“内蒙古能源集团金山发电厂2×66万千瓦煤电扩建项目”的环境影响评价工作向公众公告下列信息:

一、建设项目情况简述:内蒙古能源集团金山发电厂2×66万千瓦煤电扩建项目建设内容包括:建设2×660MW超超临界、一次中间再热、间接空冷凝汽式汽轮发电机组,同步建设石灰石—石膏湿法烟气脱硫系统和SCR烟气脱硝系统。本期工程厂址位于内蒙古自治区呼和浩特市赛罕区航天经济开发区境内。建设单位为内蒙古能源集团金山第四发电有限公司。

二、公众查阅环境影响报告书的方式和途径:公众可通过链接:https://pan.baidu.com/s/1cWVDVbv_JmJ1W6xakiD4LA,提取码:c78q下载环境影响评价报告书和公众意见表。

三、征求意见的公众范围:征求公众意见的范围为本工程评价范围内或工程影响的公众。

四、公众提出意见的方式和途径:公众填写完公众意见表后,可通过信函、电子邮件等方式向建设单位实名反馈意见,并请留下联系方式以便必要时回访。

五、公众提出意见的起止时间:公众以信函、电子邮件的形式提出意见的起止时间为本公示发布日期起10个工作日内。

六、联系方式:建设单位:内蒙古能源集团金山第四发电有限公司,地址:内蒙古自治区呼和浩特市赛罕区黄合少镇东讨速号村,联系人:武宏伟电话:18147750589,环评单位:内蒙古电力勘测设计院有限责任公司;地址:内蒙古呼和浩特市赛罕区鄂尔多斯大街东段巨海城八区写字楼东楼;联系人:李剑卓;电话:15904887672邮箱:ljianzhuo@nmdsy.com

内蒙古能源集团金山第四发电有限公司
2024年11月8日

解除劳动关系公告

赫建国、康光胜:

因你们连续30天未到公司上班,根据《中华人民共和国劳动合同法》第三十九条及《内蒙古仲泰酸刺沟矿业有限公司考勤管理制度》相关规定,累计或连续旷工时间超过15天视为严重违反公司规章制度,公司有权单方解除劳动合同.现正式通知你即日起解除内蒙古仲泰酸刺沟矿业有限公司与你的劳动合同关系,请于公示之日起三个工作日内到我公司办理解除劳动合同及待遇结算的相关手续.联系人:邢龙,联系电话:1532603794l.地址:内蒙古鄂尔多斯市准格尔旗薛家湾镇哈岱高勒乡马家塔村酸刺沟煤矿.

内蒙古仲泰酸刺沟矿业有限公司
2024.11.6

通 知

内蒙古弘纬工程机械施工有限公司定于2024年11月8日上午9:00在内蒙古自治区呼和浩特市如意开发区如意小区A13号4单元一楼东户会议室召开股东会,审议公司注销事宜,请各位股东准时到场参与,逾期我公司将遵循公司法第四十四条规定决定注销事宜,特此通知。

通 知

内蒙古德沃生物科技有限公司于2024年11月23日上午9:00在呼和浩特市赛罕区山丹街牧机所小区18号楼4单元503室召开股东会,审议公司解散决议,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。

内蒙古瑞信化工有限责任公司2万吨/年金属钠技改扩建项目环境影响评价征求意见稿公示

根据《环境影响评价公众参与管理办法》的相关规定,现对本项目环境影响评价的相关事宜公告如下:

1、环境影响报告书征求意见稿全文及公众意见表的网络链接如下:链接:https://pan.baidu.com/s/1_TqUBF-GpL0GAjhtD3hgSw提取码:12yd

2、征求意见的公众范围:项目环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织。也可能包含评价范围之外的公民、法人和其他组织

3、公众提出意见的方式和途径:公示期内,公众可以通过信函、电子邮件或者建设单位提供的其他方式,在规定时间内将填写的公众意见表等与建设单位联系和反馈。

4、建设单位联系方式:联系人:孙银龙,电话:15248805799

5、环评单位联系方式:联系人:董工,电话:15248091472

6、公众提出意见的起止时间:自本信息公布的10个工作日之内

放弃遗产继承声明书

声明人:李丽娜,性别,女,身份证号15262919XXXXXX1021。

声明人:李 敏,性别,女,身份证号15262919XXXXXX0041。

我们声明是李日奎的子女,系他的第一顺序法定继承人,我们的父亲于2024年4月19日去世,去世前于原配在2023年6月21日离婚,房屋也已售卖,他生前未立遗嘱,也未让我们签订任何继承协议,他共有两个孩子分别是李敏、李丽娜,去世时并不清楚是否有遗产,现在我们经过考虑自愿声明如下:

1、我们自愿放弃对我们父亲留下的遗产继承权。

2、放弃继承权是我们本人自愿,我们清楚放弃继承权产生的法律后果。

特此声明

声明人:李敏、李丽娜 2024年11月8日

关于“呼和浩特市回民区滨海阳光B区4~9号楼消防工程”农民工欠薪线索征集的公告

“呼和浩特市回民区滨海阳光B区4~9号楼消防工程”是由国宏消防工程集团有限公司内蒙古第一分公司承建,于2023年3月份验收合格交用付使用。

在此项目务工的农民工未结清工资的,请于登报日起10个工作日内,拨打12345市民服务热线登记,并提供相关的佐证材料。

声 明

本人王佩名下东南DN7150L轿车,车牌号:蒙AD1W22,车架号LDNL43NZ7A0309530,发动机号码L068569,已于2022年1月2日转让给未知名使用人致使该车辆下落不明,请该机动车实际使用人自本声明之日起7日内到有关部门办理机动车过户手续,逾期未办理,后果自负,并声明从2022年1月2日之后产生的任何肇事、违章、年检、保险等产生的民事以及法律责任,均由现使用人承担,与本人无关。

声 明

我公司呼和浩特市赛罕区房地产开发总公司与高二强(身份证号150121198211123518)于2015年5月18日签订的锦绣嘉苑C区2号楼101号商业用房的房屋租赁合同已于2024年9月20日解除,特此声明。

声 明

我本人苗磊与张鑫(身份证号150104198807171610)于2019年4月28日签订的呼和浩特市残联小区7号楼东户(康馨家园)的房屋租赁合同已于2024年7月17日到期解除,特此声明。

寻亲公告

崔海霞于2024年6月26日在托克托县医院门口捡到一名男婴(用浅蓝色小被包裹),现用名:郭劲泽,请孩子的亲生父母,其他监护人或知情人员持有效证件与崔海霞联系,并请广大居民予以监督,公告之日起六十日无亲生父母及其他监护人认领的,公安机关将依法登记户口,联系电话:15047769221

遗失声明

不慎将巴彦淖尔市索立迪装饰有限责任公司装饰材料厂(注册号152801000000503)组织机构代码证正副本,现声明作废。

注销公告

呼和浩特市水务综合行政执法支队(统一社会信用代码12150100460063467R)因机构改革,申请注销本单位,所有债权债务均由呼和浩特市水资源与河湖保护中心承接,现面向社会公示。

遗失声明

●鄂尔多斯市文辉矿业有限公司的公章遗失,公章编号1503020078426,声明作废●内蒙古华宝堂书画艺术服务有限公司(统一社会信用代码91150202MA13R13E5Y)的公章.财务专用章.法人章(法人贾玲军)遗失,声明作废●杜成林(身份证号码152621196608051110)的保安证遗失,保安证号15012012000082,声明作废●乌兰察布市金鑫贸易服务有限责任公司(统一社会信用代码9115090270140568F)的公章遗失,声明作废●鄂尔多斯市中润泽隆物流有限公司(统一社会信用代码91150627MACN1N8T6R)的财务专用章.合同专用章遗失,声明作废●呼伦贝尔市玲姐商贸有限公司的公章(印章编码15072510003003)丢失,特此声明作废●内蒙古老众祥食品加工有限公司开户许可证遗失,核准号J1974000229703,账号:704127779800020,开户银行:鄂温克包商村镇银行有限责任公司巴彦库仁支行,特此声明作废●内蒙古衡泽商贸有限公司(统一社会信用代码91150105MA13PKX53U)遗失公章一枚,声明作废

内蒙古保硕新材料有限公司年处理5万吨铝灰渣无害化处理项目环境影响报告书环境影响评价征求意见稿公示

根据《环境影响评价公众参与管理办法》的相关规定,现对本项目环境影响评价的相关事宜公告如下:

1、环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接如下:链接:https://pan.baidu.com/s/1Qz7KTnuCkTaXppi9eSRmg?pwd=nnx2,提取码:nnx2;**2、征求意见的公众范围:**项目环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织。也可能包含评价范围之外的公民、法人和其他组织;**3、公众意见表的网络链接如下:**http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html;**4、公众提出意见的方式和途径:**公示期内,公众可以通过信函、电子邮件或者建设单位提供的其他方式,在规定时间内将填写的公众意见表等与建设单位联系和反馈。**5、建设单位联系方式:**建设单位:内蒙古保硕新材料有限公司,联系人:王总,电话:15934997708;6、公众提出意见的起止时间:自本信息公布的10个工作日之内

●贾永刚遗失二代身份证,证号150105198208233054,声明作废●赛罕区隆爱图文快印店遗失营业执照正副本,统一社会信用代码92150105MA0QR06KXB,声明作废●内蒙古久元科技有限公司(统一社会信用代码91150104MA7YNM7Q3M)遗失公章一枚,声明作废●内蒙古地琳餐饮管理有限公司(统一信用代码91150100341551264)遗失财务章及张继平法人章各一枚,声明作废●不慎将内蒙古体育彩票销售管理中心开具给王俊梅的中国体育彩票终端机保证金押金收据(保证金12000元,网点编号150202690)遗失,声明作废●焦阳遗失警官证,证件号052797,声明作废●呼和浩特市玉泉区丰欧五金机电经销遗失银行开户许可证和密码单,核准号J1910006868301,账号06020050092000074721,开户银行:中国工商银行呼和浩特石羊桥东路支行,特此声明●本人于敏,身份证号150430196310100059,由于不慎丢失呼和浩特恒大绿洲9号楼2单元1203收据一张,收据编号为079582,金额为206408元,由此产生的一切后果与呼和浩特市恒大远鹏房地产开发有限公司无关,特此登报声明作废●北京首钢建设集团有限公司不慎将永泰房地产集团(呼和浩特)有限公司开具的永泰城写字楼C座2009室的房款收据丢失,收据编号:0087174,金额:397941元,声明作废●内蒙古智禾托育有限公司(统一社会信用代码91150102MA7DQ2869Q)遗失发票章一枚,声明作废●母亲:白玉荣;父亲:斯琴朝格图,女儿:高优罕(曾用名:高雅罕)于2019年10月24日08点44分出生,现其《出生医学证明》(编号T150171430)丢失,特声明作废●内蒙古玉泽科技有限公司遗失营业执照正本,统一信用代码91150105MACA5KTM49声明作废

●武川县石佳矿业有限责任公司(统一社会信用代码91150125790166282K)遗失公章.财务专用章.合同专用章及潘成旺法人章各一枚,声明作废●本人王乐于2024年10月20日不慎将身份证(证号150102199108164659)丢失,声明作废,在此以后出现任何问题都与本人无关●内蒙古东翔物流有限公司遗失以下车辆营运证,蒙B9F85挂,证号150203173524;蒙B91482,证号150203173459,声明作废●呼和浩特市韵达快递服务有限责任公司北二环分公司遗失开户许可证及存款人查询密码,开户银行:蒙商银行股份有限公司呼和浩特新苑支行,银行账号:600048799,核准号J1910012120502,声明作废●本人石清(身份证号150103201307191621)遗失与内蒙古凯蒙五鑫房地产开发有限公司签订的旺第嘉华小区第27号楼11层1110号房旺第嘉华认购协议书原件,编号01964,声明作废●内蒙古公路交通投资发展有限公司苏化高速乌兰察布段项目管理分公司遗失中国邮政储蓄银行股份有限公司乌兰察布市分行恩和路支行开户许可证,核准号J2030002005101,账号915002010000966672,声明作废●呼和浩特市驼铃旅游汽车出租租赁有限责任公司(统一社会信用代码:91150102MA0QYB5M8L)遗失营业执照正副本及公章一枚,声明作废●内蒙古全新建筑工程有限责任公司(统一社会信用代码91150100114110574L)将第十分公司公章.财务章.负责人陈丽玲章各一枚遗失,声明作废●内蒙古全新建筑工程有限责任公司(统一社会信用代码91150100114110574L)将第四十九项目部公章.财务章.负责人冯晓山章各一枚遗失,声明作废