

如何应对“节后综合征”?



随着春节假期结束,许多人开始重返工作岗位,然而,不少人感到精神不振,甚至出现胃胀、胃痛等消化系统不适。这种在长假结束后重新投入工作所表现出的身心不适,可能是“节后综合征”。医学专家提示,节后综合征并非疾病,可以通过心理放松、合理膳食、充足睡眠、适当运动来调节,从而加速恢复良好状态。

“节后综合征通常表现为精神不振、注意力不集中、工作效率低下等。”北京大学人民医院消化内科主任陈宁说,这些症状源于假期生活与日常工作间的巨大反差,导致身体和心理难以迅速适应。此外,假期中频繁摄入油腻、辛辣、生

冷等食物,容易引发消化不良,出现胃胀、胃痛、反酸等症状。作息不规律、熬夜等行为也会扰乱消化系统的正常运作,导致胃酸分泌异常,进一步加重消化负担。

如何应对节后综合征?专家建议,轻微的节后综合征可以通过自我调整来缓解。包括调整作息,确

保每天按时起床、睡觉,让身体逐渐适应新的作息规律;注意饮食调理,多吃清淡易消化的食物,如蔬菜、水果、粗粮等,避免油腻、辛辣等刺激性食物,让肠胃逐渐恢复到正常状态。

陈宁表示,节后饮食可每餐吃到七八分饱,有助于维持消化系统

的正常运作。吃东西时要充分咀嚼食物,让其变得更细碎,从而减轻消化系统负担,让身体更好地吸收营养。同时,每天要保证足够水分摄入,多喝水消化系统才能更加顺畅。

根据中国疾控中心发布的节后综合征健康科普,适量运动对重新平衡生理和心理状态也必不可少。可以选择适合自己的运动方式,如慢跑、游泳、球类运动等,让身心都得到放松和愉悦。应正确认识“节后综合征”,不必过分焦虑或担忧。可以设定一些小目标,如每天完成一定量的工作任务,逐渐找回工作状态,多与同事、朋友交流,分享彼此的感受,共同面对工作挑战。(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,如需要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,负货真价实。

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

友情提示

新城区闻都广告设计服务部为《北方新报》分类广告独家发布方,其任何自称《北方新报》或使用与《北方新报》近似名称的单位、网站及个人开展广告业务均与我单位无关,请广大客户注意甄别,避免带来不便和经济损失!

咨询电话:0471-6659562

《北方新报》编辑部

公告

特别提醒所有分公司和任何第三方,所有分公司与任何第三方(包括但不限于供应商、客户、合作伙伴等)签订的任何形式的合同、协议或承诺书等法律文件,必须事先获得总公司的明确授权或批准。未经总公司书面授权,任何分公司不得以总公司及分公司名义对外签署任何具有法律约束力的文件。所有未经总公司授权而由分公司私自与第三方签订的合同,均视为无效合同。总公司对此类合同不承担任何法律责任,也不承认其对公司产生的任何权利和义务。

对于已签订但未经授权的公司,相关分公司应立即停止执行,并主动与合同对方沟通,说明情况,协商解除或重新按照正规流程申请授权后签订。

对于违反本公告规定,擅自签订合同的分公司负责人及直接责任人,总公司将依据公司规章制度严肃处理。若因私自签订合同给公司造成经济损失或法律风险的,相关责任人需承担相应的赔偿责任,情节严重者将依法追究其法律责任。

特此公告

陕西坤傲建设工程有限公司

2025年2月10日

召回公告

广大消费者:

我厂生产的葵花籽油(规格型号:5升/桶,生产日期:2024-10-15)产品,经内蒙古自治区市场监督管理局审查验收中心风险监测检验,检验结果显示硬脂酸为问题项目,我厂生产的大豆油(规格型号:10升/桶,生产日期:2024-10-01)产品,经内蒙古自治区市场监督管理局审查验收中心风险监测检验,检验结果显示硬脂酸为问题项目。

现我厂对上述两款产品予以召回,请广大消费者看到本公告后立即与零售店或我厂联系,我厂将予以退货退款,期间产生的费用由我厂承担。

联系人:张志朋 联系电话:15548948771

宁城县朋兴油脂厂

2025年2月7日

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呼和浩特市市政新建道路工程施工(第三标段)项目于2023年12月10日已全面竣工,现我公司成立项目清算组,负责处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60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 2025年02月10日

图克500千伏输变电工程环境影响评价信息第二次公示

根据《环境影响评价公众参与办法》,本次对图克500千伏输变电工程环评相关信息进行第二次公示。

一、建设项目情况简述:图克500千伏输变电工程包括:①新建图克500kV变电站;②新建500kV线路,在迪勒1线151#-156#之间、迪勒2线149#-155#之间破口接入图克500kV变电站,本工程新建四条单回路架空线路,线路路径长度约为30.5km。新建输电线路位于鄂尔多斯市乌审旗境内;③对侧阿勒泰500kV变电站主变低电压侧新增1组60Mvar低压电抗器,图克站投产时需拆除阿勒泰侧高抗引下线及设备连接线;④对侧甘迪尔500kV变电站,本项目投产后,甘迪尔站侧线路高抗就地退出运行,拆除线路高抗引下线及设备连接线,拆除相关二次接线,二次设备退出运行。

二、公众查阅环境影响评价报告的方式和途径:公众可通过链接:链 接:https://pan.baidu.com/s/1RbzdQWBCZccrcuUKgrv7g?pwd=u8xm,提取码:u8xm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之日起10个工作日内。

六、联系方式:建设单位:内蒙古电力(集团)有限责任公司鄂尔多斯供电分公司;地址:内蒙古自治区鄂尔多斯市康巴什区团结南路3号;联系人:秦先生,电话:15704991117;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:徐先生;电话:0471-5321123邮箱:xjianxin@nmndsy.com

公告

内蒙古沁远合金科技有限公司铁合金及余气发电、中低碳锰铁精炼炉、烧结机、压球机建设项目环境影响评价第二次公示

根据《中华人民共和国环境保护法》及生态环境部《环境影响评价公众参与办法》的相关规定,第二次公告如下:

一、环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接的方式和途径,查阅报告书的方式和途径:通过网盘分享的文件:https://pan.baidu.com/s/1O7BG555nWRvVRHL6KvzDA提取码:34iw

二、征求意见稿的公众范围:本项目周边的住户。

三、公众意见表的网络链接方式:https://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html

四、公众提出意见的方式和途径:可选择以下其中一种办法:1.公众意见表,发至邮箱:3783517967@qq.com;2.填写纸质公众意见表并投意见箱;

五、公众提出意见的起止时间:公众可在本公告发布后10个工作日内,通过邮件、电话等形式向环评单位或建设单位反映意见和建议。

六、建设项目的建设单位和联系方式:建设单位:内蒙古沁远合金科技有限公司,联系方式:耿长彪 13214040257

内蒙古沁远合金科技有限公司 2025年2月10日

出租出售

国际金融大厦办公写字楼,位于呼和浩特市赛罕区新华东街18号,面积383㎡-2851㎡,现房出租出售,售价7600元起每平米,租金面议,周边莅临内蒙古美术馆、内蒙古博物院、内蒙古科技馆,景观优美、交通便利,停车方便。

联系电话:谢先生0471-4676772

寻人启事

郭伟(男,35岁,身份证号:150124199005191919)现有呼和浩特市玉泉区昭君路街道鄂尔多斯馨苑小区回迁房D区15号楼1单元2楼202(东户)一套房屋,该房屋的面积为98.65平方米,郭伟于2017年1月17日购得该房屋,现需寻原业主白二丽(身份证号:15012219780115202X)配合办理房屋过户手续,特登报寻找此人,三十日内有效,如不联系后果自负,出现任何法律纠纷,现业主白二丽不承担任何法律责任,联系电话:13404818805。2025年2月10日

寻亲公告

2024年12月15日,本人在四子王旗医院大门口路边捡到一名女婴,请孩子的亲生父母或其他监护人或知情人持有效证件与本人联系,如在公告有效期内无人联系,生父母及其他监护人认领的,本人将向公安机关提出申请依法登记户口,联系电话:1514712341。

注销公告

内蒙古草原奶茶研究中心(统一社会信用代码52150000MJ2226643F)依据《民办非企业单位登记管理暂行条例》规定,经举办者和理事会决议,拟向内蒙古自治区民政厅申请注销登记,请债权人于公告发布之日起45日内向本单位清算组申报债权,特此公告。

遗失声明

●本人王文娟,身份证号15012119920903772X,不慎将网签合同及面积差协议和房款发票丢失需重新补办一份,房屋坐落于赛罕区呼伦贝尔南路以东乌海东街以北金地江山风华小区H2号楼3单元1401,合同编号:YS2022061130,房屋代码:10889204,特此声明

土默特右旗金峰矿业有限责任公司金峰煤矿采矿证垂高范围延深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:土默特右旗金峰矿业有限责任公司金峰煤矿采矿证垂高范围延深项目,建设单位:土默特右旗金峰矿业有限责任公司,环评单位:中冶西北工程技术有限公司,地点:金峰煤矿位于土默特右旗政府所在地(萨拉齐镇)10°方位,直距20km,大青山煤田水资源普查区中部的第V勘探线两侧,建设内容:露天开采原煤60万t/a。

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/1Dn4PpsYGRpLwGyD23U75rg,提取码:ji2v,报告书查阅点:包头市钢铁大街86号新邮电大厦501房间。联系电话:13927480909

土默特右旗金峰矿业有限责任公司

公告

内蒙古大正置业房地产开发有限责任公司(现更名为内蒙古大正文化旅游有限责任公司)开发的位于呼和浩特市和林格尔县盛乐经济园区管委会北侧的岭南筑景小区,目前小区仍有24名符合办理收房手续的业主未办理收房手续,现郑重公告:请未办理收房手续的业主自本公告之日起10个工作日内与我司联系办理收房手续,逾期未办理的,依据业主与我司签订的《商品房买卖合同》由业主承担不利后果,现将未收房业主名单公布如下:

1.李媛3-1-301 2.范瑞斌3-1-302 3.王晓丽3-2-101 4.高鸿宇3-2-301 5.赵斯琴3-3-101 6.张利伟16-3-101 7.郭志廷16-3-301 8.巴根那16-1-301 9.刘国栋15-3-302 10.郑娟15-2-101 11.周永利15-2-302 12.张国珍15-1-301 13.郝富贵6-102 14.封卫平6-105 15.王彦龙6-104 16.陈哲8-103 17.赵奇馨8-104 18.刘乘西11-101 19.芦静波13-104 20.张利军32-101 21.贾士荣23-102 22.于淑霞23-103 23.郑锦蕊26-102 24.梁力文21-101

特此公告!

广告人:内蒙古唯宝物业服务有限责任公司

2025年2月10日

公告

大正置业房地产开发有限责任公司(现更名为内蒙古大正文化旅游有限责任公司)开发的位于呼和浩特市和林格尔县盛乐经济园区管委会北侧的岭南筑景小区,目前小区仍有24名符合办理收房手续的业主未办理收房手续,现郑重公告:请未办理收房手续的业主自本公告之日起10个工作日内与我司联系办理收房手续,逾期未办理的,依据业主与我司签订的《商品房买卖合同》由业主承担不利后果,现将未收房业主名单公布如下:

1.李媛3-1-301 2.范瑞斌3-1-302 3.王晓丽3-2-101 4.高鸿宇3-2-301 5.赵斯琴3-3-101 6.张利伟16-3-101 7.郭志廷16-3-301 8.巴根那16-1-301 9.刘国栋15-3-302 10.周永利15-2-302 11.郑娟15-2-101 12.张国珍15-1-301 13.郝富贵6-102 14.封卫平6-105 15.王彦龙6-104 16.陈哲8-103 17.赵奇馨8-104 18.刘乘西11-101 19.芦静波13-104 20.张利军32-101 21.贾士荣23-102 22.于淑霞23-103 23.郑锦蕊26-102 24.梁力文21-101

特此公告!

广告人:大正置业房地产开发有限责任公司

现更名为内蒙古大正文化旅游有限责任公司

2025年2月10日