# “春捂”到底该“捂”哪儿?

俗话说“春捂秋冻”,“春捂”到底该怎么“捂”?“捂”到什么时候?

## 为什么要“春捂”?

从中医养生角度讲,正所谓“春生、夏长、秋收、冬藏”。“春捂”是顺应春天阳气生发的需要,可以更好地保护身体的阳气。

从气温角度讲,初春时节,乍暖还寒,气温变化较大,如果过早脱掉厚衣服可能会使身体受寒,容易引起呼吸道系统疾病及冬春季传染病等。

需要注意的是,“春捂”的原则更多适用于平时体质虚弱的年轻人、抵抗力较弱的老年人、久病之人以及儿童。对于青壮年,尤其是体质偏燥热、阴虚或者湿热的人,“春捂”就不一定适合了。

## 到底该咋“捂”?

“捂”的程度应以自身感觉温暖又不出汗为宜。如果“捂”时不觉得咽干舌燥,身体也不出汗,即便气温稍高,也不必急着减衣。如果觉得“捂”后身体出汗,则要早点换装,不然“捂”出了汗,反而容易受风着凉。

专家提醒,衣服一定要慢慢减,不能骤减。也要注意不能“捂”过头,应根据气温变化及自身情况,保持人体温度在37℃左右即可。

## 这3处重点“捂”

“春捂”并不是简单的“多穿衣服”,“捂”的位置也很重要。专家建议,做好这3处的保暖。

**颈项部** 颈项部有风池穴和风府穴,是容易中风邪的地方。保护好颈项部,可以避免风邪侵袭,建议根据温度戴好围巾、帽子。

**膝足部** 俗话说“寒从脚下生”,因此膝足部的保暖尤为重要。“春捂”穿衣可遵循“下厚上薄”的原则,上身可以穿得薄一点,但秋裤先别着急脱。

**腹部** 主要是“捂”肚脐,肚脐又叫神阙穴,温暖此处可鼓舞脾胃阳气,特别是一些胃部怕冷、爱腹泻的人,要特别注意肚脐部位的保暖。

## 饮食上也要“春捂”

“春捂”的目的是保护身体阳气,除了衣着方面,饮食上的“春捂”也很重要。

春季适宜进食一些辛温升散的食物,如豆豉、韭菜、葱、香菜等。生冷之物应少食,早春饮茶应饮用一些性质温和的茶类,如红茶和黑茶,以免损伤脾胃阳气。

除了饮食,泡脚也可以帮助补阳气、调和阴阳。睡前可以用温水泡脚15~20分钟,有助于扩张脚部血管、促进血液循环,让身体得到放松,睡眠质量也会更好。

## “捂”到啥时候?

何时可以不再“捂”呢?专家介绍,“春捂”可以遵循“815”原则。

当昼夜温差大于8℃以上时,说明气温不稳定,需要“捂”;

当气温连续保持在15℃以上,且维持一两周时,就不需要“捂”了,可以适当减少衣物。

(据央视报道)


# 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

**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,其余任何自称《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


**阿拉善盟利源煤炭有限责任公司4×12500KVA半密闭低碳硅锰合金直流矿热炉及1×15m3摇包精炼技术改造项目环境影响评价信息公众参与第二次公示**

根据《中华人民共和国环境影响评价法》、《建设项目环境保护管理条例》及《环境影响评价公众参与办法》(部令 第4号)的相关规定,现将《阿拉善盟利源煤炭有限责任公司4×12500KVA半密闭低碳硅锰合金直流矿热炉及1×15m3摇包精炼技术改造项目环境影响报告书》(征求意见稿)予以公示。**一、征求意见稿网络连接:**https://pan.baidu.com/s/1Nfrjjm_k bs9 tvY6U1zzyTg(提取码:2md2);**二、公众意见表的网络链接:**https://pan.baidu.com/s/1Z29LeDtvUoQrkk5MZ7Ch9Q(提取码:4tuv);**三、征求意见的公众范围:**拟建厂址2.5km范围内的公民、法人和其他组织。**四、公众提出意见的方式和途径:**公示起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参与调查表等方式向建设单位提出意见和建议。**五、联系方式:**联 系 人:马瑞联系方式:152 0969 7886

阿拉善盟利源煤炭有限责任公司 2025年2月24日

**内蒙古佳源矿业有限公司尾矿库技改扩容项目环境影响评价公众参与第二次公示**

内蒙古佳源矿业有限公司尾矿库技改扩容项目,已编制完成建设项目环境影响报告书征求意见稿现向公众征求意见。

**一、公众征求意见稿内容查阅方式及提意见途径:**公示起10个工作日内,公众可通过信函、电子邮件或其他方式向建设单位函索纸质报告书或通过网络链接获得报告书及公众意见表,并通过上述方式将填写的公众意见表提交建设单位,反映与建设项目环境影响有关的意见和建议。建设单位:内蒙古佳源矿业有限公司(曾用名:包头市鹿达矿业有限公司),联系人:杜广银,联系电话:17731006511,邮箱:1125298718@qq.com,通讯地址:内蒙古自治区包头市达茂旗西河乡合教村,征求意见稿全文的网络链接:https://pan.baidu.com/s/1kyaBsKmDvQ7lP1KGP7JInQ提取码:p6z4,公众意见表的网络链接:https://pan.baidu.com/s/1gvjesZHSMkTjKZ54esA9xw提取码:zwux

**二、公众范围:**项目周边评价范围内公民、法人和其他组织等。

**三、公众提出意见的起止时间:**公示起始日期:2025年2月20日,自公示之日起10个工作日结束。

内蒙古佳源矿业有限公司

**中煤西北(乌审旗)发电有限公司500kV升压站工程环境影响报告书征求意见稿公示**

《中煤西北(乌审旗)发电有限公司500kV升压站工程环境影响报告书》征求意见稿已编制完成,现征求公众意见。

**一、环境影响报告书征求意见稿和公众意见表网络链接:**环境影响报告书征求意见稿:链接:https://pan.baidu.com/s/1V3AvZFNuioZZuWhjujGjqQ?pwd=nn7a,提取码:nn7a,公众意见表:链接:https://pan.baidu.com/s/132l6_33Pq4lU2WLhtZDIvg?pwd=hhks,提取码:hhks

**二、**公众可到建设单位或环评单位查阅纸质报告书

**三、征求意见的公众范围:**项目周边5km范围内的相关受影响公众,项目厂址中心坐标:东经109°27′51.67003″,北纬39°5′3.33581″。

**四、公众提出意见的方式和途径:**公示后10个工作日内可通过以下方式向建设单位反馈意见。

建设单位:中煤西北(乌审旗)发电有限公司,联系人:郝工,电话:13848570751,环评单位:内蒙古凯越工程咨询有限公司,联系人:范工,电话:15047285552 邮箱:422681910@qq.com,通讯地址:内蒙古自治区呼和浩特市回民区依山北岸1号商业楼401

## 出租出售

**国际金融大厦办公写字楼**,位于呼市赛罕区新华东街18号,面积383㎡-2851㎡,现房出租出售,售价7600元起每平米,租金面议,周边花临内蒙古美术馆、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

**正望新材料(包头)有限公司年产6万吨大规格石墨电极及等静压石墨制品项目环境影响评价信息公示**

**一、建设项目基本信息:**建设单位:正望新材料(包头)有限公司,编制单位:中冶西北工程技术有限公司,建设地点:包头市九原工业园区新型化工及高分子材料产业区硅碳产业园,内容:新建年产5万吨大规格石墨电极及1万吨等静压石墨制品生产线。

**二、公众意见征求主要内容:**时间:2025年2月18日至3月3日,范围:项目周围5km范围,报告书(征求意见稿)链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1ZlN5PlgPeBT933nDrzi0xw 提取码:fkpf,公众意见表链接:http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/W020181024369122449069.docx

**三、公众提出意见方式和途径:**联系人:张工,地址:昆区新邮电大厦510室,电话:13848012835,邮箱:842348820@qq.com,建设单位:正望新材料(包头)有限公司

**内蒙古科源环保有限公司废水零排放项目环境影响评价第二次公示**

按照《环境影响评价公众参与暂行办法》规定“内蒙古科源环保有限公司废水零排放项目”征求意见稿已完成,现向公众进一步征求公众意见:

①意见稿网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1H3OK1zXT4I47ShAldEBZog,提取码:bxi4

②公众可就近到建设单位办公地址查阅纸质。

③征求意见公众范围:环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织。

④公众可通过信函、邮件等方式,规定时间内将填写的公众意见表等提交建设单位,反映与建设项目环境影响有关的意见和建议。

⑤联系方式:张经理15661490009

⑥公众提出意见为本公告公布之日起10个工作日内。

**自愿放弃继承权声明**

**声明人:乔晶,性别:女,身份证号:150121198609022944**

本声明人乔晶系乔平、张淑芳的女儿,是他们的法定继承人,我的父亲于2017年4月15日去世,母亲于2019年4月18日去世。生前未立遗嘱,也未让我签订任何协议,去世时并不清楚是否有遗产,现在我经过考虑自愿声明如下:

1、我自愿放弃对我父亲母亲留下的遗产继承权。

2、放弃继承权是我本人自愿,我清楚放弃继承权产生的法律后果。

特此声明

声明人:乔晶 2025年2月20日

**寻亲公告**

徐慧卿,高艳艳夫妇于2021年6月28号在和林县盛乐园区胶泥沟村北路边捡到一女婴血型不明,收养至今,现登报寻找其亲生父母,自登报之日起30天内,其亲生父母或监护人凭身份证和所有单位或林委会证明与徐慧卿,高艳艳夫妇联系,联系电话13739912564,若30天内无人认领,孩子将依法安置。

**寻亲公告**

张富贵和媳妇李丽娟于2024年2月17日在土左旗白庙子镇后一间房村附近捡到一名男婴,现用名:张辰阳,请孩子的亲生父母,其他监护人或知情人员持有效证件与张富贵夫妇联系,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18004857897,13242934313

**声 明**

本人李展飞,虽被登记为内蒙古小薇助代商务服务有限公司法定代表人和股东,但是受实际控制人乔磊要求担任该职务,担任该职务以来,就该职务从未获取报酬,未参与公司的经营管理,自2023年12月我已从该公司辞职,因公司一直不涤除我的法定代表人和股东登记,特此声明:辞任后,我不再承担与该公司有关的一切责任,特此声明。

**注销公告**

呼和浩特市北路公路土石方有限公司(统一社会信用代码91150102MA0R1GCP1Y)股东会于2025年2月21日决议解散公司,并于同日成立清算组,请债权人于本公告发布之日起45日内,向本公司清算组申报债权,特此公告。

**遗失声明**

巴彦淖尔市鸿德广告服务中心(统一社会信用代码91150802MA0N2MFUX3)遗失营业执照正副本,声明作废

**遗失声明**

巴彦淖尔市鸿德广告服务中心(统一社会信用代码91150802MA0N2MFUX3)遗失组织机构代码证正副本,声明作废

**遗失声明**

巴彦淖尔市鸿德广告服务中心(统一社会信用代码91150802MA0N2MFUX3)遗失公章一枚,声明作废

**遗失声明**

●本人王皓将位于泽信山水居小区C-93地下车位合同遗失,特此声明

●乌兰察布市蒙特新能源有限责任公司(统一社会信用代码91150921MA0N3PUY1F)遗失公章,编号1509210000401;法人(侯治军)印章各一枚,声明作废●刘玉华遗失二代居民身份证,证号150102195702950 1X,声明作废●田艳秋遗失二代居民身份证,证号150102193510042 02X,声明作废●内蒙古顺陆道路运输有限公司遗失蒙A87912的营运证,证号150106004974,声明作废●鄂尔多斯市宁源工程有限责任公司遗失公章(编号1527010149150)一枚,声明作废●内蒙古恩铭建筑工程有限公司遗失开户许可证.U盾及公章.财务章.发票章.合同章各一枚,账户编号J1910021964201,账号06020070092000575 26,开户行:中国工商银行股份有限公司呼和浩特乌兰察布东路伟业大厦支行,声明作废●呼和浩特市赛罕区杠精饮品店(代码92150105MA7YQ3XE57)遗失公章一枚,声明作废●内蒙古医科大学陆天一(学号2023041979)遗失学生证,声明作废●解俊杰遗失保安证,证号:150120240001 35,声明作废●张淑清遗失失业证,证号1501210124001717,声明作废●鄂尔多斯市和盛源种养殖专业合作社(统一社会信用代码93150625MADW5YRA3U)遗失公章一枚,声明作废●父亲:马昭龙,母亲:高玉清遗失高子茜出生医学证明,编号U150207775,声明作废

●本人白柱柱将盖有内蒙古天玺房地产开发有限责任公司财务专用章的1枚收据丢失,房号:2号楼1单元2103号,收据编号0239400,金额4290元,现声明作废●内蒙古一手好字陪护服务有限公司(统一社会信用代码91150105MA13UHRQ6J)遗失公章.财务章及柴国安法人章各一枚,声明作废●车主:付日布,车辆:蒙KA3909道路运输证遗失,证号150626007844,声明作废●内蒙古玖叁汽车销售有限公司(统一信用代码91150102MA7KRDU60F)遗失公章一枚,声明作废●内蒙古鸿佰安运输有限公司(统一社会信用代码91150222MA0RTLM235)遗失公章,编号150222100003582,声明作废●呼和浩特市北路公路土石方有限公司遗失营业执照正副本(统一社会信用代码91150102MA0R1GCP1Y)及公章一枚,声明作废●张少航遗失士兵证,证号:士字第201400526号,声明作废●鄂尔多斯市润农种养殖专业合作社(统一社会信用代码93150625MADWPN4Y2P)遗失公章一枚,声明作废●杭锦旗蒙和种养殖专业合作社(统一社会信用代码93150625MADXJDWN1F)遗失公章一枚,声明作废●杭锦旗源胜种植专业合作社(统一社会信用代码93150625MADX6LQC4D)遗失公章一枚,声明作废

●王晓艳遗失蒙KY0509的道路运输经营许可证,证号150626000919,声明作废●赛罕区依蔓化妆品店遗失营业执照正副本,统一社会信用代码92150105MA0Q7R74XT,声明作废●鄂尔多斯市众兴行企业咨询有限公司遗失公章一枚,印章编号15060210189312,声明作废●内蒙古和海房地产开发有限公司遗失公章一枚,印章编号1501020027865,声明作废●内蒙古乌格德能源有限责任公司遗失公章一枚,印章编号1527010045482,声明作废●刘艳玲不慎将内蒙古通达实业股份有限公司股权证丢失,股权证号000010,特此声明●内蒙古博安兴运输有限公司遗失蒙A87648的营运证,证号150125007889,声明作废●呼和浩特市中正低压开关柜厂的密码函遗失,核准号J1910000751602,账号:516701040000218,开户银行:中国农业银行呼和浩特市新华桥支行,特此声明●乌拉特前旗欣亿源劳务租赁有限责任公司(统一社会信用代码91150823552807192)的原公章遗失,声明作废●乌海市通原商贸有限公司的公章(编号1503030002468).财务专用章(1503030002469).合同专用章(编号1503030002470)遗失,声明作废