

早春乍暖还寒

时值孟春,乍暖还寒。中医专家提示,这一时期老年人在防寒的同时要穿着适度,还可采用中医传统功法、拍“八虚”、足浴等中医药方法自我保健。

中国中医科学院西苑医院治未病中心主任张晋介绍,老年人往往正气不足,易疲乏无力、不耐寒冷,因此早春时节常因担心受寒而

穿衣过多,殊不知因此出汗过多容易腠理疏松,反而会感受风寒之邪,引起感冒。“老年人既要避免过早减少衣物,也要避免过度‘春捂’。”张晋说,老年人可采用“三层洋葱穿衣法”,即内层穿速干排汗衣物,中间层穿保暖类衣物,外层穿防风避寒衣物;外出宜戴帽子或围巾以保护肩颈、关节和头部。

春季气候干燥,人们的皮肤也逐渐干燥起来。那么,如何保持皮肤水润呢?专业人士建议,日常可以多吃以下食物:

红薯 红薯含有丰富的维生素A,对皮肤修复损伤和保湿特别有帮助,可以帮助皮肤留住水分,

老年人这样养生

适度活动有益健康。老年人早起后可在家拍打大腿外侧的胆经,以疏肝利胆,或拍“八虚”,即拍肘窝、腋窝、腹股沟和腘窝,帮助阳气升发;上午9~10时、下午2~4时阳光充足时,可到户外晒太阳,以弥补阳气不足。老年人常感腰腿疼或因肌肉不足缺乏力量,可在家中窗前阳光充足处练习坐式八段锦和坐式易

筋经,每天20分钟左右即可。

睡前用中药材煮水泡脚,可以帮助老年人改善睡眠。专家提示,阳虚血瘀者可选择艾叶、红花、伸筋草、透骨草以温阳通络,改善循环;经络不通、关节痛、体内有湿的人群,可选择花椒、艾叶、桂枝以祛湿通络,缓解脚冰凉、关节疼痛。

(据新华社报道)

身边的皮肤“保湿剂”

保持健康的光泽。

三文鱼 三文鱼中含有ω-3脂肪酸,可以增加皮肤细胞活性、减少炎症。如果不喜欢吃三文鱼,也可以多吃一些奇亚籽、亚麻籽等食物,这些食物可以帮助皮肤保持弹性。

比目鱼与金枪鱼 这些鱼类

中含有比较丰富的硒。硒可以增加皮肤中酶的活性,保留皮肤中的弹性蛋白,还可以帮助皮肤保持柔软、光滑和紧致。

葡萄柚 葡萄柚中含有丰富的维生素C,可以促进胶原蛋白的形成,延缓自由基对皮肤的影响,

让皮肤保持紧致。果肉粉红色的葡萄柚还含有番茄红素,番茄红素是非常好的抗氧化剂。

坚果 坚果中的维生素E含量非常丰富,可以帮助皮肤保持水分,保证皮肤的屏障功能。

(据《燕赵老年报》)

分类广告

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

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

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,如遇要求支付押金或预付款时,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。

办学许可证废止公告

呼和浩特市伟华职业技能培训学校(学校办学许可证号:人社民31510240001578号)民办职业培训学校办学许可证废止,现予以注销且已无实际招生、办学行为。

根据《中华人民共和国行政许可法》第七十条和《中华人民共和国民办教育促进法实施条例》第五十条之规定,其办学许可证自然废止,并予以注销。办学许可证废止后,我机构不再具备办学资格,所办学许可证不具备法律效力,从事任何活动产生的后果均由举办者自负。

特此公告

呼和浩特市伟华职业技能培训学校

2025年2月26日

巴彦淖尔紫金有色金属有限公司燃煤自备电厂可再生能源替代工程项目建设项目环境影响评价信息公示

一、环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质报告书方式和途径:查阅报告书全文的途径及全文:https://www.js-eia.cn/project/detail?type=2&proid=8ecd18244a891eb1e049fe6365f6ce22

二、征求意见的公众范围:本项目周边的住户、单位

三、公众意见表的网络链接方式:建设项目建设环评公众意见表下载网址:https://www.js-eia.cn/project/detail?type=2&proid=8ecd18244a891eb1e049fe6365f6ce22

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.下载并填妥公众意见表,发至邮箱:1012293721@qq.com,2.填写纸质公众意见表并投递意见箱:

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、传真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:巴彦淖尔紫金有色金属有限公司,联系人:刘总,17519992200

内蒙古保险颁(换)发保险许可证公告

泰康人寿保险有限责任公司内蒙古乌海海港区支公司(机构注销)

业务范围:开展各类人民币的人身保险业务,其中包括各类人寿保险、健康保险(不包括团体长期健康保险)、意外伤害保险等保险业务;开展上述业务的共保业务;开展为境内的保险机构代理保险、检验、理赔等业务;在国家金融监督管理总局批准的范围内,代理泰康在线财产保险股份有限公司的保险业务;开展保险咨询业务;证券投资基金管理业务;开展经国家金融监督管理局总批准的其他业务。

机构住所:内蒙古自治区乌海市海港区巴彦乌素西街金融南路18街坊明达花园小区4号楼104室

机构编码:000020150303 成立日期:2010年12月10日

许可证编号:00128714 发证日期:2024年12月20日

统一社会信用代码:911503035669102579

客户服务及告知事项:业务办理迁至内蒙古自治区乌海市海勃湾区长青街26号(原正公司对面)。

联系电话:0473-6157556

发证机关:国家金融监督管理总局乌海监管分局

海关公告

我公司受二连海关委托,定于2025年3月6日上午10时30分在内蒙古呼和浩特东万达广场写字楼A座905公开拍卖以下标的:

一、拍卖标的:1、戈壁石:重量:240.00千克,参考原保留价:2,016元。2、戈壁石:重量:4,65.43千克,参考原保留价:3,910元。3、戈壁石:重量:116.85千克,参考原保留价:4,101元。4、强磁铁:重量:95.04千克,参考原保留价:9,243元。5、钻头重量:51.62千克,参考原保留价:7,253元。特别说明:以上序号1、序号2、序号3该三项标的打包拍卖。序号4、序号5该两项标的打包拍卖。报名时缴纳保证金5000元。

二、展示看样的时间及地点:时间:2025年3月3日至3月4日,上午9:00~下午16:00。地点:二连海关监管仓库。报名时间:从即日起至2025年3月4日16时止。有意向者有任何疑问请与拍卖企业联系。

三、提示:本次拍卖标的为罚没物品,竞买人自行看样、鉴别、咨询,一切以现状为准,竞买人需对自己的竞买行为承担全部法律责任。委托方及拍卖公司对本次拍卖标的真伪、品质、缺陷、瑕疵不承担任何担保责任。一经拍卖成交,后续事宜及风险均由买受人自行承担,与拍卖人及委托人无关。买受人亦不得以任何理由要求退货。

缴费账户信息:公司名称:宝易(内蒙古)拍卖有限公司,开户行:内蒙古银行股份有限公司呼和浩特南支行,账号:86150610421006229

竞拍须知:竞拍前需签署《竞买协议》。

公司联系人及联系方式:联系人:张之妍,电话:13384886228,公司(报名)地址:内蒙古自治区呼和浩特市新城区东方银座D座2楼

海关监督联系方式:海关网址:https://huhaeato.customs.gov.cn,二连

海关联系人:李先生0479-7516156,赵先生0479-7516126

发布单位:宝易(内蒙古)拍卖有限公司

发布日期:2025年2月27日

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

m²~2851m²,现房出租出售,售价7600

元起每平米租金议价,周边临近内蒙古

美术馆、内蒙古博物馆、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

寻亲公告

2024年12月6日在呼和浩特

市化肥厂小区附近捡到男性新

生弃婴一名,身体健康,无随身携

带物品,有知其亲生父母信息者,

请与张女士联系,联系电话

1384813728,如有人认领,孩子将

依法安置,特此公告。

遗失声明

巴彦淖尔市银粮天下商贸有

限公司不慎遗失食品经营许可

正副 本、许 编 号: JY1150802804682,声明作废。

遗失声明

内蒙古吉乐物流有限公司不慎遗失

车辆蒙B5867的道路运输证号

150204164546,车 辆 识 别 代 码

LFWSRXL96HAD05195,特此声

明。

遗失声明

内蒙古吉乐物流有限公司不慎遗失

车辆蒙B5867的道路运输证号

150204164546,车 辆 识 别 代 码

LFWSRXL96HAD05195,特此声

明。

内蒙古森德生物科技有限公司乌达区农药、肥料包装及农膜滴灌带回

收及资源化利用项目一期工程环境影响评价第二次公示

根据《环境影响评价公众参与办法》的相关规定,现对本项目环

境影响评价相关事宜现公告如下:

1. 全文获取方式和途径:全文网络链接:https://pan.baidu.com/s/1ONTJpogu3sNGaAv6kRnA,提取码:z3en。联系人:郭荣生,电

话:13947329946。2. 征求意见公众范围:本项目评价范围内的常住居民、机关单位、法人等。本项目评价范围之外的群众也可以提出

关于环境影响方面的意见和建议。3. 公众意见表网络链接:https://pan.baidu.com/s/1OeKhjX_VjNPjMs-XU53A,提取码:msxz。4. 公众提出意见方式和途径:可填写公众意见表发送电子邮件或通过电子邮件(以邮戳日期为准)的方式发表意见。5. 公众提出意见的起止时间:本信息公布的10个工作日内。

乌海市森德生物科技有限公司 2025年2月27日

内蒙古冀东水泥有限责任公司巨山矿山东段排土场二期项目

环境影响报告书征求意见稿公示

项目环境影响报告书征求意见稿已编制完成,在上报生态环境

局前按照《环境影响评价公众参与办法》要求,进行环境影响评价

信息公示,征求公众意见。一、环境影响报告书征求意见稿电子版及

纸质版报告书查阅 方式:链接:https://pan.baidu.com/s/1Utd2fJ-MqVZpc2taoRCEA,提取码:zsk7。纸质版查阅方式:现场查

二、建设单位名称及联系方式:建设单位:内蒙古冀东水泥有限责

任公司,联系人及电话:张红波18504814188。三、征求意见的公众范

围:项目附近居民、企事业单位及项目所在地政府部门。四、公众

意见表网络链接:https://www.mee.gov.cn/xggk/2018/xggk/xggk01/201810/W020181042369122449069.dox。五、公众提出意见的方式和途径:自公示之日起10个工作日内,公众可通过信函、电话、填写公众参与调查表等方式向建设单位提出意见和建议。

内蒙古冀东水泥有限责任公司 2025年2月27日

声明

在中国农业银行股份有限公司呼和浩特金桥支行辖内营业机

构开立单位结算账户的内蒙古豫堂药业有限公司等16户单位,未

按照《中国农业银行对账管理办法》规定进行对账,且我行通过实地

上门、电话等方式均无法联系到单位联系人。望见报后立即联系我

行进行对账,如一个月内未主动联系开户网点,我行将依据相关文

件转入单位长期不动户处理。

账号 户名 开户网点

05485601040007200 内蒙古豫堂药业有限公司 行呼市中山支行

0555101040007754 内蒙古理工专修学院 行呼市中山支行

0555101040007291 内蒙古超刚药业有限责任公司 行呼市中山支行

0555101040007283 内蒙古皖鲁药业有限公司 行呼市中山支行

0555101040006970 内蒙古阜特药业有限公司 行呼市中山支行

0555101040007309 内蒙古自治区药业有限公司 行呼市中山支行

0555101040007912 内蒙古蒙泰医药有限公司 行呼市中山支行

0555101040001483 内蒙古鼎顺网络科技有限公司 行呼市中山支行

0555101040008141 呼和浩特市阿尔加商贸有限公司 行呼市中山支行

0555101040002961 内蒙古自治区机械租赁有限公司 行呼市中山支行

0555101040001484 内蒙古自治区新风集团有限公司 行呼市中山支行

0555101040007622 内蒙古自治区新风集团有限公司 行呼市中山支行

0555101040005595 亿通工程检测有限责任公司 行呼市中山支行

0548560104000397 内蒙古自治区新风集团有限公司 行呼市中山支行

中国农业银行股份有限公司呼和浩特金桥支行 行呼市中山支行

2025年2月27日

声明

在中国农业银行股份有限公司呼和浩特金桥支行辖内营业机

构开立单位结算账户的内蒙古豫堂药业有限公司等16户单位,未

按照《中国农业银行对账管理办法》规定进行对账,且我行通过实地

上门、电话等方式均无法联系到单位联系人。望见报后立即联系我

行进行对账,如一个月内未主动联系开户网点,我行将依据相关文

件转入单位长期不动户处理。

账号 户名 开户网点

05485601040004000 赛罕区鑫翰设计工作室