

早春乍暖还寒 老年人这样养生

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

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,

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。

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

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

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,

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)

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

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,如要提交押金或预付款时,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。

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

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:人社社民315010240001578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,所执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资源替代工程项目环境影响评价信息公示公告
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:查阅报告书的方式和途径:https://www.js-eia.cn/project/detail?type=2&projid=8cdd18244a891eb1e049fe6365fce22
二、征求意见稿的公众范围:本项目周边的住户、单位
三、公众意见表的网络链接方式:建设项目环评公众意见表下载网址: https://www.js-eia.cn/project/detail?type=2&projid=8cdd18244a891eb1e049fe6365fce22
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.下载并填写公众意见表,发至邮箱:1012293721@qq.com。2.填写纸质公众意见表并投送意见箱;
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

内蒙古保险领(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南区支公司(机构注册)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;开展为境内外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;证券投资基金销售业务;开展经国家金融监督管理总局批准的其他业务。
机构住所:内蒙古自治区乌海市海南区巴彦素西街金融南路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:00128718 发证日期:2024年12月10日
统一社会信用代码:911503035669102579
客户安排及告知事项:业务办理迁至内蒙古自治区乌海市海勃湾区长青街26号(正业公司对面)。
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市东方达广场写字楼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:465.43千克,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该二项标的物打包拍卖。序号4、序号5该两项标的物打包拍卖。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:二连海关监管库。报名时间:从即日起至2025年3月4日16时止。有意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,与拍卖人及委托方无关。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:861506101421006229
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:http://huaihehaote.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㎡-2851㎡,现房出租出售,售价7600元起每平米,租金面议,周边临近内蒙古美术馆、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

寻亲公告
2024年12月6日,在呼和浩特市化北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13848613728,如无人认领,孩子将依法安置,特此公告。

乌海市森德生物科技有限公司乌达区农药、肥料包装及废润滑油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/1ONTJpoguj3sNGaAv6kkKraA,提取码:z3en。联系人:郭荣生,电话:13947329946。2. 征求意见稿范围: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有关环境影响评价方面的意见和建议。3. 公众意见表网络链接:https://pan.baidu.com/s/1OeKhjIX_VjNPajMs_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邮寄信函(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金山矿山东段排土场二期项目环境影响评价征求意见稿公示
项目环境影响评价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、环境影响评价征求意见稿电子版及纸质版报告查阅方式:链接:https://pan.baidu.com/s/1Uu2Jf-MqV2pc2qaoRCEA,提取码:zsk7。纸质版查阅方式:现场查阅。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、征求意见稿的公众范围:治理区附近居民、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/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/W020181024369122449069.docx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鲁院堂药业有限公司等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
05555101040007200 内蒙古鲁院堂药业有限公司 农行呼和浩特市中山支行
055551010400007754 内蒙古理工维修学院 农行呼和浩特市中山支行
05555101040007291 内蒙古超刚药业有限公司 农行呼和浩特市中山支行
05555101040001483 内蒙古卓特药业有限公司 农行呼和浩特市中山支行
05555101040006970 内蒙古卓特药业有限公司 农行呼和浩特市中山支行
05555101040007309 内蒙古亚振药业有限公司 农行呼和浩特市中山支行
05555101040001192 内蒙古蒙豫堂药业有限公司 农行呼和浩特市中山支行
05555101040001483 内蒙古蒙豫堂药业有限公司 农行呼和浩特市中山支行
05555101040009792 内蒙古鼎丰源房地产开发有限公司 农行呼和浩特市中山支行
05555101040008141 呼和浩特市阿尔加商贸有限公司 农行呼和浩特市中山支行
05555101040001931 内蒙古轩钰机械租赁有限公司 农行呼和浩特市中山支行
05555101040002969 内蒙古明泽房地产开发有限公司 农行呼和浩特市中山支行
05555101040001484 内蒙古经天测绘工程技术有限公司 农行呼和浩特市中山支行
05555101040007622 内蒙古赞蓝文化产业发展有限公司 农行呼和浩特市中山支行
05555101040015529 亿通工程检测有限责任公司 农行呼和浩特市中山支行
05485601040003997 内蒙古达巢地产经纪有限公司 农行呼和浩特市锦林南路支行
中国农业银行股份有限公司呼和浩特金桥支行 2025年2月27日

撤销公告
内蒙古首都保险有限责任公司巴彦淖尔市分公司撤销后旗营业部(统一社会信用代码9115082639735173X8),现已完成全部撤销工作,特此公告。内蒙古首都保险有限责任公司巴彦淖尔市分公司撤销后旗营业部2025年2月26日

遗失声明
巴彦淖尔市银根天下商贸有限公司不慎遗失食品经营许可证正副本,许可证编号:JY11508028046852,声明作废。

遗失声明
●内蒙古东德工程有限公司遗失开户许可证及存款人查询密码,核准号:J1920010101901,账号:1505017667800000383,开户行:中国建设银行股份有限公司包头银河北支行,声明作废。●内蒙古鸿沃沃农业科技有限公司(统一社会信用代码91150802MA0MWU4C73,声明作废)●刘金玉(身份证号150404196212086617)遗失土地确权证,编号150404108202050008J,声明作废。●内蒙古居层房地产经纪有限公司(统一社会信用代码91150100MA0PYMQC93)不慎将中国工商银行股份有限公司呼和浩特如意河支行的开户许可证及存款人查询密码原件遗失,声明作废。●达拉特旗星光旅行社有限公司(统一社会信用代码911506217525772241)的行政章遗失,声明作废。

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鲁院堂药业有限公司等9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。

序号	账号	户名	开户网点
1	05485601040007196	赛罕区鑫翰设计工作室(个体工商户)	中国农业银行呼和浩特锦林南路支行
2	05501001040000525	内蒙古清克环境科技有限公司	中国农业银行呼和浩特金桥支行
3	055251010400016018	内蒙古百草丰园林绿化有限公司	中国农业银行呼和浩特金桥支行
4	055251010400016000	呼和浩特市绿林装饰工程有限公司	中国农业银行呼和浩特金桥支行
5	055251010400016232	呼和浩特市绿林装饰工程有限公司	中国农业银行呼和浩特金桥支行
6	055251010400018287	吉化集团吉林市北方建设有限责任公司呼和浩特分公司	中国农业银行呼和浩特金桥支行
7	055251010400015903	内蒙古天景园林绿化工程有限公司	中国农业银行呼和浩特金桥支行
8	05510801040004073	内蒙古辉吉商贸有限公司	中国农业银行呼和浩特惠民路支行
9	05526801040002426	内蒙古穿山甲应急救援中心	中国农业银行呼和浩特文明路支行

中国农业银行股份有限公司呼和浩特金桥支行 2025年2月27日

●内蒙古鑫玖商贸有限公司(统一社会信用代码91150823MAC8PXCXY71)的公章、财务专用章遗失,声明作废。●小贾重型汽车修理部《道路运输经营许可证》正副本遗失,证号1501250011227,声明作废。●本人云菲菲,身份证号15012119850808832X,不慎将内蒙古爱屋房地产有限公司开发的晶城一期项目住宅楼26号楼3单元102室的契税收据、公共维修基金收据、装修保证金收据遗失,契税收据编号为0863272,金额15621元(壹万伍仟陆佰贰拾壹元整);公共维修基金收据编号为0763292,金额7728元(柒仟柒佰贰拾捌元整);装修保证金编号为0771884,金额3000元(叁仟元整),现因该些收据已遗失,在此本人声明作废。●耿万超,身份证号152325199712311026;父亲:郑威龙,身份证号152325199402101015;出生医学证明,性别:男,编号:Q150053645,出生时间2016年11月25日,声明作废。●王润平(身份证号150105196606101031)遗失与呼和浩特市回民区攸攸板村民委员会、内蒙古好人好事促进会、内蒙古好人好事促进会签订的攸攸板城中村改造房屋补偿置换协议,合同号:103,补偿总面积288.4平方米,置换面积216.3平方米,包括二楼四单元六层西户108平方米,二楼单元四单元七层东户108平方米,签订时间:2011年12月27日,特此声明。●内蒙古坤泰房地产开发有限公司遗失房产证288.4平方米,三营坤泰商住新街坤泰小区15号楼至19号楼东侧商铺房屋面积测绘成果报告书,证书编号:呼和浩特市(2019)第S086-5号,声明作废。●赤峰松山张宛民西医诊所《民办非企业单位登记证书》正副本遗失,代码52150404MJY648887F,声明作废。●包头市龙祥宝鼎工贸有限公司(统一社会信用代码91150207680010834P)遗失公章一枚,声明作废。●包头市三圆投资有限公司遗失营业执照正副本(统一社会信用代码91150291MA0QYKID32)及公章一枚,声明作废。●达拉特旗卓顿五金电料批发部遗失公章一枚,编号15062110021407,声明作废。●内蒙古佰泽律师事务所刘凡梦遗失律师证,证号11504202211515175,声明作废。

●张少航遗失士兵证,证号:士字第20140021824号,声明作废。●(父亲:吴志成,母亲:郑小娟)吴明轩遗失出生医学证明,编号J15032017932001155,开户行:乌海银行股份有限公司万联支行;并遗失公章(编号1503020062241)、财务专用章(编号1503020062242)及段瑞杰法人章各一枚,以上现声明作废。●谢新荣遗失公证员执业证,证号105121119960301,声明作废。●内蒙古鑫盛再生资源回收利用有限责任公司(统一社会信用代码91150921MA0QAQKL46T)不慎遗失公章一枚,声明作废。●内蒙古芝嘉欣商贸有限公司,纳税人识别号91150102MA7MT171K7G,于2024年6月20日遗失增值电信业务经营许可证纸质版两张,经营许可证编号:蒙B2-20220328,声明作废,由该原件遗失产生的任何法律责任及经济纠纷概与本公司无关。●张雨晨,性别:男,遗失出生医学证明,编号O150271496,声明作废。●内蒙古正信药业有限公司(统一社会信用代码91150102MAD2LEF351H)遗失财务专用章一枚,声明作废。●呼和浩特市回民区新华西街德顺源宾馆遗失食品经营许可证正副本,编号JY21501031058653,声明作废。●内蒙古医科大陈璐瑶(学号2024041602)遗失学生证,声明作废。●武晓霞与内蒙古世华房地产开发有限公司签订的亿福佳园D1号楼五单元四层东户的商品房买卖合同原件遗失1份,合同编号为:GF-2000-0171,声明作废。●内蒙古奥蓝传媒有限公司遗失密码纸,账号号码:05526201040004599,基本存款账户编号:J1910028797702,开户银行:中国农业银行股份有限公司呼和浩特大学西街支行,声明作废。●呼和浩特市庆凯汽车服务有限公司(统一社会信用代码911501045817946105)遗失公章一枚,声明作废。●李淑容(身份证号15010519501129102X)将呼和浩特市回民区攸攸板镇攸攸板社区发放的明珠丽景西区5号楼二单元13层东户B户型住宅楼房的收据丢失,收据金额16000元,特此声明。

友情提示
新城区两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《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