

# 小动作缓解情绪紧张烦闷

最近气温变化较大,人们心情也容易紧张烦闷,北京中医药大学东方医院推拿理疗科主治医师刘杨推荐了几个动作帮助疏肝理气,调节心情。

## 动作一:搏击转体

双手握空拳,一手出拳的时候对侧的脚往后撤。首先伸右臂打拳,往后撤左腿,身体转动,然后收

拳,再伸左臂打拳,往后撤右腿。

**运动贴士:**注意保持身体稳定,不要往前送肩,身体要有转动的感觉,做动作时,出拳要有力,方向向前,与视线保持一致。

## 动作二:扩胸转臂

首先做扩胸动作,手至胸前,慢向两侧打开,打开过程中不要过分地打开肩关节,让胸廓呈一个平面拉

开,之后大拇指向下,向内侧转。

**运动贴士:**吸气的过程中转动手臂,随着呼气到极限位置,手臂由内侧慢慢向后转动,旋转到极限位置。这时手臂内侧的心经,已经有抻拉的感觉,包括胸与手臂呈现出一种舒展的状态。

## 动作三:抻拉心经

首先做一个双手托天的动作,

吸气到极限。呼气的时候,将掌根慢慢向两侧打开,不要很松散,尽可能用掌根在空中画一个圆,向两侧无限延伸。手掌要保持立掌,这时手会出现又麻又酥的感觉,手臂要尽可能向远处伸展。

**运动贴士:**在做撑臂的动作时,容易画圆不够。所以要一直保持掌根向外扩散,手臂有抻拉感,手臂与肩平齐时立掌,掌根部两侧向远处拉伸。**(据《中国体育报》)**

# 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,如遇要求付押金或预付款项时,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

内蒙古自治区展览馆 2025年3月3日

## 声 明

中国人民人寿保险股份有限公司巴彦淖尔中心支公司遗失065单证(团体保险保单)331份。

号 码 如 下 : 000036765685065 、 000036765802065-

000036765909065 、 000036763642065-000036765150065 、

00003676364065 、 000036765792065 、 000036766016065-

000036766337065 、 000036767417065-000036771070565 、

000036771406065-000036791020065 、 000062284770065 、

00006228580065 、 000062286171065-000062293069065。

遗失 31 单证(银行保险投保单)1份。号码如下:

006146280198319。

遗失 031 单证(个人保险投保单)21份。号码如下:

001983050202031-001983050755031 、 001983051835031-

001983052584031 、 001952500503031 、 001952499958031-

-001952500386031 、 001983053450031。以上 353 份投保单遗失作废,他用无效。特此声明。

中国人民人寿保险股份有限公司巴彦淖尔中心支公司

## 通 知

何杰,胡根义:

乌尼德食品有限公司定于 2025 年 3 月 19 日,召开股东会议。

会议召开地点:呼和浩特市赛罕区如意和大街 18 号,东岸国际一期,铺苑 N 座 3 单元 302 室公司办事处。

召开时间:2025 年 3 月 19 日 9:00 分。联系电话:13354879000

主要内容:一、总结上一年工作,安排新一年工作及公司发展计划。二、公司前股东汇报汇总,2024 年 6 月 1 日前财务账目进行审计。三、再次对 2024 年 6 月 1 日后公司财务账目公布、查询。四、未经公司同意私自从公司取出的物品,未经公司同意私自加工产品的,限期以书面形式申报并一律收回,否则追究法律责任。截止时间:2025 年 3 月 19 日 10:00 分,特此通知。

内蒙古乌尼德食品有限公司 2025 年 3 月 1 日

内蒙古能源集团金山发电厂 2×66 万千瓦煤电扩建项目 500kV 升压站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 500kV 升压站”的环境影响评价工作向公众公告下列信息:

一、建设项目建设简述:内蒙古能源集团金山发电厂 2×66 万千瓦煤电扩建项目 500kV 升压站建设内容包括:新建 2×790MVA 主变

压器 500kV 出线 2 回至黄合少 500kV 变电站(升压站建设内容为 2 个

500kV 间隔不含包括输电线路),500kV 配电装置采用户内 GIS 形式。

本期工程厂址位于内蒙古自治区呼和浩特市赛罕区黄河经济开发区境内。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/15qMDimgBuBK1gGaW4x19Ug> 提交码: xl8z 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:苗先生;电话:1997613450,环评单位:内蒙古电力勘测设计院有限公司;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:李先生;电话:15904887672 邮箱:jianzhuan@nmdsy.com

内蒙古能源集团金山第四发电有限公司 2025 年 3 月 4 日

旗下营-赛罕第二回 500 千伏线路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》,本次对旗下营-赛罕第二回 500 千伏线路工程环评相关信息进行第二次公示。

一、建设项目建设简述:旗下营-赛罕第二回 500 千伏线路工程建

设内容包括:旗下营 500 千伏变电站扩建 1 个 500 千伏出线间隔;赛罕

500 千伏变电站扩建 1 个 500 千伏出线间隔;新建黄合少~赛罕 500 千伏线路 12.5 千米,其中黄合少~旗寨 I 线开断点 3.3 千米;旗寨 I 线开断点 3.3 千米,新建黄合少~旗下营 500 千伏线路 57.8 千米,其中黄合少~旗寨 I 线开断点 3.3 千米;旗寨 I 线开断点~旗下营 54.5 千米,全部单回路架设。本工程位于内蒙古自治区呼和浩特市和林格尔县、赛罕区和乌兰察布市卓资县境内。建设单位为内蒙古电力(集团)有限责任公司内蒙古超高压供电公司。

二、公众查阅环境影响报告书的方式和途径:与本工程相关的任何公众可通过链接: [https://pan.baidu.com/s/1jRjPjLh\\_B7RCPCIsQixiqQ](https://pan.baidu.com/s/1jRjPjLh_B7RCPCIsQixiqQ) 提交码:c2fj查阅报告书,查阅期限为 10 个工作日内。

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:内蒙古电力(集团)有限责任公司内蒙古超高压供电公司,联系人:蔚先生,电话:16604811131,环评单

位:内蒙古电力勘测设计院有限公司,联系人:周女士,电话:

0471-5321121,邮箱:zyihua@nmdsy.com

内蒙古电力(集团)有限责任公司内蒙古超高压供电公司 2025 年 3 月 4 日

## 公 告

现我馆正在清理长期挂账的其他应付账款,因部分其他应付账款账龄时间较长,无法有效联系其他应付款方。故为妥善处理长期挂账的其他应付款项,请以下单位于 2025 年 3 月 18 日前持债权债务发生的有效证明文件,尽快与我馆联系(展览馆财务科 4918345)进行对账核实。逾期未联系我馆或未提供相关证明文件,我馆将依法对其他应付账款进行处理。具体名单如下:

1. 河南省项城市建筑公司第三分公司 11363 元;2. 中房集团内蒙古新雅建设装饰有限公司 3050 元;3. 北京九鼎华风文化传播有限公司 10000 元;4. 呼市新城区鞍鹏消防器材经销部 2450 元;5. 呼和浩特市中源幕墙建筑防水有限公司 12964.6 元;6. 内蒙古兴吉隆泰建筑安装有限公司 1000 元;7. 苏州科奥智科技有限公司 25045 元;8. 商丘市国基建筑安装有限公司 10069 元;9. 石红霞 20000 元;10. 内蒙古金河藏药馆大药房有限公司 40000 元;11. 北京森烨建设防水工程有限公司 5587 元;12. 玉林市创展览服务有限公司 5000 元;13. 内蒙古弘元房地产开发有限公司 3000 元;14. 创兴实业有限公司 20000 元;15. 徐秋成(未按合同履约,存在争议)10000 元。

内蒙古自治区展览馆 2025 年 3 月 3 日

## 内蒙古保险颁(换)发保险许可证公告

合众人寿保险股份有限公司锡林郭勒中心支公司(地址变更)

业务范围:人寿保险、健康保险、意外伤害保险等各类人身保险业务,经保险监督管理机构批准的其他业务。

机构住所:内蒙古自治区锡林郭勒盟锡林浩特市杭盖路南段路

西新远华美城临街商业楼三层

机构编码:000074152500 批准日期:2008 年 03 月 20 日

许可证编号(许可证左下角):00172603

发证日期:(许可证右下角)2025 年 02 月 27 日

联系电话:0479-6965606

发证机关:国家金融监督管理总局锡林郭勒监管分局

内蒙古自治区展览馆 2025 年 3 月 1 日

## 陕西佳宇置业有限责任公司达拉特旗羊场煤矿(180 万 t/a 露天)改扩建项目环境影响报告书征求意见稿公示

《陕西佳宇置业有限责任公司达拉特旗羊场煤矿(180 万 t/a 露天)改扩建项目环境影响报告书》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:征求公众意见稿见下方网址:链接: <https://pan.baidu.com/s/1KkmpGQz9JzQ9tVtQew> 提交码:6744 环境影响评价公众意见表见下方网址: [https://www.mee.gov.cn/xggk/2018/xggk01/20181024\\_665329.html](https://www.mee.gov.cn/xggk/2018/xggk/xggk01/20181024_665329.html)

二、公众可到建设单位或环评单位查看纸质报告书

三、征求意见的公众范围:项目周围 200m 范围内的相关受影响公众。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:陕西佳宇置业有限公司达拉特旗羊场煤矿,通讯地址:内蒙古自治区鄂尔多斯市达拉特旗高窑窟镇管辖,联系人:李总,15705065511

陕西佳宇置业(内蒙古)有限公司扩建年产 8000 吨稀土金属及合金项目第二次环境影响评价信息公开内容

一、建设项目基本信息:1. 建设单位名称:北方中鑫安泰新材料(内蒙古)有限公司。2. 建设地点:包头市稀土高新区稀土应用产业园区北方中鑫安泰新材料(内蒙古)有限公司现有厂区院内。3. 征求公众意见的范围:项目周边可能受到影响的区域。

二、公众征求意见的主要内容:1. 公众提出意见的起止时间:本公告发布后 10 个工作日内。2. 征求公众意见的环境影响报告书的网络链接: <https://www.eiacloud.com/gs/detail?Id=50303KXnOl> 3. 建设项目环境影响评价公众意见表的网络链接: [http://www.mee.gov.cn/xggk/2018/xggk/xggk01/20181024\\_665329.html](http://www.mee.gov.cn/xggk/2018/xggk/xggk01/20181024_665329.html) 4. 征求公众意见的环境影响报告书纸质版查阅点:北方中鑫安泰新材料(内蒙古)有限公司。

三、公众提出意见的方式和途径:公众意见表填写后,通过电子邮件、传真、信函等方式向建设单位反映。建设单位:北方中鑫安泰新材料(内蒙古)有限公司。联系人:王彩红,邮寄地址:北方中鑫安泰新材料(内蒙古)有限公司。联系电话:18082354739。电子邮件:1548636783@qq.com。

建设单位:北方中鑫安泰新材料(内蒙古)有限公司

日期:2025 年 3 月 4 日

## 红梁 500 千伏主变扩建工程及红梁-察右中第二回线路工程环境影响报告书征求意见稿形成后征求意见的公开信息

为保障公众环境知情权、参与权、表达权和监督权,依据《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令第 4 号),现公开下列信息,征求与该建设项目环境影响有关的意见。

一、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的方式和途径:网络链接:链接: <https://pan.baidu.com/s/1N7WQDtuAYjnIKOmCt04g> 提交码:9cvy,查阅纸质报告书的方式和途径:内蒙古华电腾格里绿色能源有限公司(地址:内蒙古自治区阿拉善盟阿拉善左旗额鲁特西路 005 号城投大厦,联系电话:18347454567)内蒙古电力勘测设计院有限公司(地址:内蒙古自治区呼和浩特市玉泉区玉泉南路 1 号)内蒙古自治区阿拉善盟阿拉善左旗额鲁特西路 005 号城投大厦,联系电话:1547030409

二、征求意见的公众范围:公众为公民的,可为内蒙古华电腾格里绿色能源有限公司(地址:内蒙古自治区阿拉善盟阿拉善左旗额鲁特西路 005 号城投大厦,联系电话:1547030409)

三、公众意见表的网络链接:网络链接: [http://www.mee.gov.cn/xggk/2018/xggk/xggk01/20181024\\_665329.html](http://www.mee.gov.cn/xggk/2018/xggk/xggk01/20181024_665329.html)

四、公众提出意见的方式和途径:方式:通过 QQ 邮箱发送或将公众意见表递交到建设单位,途径:网络及其他,联系人:高工;QQ 邮箱:30957726@qq.com;地址:内蒙古自治区阿拉善盟阿拉善左旗额鲁特西路 005 号城投大厦

五、公众提出意见的起止时间:建设单位征求公众意见的期限不得少于 10 个工作日。

内蒙古电力(集团)有限责任公司内蒙古超高压供电公司 2025 年 3 月 3 日

开,之后大拇指指向,向内侧转。

**运动贴士:**吸气的过程中转动手臂,随着呼气到极限位置,手臂由内侧慢慢向后转动,旋转到极限位置。这时手臂内侧的心经,已经有抻拉的感觉,包括胸与手臂呈现出一种舒展的状态。

## 动作三:抻拉心经

首先做一个双手托天的动作,

内蒙古自治区展览馆 2025 年 3 月 3 日

内蒙古新联铝业有限公司年产 700 万吨氧化铝项目

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报告书,目前已编制完成征求意见稿,现征求公众意见如下。

一、基本信息:项目名称:内蒙古新联铝业有限公司年产 700 万吨氧化铝项目,建设单位:内蒙古新联铝业有限公司,环评单位:中冶西北工程技术有限公司,地点:包头市右新型工业园区,建设内容:项目年产 700 万吨氧化铝,建设氢氧化铝储仓、氢氧化铝焙烧设备、煤制气系统,以及配套公辅设施、环保设施等。

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链接:链接: <https://pan.baidu.com/s/1Dh2r9NQg5HWWnpFvJgrHdQ> 提交码:qamu,报告书查阅点:包头市右新型工业园区,联系电话:18532591999

内蒙古新联铝业有限公司

内蒙古新治铝基材料有限公司

内蒙古新治铝基材料有限公司