

小动作缓缓解情绪紧张烦闷

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。

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

| | | | | | |
|---|---|--|--|---|--|
| <p>声 明</p> <p>中国人寿保险股份有限公司巴彦淖尔中心支公司遗失065单证(团体保险投保单)331份。</p> <p>号 码 如 下: 000036765685065、000036765802065-000036765909065、000036763642065-000036765150065、000036765364065、000036765792065、000036766016065-000036766337065、000036767417065-000036771075065、000036771406065-000036791020065、000062284770065、000062285850065、000062286171065-000062293060965。</p> <p>遗失 319 单证(银行保险投保单)1份。号码如下:006146280198319。</p> <p>遗失 031 单证(个人保险投保单)21 份。号码如下:001983050220031-001983050755031、001983051835031-001983052584031、001952500503031、001952499958031-001952500386031,001983053450031。以上 353 份投保单遗失作废,其使用无效。特此声明。</p> <p>中国人寿保险股份有限公司巴彦淖尔中心支公司</p> | <p>公 告</p> <p>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4918343)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:</p> <p>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筑装饰有限公司3050元;3. 北京九鼎华风文化传播有限公司10000元;4. 呼和浩特市铁鹏消防器材经销部2450元;5. 呼和浩特市超磊建筑防水有限责任公司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. 北京森辉建业防水工程有限公司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(未按合同履行,存在争议)10000元。</p> <p>内蒙古自治区展览馆 2025年3月3日</p> | <p>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)</p> <p>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。</p> <p>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:包头土右新型工业园区,建设内容:项目年产700万吨氧化铝,建设氢氧化铝储罐、氧化铝储罐、氢氧化铝焙烧设备、煤气气系统,以及配套公辅设施、环保设施等。</p> <p>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/1hD2r9NQga5HWNpFvjgrHdQ,提取码:qamu,报告书查阅点:包头土右新型工业园区,联系电话:18532591999</p> <p>内蒙古新联铝业有限公司</p> | <p>出租出售</p> <p>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。</p> <p>联系电话:谢先生,0471-4676772</p> | <p>通 知</p> <p>内蒙古跨界通网络科技有限公司定于2025年3月19日上午9:00在呼和浩特市新城区乌兰察布东路兴源大厦七楼703室会议室召开股东会,审议公司注销事宜,请各位股东准时到场,没有到场的股东按照公司法第四十四条规定视为自动弃权,特此通知。</p> | <p>遗 失 声 明</p> <p>●国药安心(内蒙古)健康科技有限公司包头一分公司遗失食品经营许可证正本,编号JY11502040678661,声明作废</p> <p>●内蒙古医科大学王开民(学号2021040018)李浩然(学号20230441672)遗失学生证,声明作废</p> <p>●呼和浩特市米村呼鲁餐饮店(有限合伙)遗失营业执照副本(统一社会信用代码91150103MA0QBH170U)遗失原名称为新城悦悦知餐厅的公章一枚,声明作废</p> <p>●本人汪洋丢失山东轻工职业学院(生物技术及应用)专科毕业证,证书编号104315201306101934,声明作废</p> <p>●内蒙古哪灵文化传媒有限公司于2025年2月28日遗失营业执照副本及开户许可证,存款人查询密码,统一社会信用代码91150105MAOPWEJ706,声明作废</p> <p>●本人韩韩梅,身份证号150103196706123024,购买呼和浩特市浩源房地产开发有限公司蒙利源小区二期7号楼2单元502收据存单,金额20215元,收据号0097480;金额421265元,收据号0096949;车位C474的收据金额10000元,收据号0056632,声明作废</p> <p>●王千元不慎遗失道路运输经营许可证正本(证号150102003543)及道路运输证正本(证号150102002602),声明作废</p> <p>●鄂托克旗苏米图苏木人民政府(统一社会信用代码91150103MA0QBH170U)遗失原名称为新城悦悦知餐厅的公章一枚,声明作废</p> <p>●四川县个体张二俊(道路运输经营许可证)正本(证号150125005199,声明作废</p> <p>●杜依乐,性别:女,不慎遗失出生医学证明,出生证编号K150106315,声明作废</p> <p>●鲁特旗黄花园中心校李冰洋老师遗失个人印章,声明作废</p> <p>●乌海市聚广有色金属回收有限公司公章遗失,公章编号1503020012782,声明作废</p> <p>●李 军,身 份 证 号152827198005201819,遗失建设工程监理证,证号:内工建协20231762,声明作废</p> <p>●张苡璐,性别:女,遗失出生医学证明,编号X150052664,声明作废</p> <p>●本人刘志敏(身份证)152827197310105116)于2024年十月丢失自治区监理从业资格证书,特此声明</p> <p>●玉泉区佰诚馆遗失食品经营许可证副本,编号JY21501044026698,声明作废</p> <p>●陈 烽,身 份 证 号150102197306042012,遗失呼和浩特市博地房地产开发有限公司签订的博地花园小区7号楼4单元1001号商品房买卖合同,合同编号YS(2016)00033401,房屋代码1450793,金额536996元,声明作废</p> <p>●达拉特旗旗源恒建筑劳务有限公司(统一社会信用代码91150621MA0MYE4R78)遗失财务专用章一枚,声明作废</p> |
| <p>通 知</p> <p>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,锦苑N座3单元302室公司办事处。</p> <p>召开时间:2025年3月19日9时00分。联系电话:13354879000</p> <p>主要内容:一、总结一年工作,安排新一一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日前财务情况,研究决定对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查、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交回;否则追究法律责任。截止时间2025年3月19日19时00分,特此通知。</p> <p>内蒙古乌尼德食品有限公司 2025年3月1日</p> <p>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</p> <p>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“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如下:下列信息:</p> <p>一、建设项目情况简述: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航天经济开发区境内。建设单位为内蒙古能源集团金山第四发电有限公司。</p> <p>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:https://pan.baidu.com/s/15gMDImrguBK1gCaW4xI9Ug 提取码:x18z 下载环境影响评价报告和公众意见表。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>五、公众提出意见的截止时间:公众以信函、电子邮件的形式提出意见的起止时间为本公司发布布日期起10个工作日内。</p> <p>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村,联系人:苗先生,电话:19997613450,环评单位:内蒙古电力勘测设计有限责任公司,地址:内蒙古自治区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:ljianzhou@nmndsy.com</p> <p>内蒙古能源集团金山第四发电有限公司 2025年3月4日</p> | <p>内蒙古自治区展览馆 2025年3月3日</p> <p>内蒙古保险颁(换)发保险许可证公告</p> <p>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)</p> <p>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。</p> <p>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沿街商业楼三层</p> <p>机构编码:000074152500 批准日期:2008年03月20日</p> <p>许可证编号:(许可证正下角)00172603</p> <p>发证日期:(许可证右下角)2025年02月27日</p> <p>联系电话:0479-6965606</p> <p>发证机关:国家金融监督管理总局锡林郭勒监管分局</p> | <p>内蒙古新冶铝基材料有限公司年产700万吨氧化铝项目环境影响评价信息公示(第二次)</p> <p>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。</p> <p>一、基本信息:项目名称:内蒙古新冶铝基材料有限公司年产700万吨氧化铝铝项目,建设单位:内蒙古新冶铝基材料有限公司,环评单位:中冶西北工程技术有限公司,地点:包头土右新型工业园区,建设内容:项目年产700万吨氧化铝,建设氢氧化铝储罐、氧化铝储罐、氢氧化铝焙烧设备、煤气气系统,以及配套公辅设施、环保设施等。</p> <p>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/19sp0BxmT7XaXS-RZLoLB-E,提取码:syxx,报告书查阅点:包头土右新型工业园区,联系电话:18532591999</p> <p>内蒙古新冶铝基材料有限公司</p> | <p>蒙能金山扩建工程网工程环境影响评价公众参与第二次信息公告</p> <p>《蒙能金山扩建工程网工程环境影响评价报告》征求意见稿已编制完成,现征求公众意见。</p> <p>一、项目环境影响评价报告征求意见稿查阅途径:报告书链接:https://pan.baidu.com/s/15QulqDY5Op_KRfjVwL3Q,提取码:9qp4。意见表链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1cwx1CpE6yGf3STYUyYFGLA,提取码:vgbd</p> <p>二、征求意见的公众范围:项目输电线路周边5km范围内受影响公众及企业意见。(线路起止点坐标:4513651.409、578006.0517;终点坐标:4510040.783、578527.7095)</p> <p>三、公众提交意见提出意见的方式和途径、起止时间:本公告发布之日起10个工作日内,公众可通过以下方式向我们反馈意见。</p> <p>建设单位联系人:程工,联系电话:0471-6227824,建设单位联系地址:呼和浩特市电力(集团)有限责任公司内蒙古超高压供电分公司。环评单位联系人:赵工,联系电话:15848920944,邮箱:2592001806@qq.com,环评单位联系地址:内蒙古自治区呼和浩特市赛罕区嘉逸大厦南楼9层。</p> | <p>吸 收 合 并 公 告</p> <p>根据天津华润万家生活超市有限公司(统一社会信用代码:91120116754813198A)与内蒙古华润万家生活超市有限公司(统一社会信用代码:911501050554870001)合并协议,合并方式:吸收合并。天津华润万家生活超市有限公司(注册资本本壹亿贰仟万元人民币)吸收合并内蒙古华润万家生活超市有限公司(注册资本本贰亿贰仟万人民币),合并后内蒙古华润万家生活超市有限公司注销,天津华润万家生活超市有限公司存续。</p> <p>合并后存续公司天津华润万家生活超市有限公司注册资本为壹亿贰仟万元人民币,内蒙古华润万家生活超市有限公司的所有债权债务由天津华润万家生活超市有限公司承继,下属的门店、分公司也一并加入天津华润万家生活超市有限公司,成为天津华润万家生活超市有限公司(资产)门店。为保护合并各方债权人合法权益,自本公告见报之日起45日内,合并各方公司债权人可以要求原公司清偿债务或者提供相应的担保。</p> <p>联系方式:0471-3253116,联系人:于术杰,联系地址:内蒙古自治区呼和浩特市赛罕区新华东街丁香路交叉口万达广场</p> <p>天津华润万家生活超市有限公司 内蒙古华润万家生活超市有限公司 2025年3月4日</p> | <p>内蒙古华电腾格里4×100万千瓦煤电项目500kV升压站工程环境影响评价报告书征求意见稿形成后征求意见的公开信息</p> <p>为保障公众环境保护知情权、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评价有关的意见。</p> <p>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/1G64wQITlk-a4Bx83r5gQEKA,提取码:rmxa,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050号城投大厦;联系电话:18347454567)内蒙古电力勘测设计院有限责任公司(地址:内蒙古自治区呼和浩特市赛罕区鄂尔多斯东街巨海城八区5号、6号写字楼;联系电话:15947030490)。</p> <p>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4×100万千瓦煤电项目500kV升压站附近的阿左旗巴彥浩特镇的居民;公众为法人或其他组织的,可为企业填写。</p> <p>三、公众意见见的网络链接:网络链接:https://www.mee.gov.cn/cxxgk2018/cxxgk/cxxgk01/201810/20181024_665329.html</p> <p>四、公众提出意见的方式和途径: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:张工;QQ邮箱:2533554001@qq.com;地址:呼和浩特市土默特左旗金海路与汇金道交汇处西。</p> <p>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。</p> <p>内蒙古华电腾格里绿色能源有限公司 2025年3月4日</p> |