

疏肝健脾过清明



春风拂面，清明节气悄然而至。清明时节气温回暖、雨水增多，自然界呈现“清气上升、浊气下降”的特点。专家介绍，此时人体肝气旺盛，易出现肝火偏旺、脾胃虚弱等问题，养生需疏肝健脾、祛湿防病，同时调节情绪。

专家表示，清明期间，饮食宜清淡，少吃油腻、生冷食物，避免加重脾胃负担。可多吃山药、薏米、茯苓等健脾食材，搭配荠菜、菠菜等春季时令蔬菜，帮助清肝火。民间有清明吃青团的习俗，但青团黏腻难消化，建议搭配陈皮茶或山楂水助消化，老人、儿童浅尝辄止即可。

清明踏青是传统民俗。中医认为“动则生阳”，散步、放风筝等轻度运动可舒展筋骨，促进气血流通，缓解春季肝气郁结。此外，推荐练习太极拳或八段锦的“调理脾胃

须单举”“五劳七伤往后瞧”招式，调和肝脾。

在二十四节气中，只有清明兼

具节气和节日双重身份。清明节是中国传统的祭祀节日，每逢清明，人们祭奠逝去的亲人，也以各

种形式缅怀英烈。专家介绍，清明祭扫，怀旧悼亡，有利于疏泄情志、消除不良情绪，但需遵循“哀而不伤”的原则，切勿悲伤过度。中医认为“悲伤肺，怒伤肝”，建议群众在祭奠后及时调整情绪，通过踏青赏花等户外活动感受自然生机、冲淡郁结，还可按压太冲穴，每日揉按3分钟，有助于疏肝理气。

专家表示，清明期间，过敏与湿气困脾是常见问题，表现为花粉过敏、湿疹频发，或出现头重身困、食欲不振。建议室内勤通风除湿，可以艾灸足三里穴增强脾胃运化；也可以用防风、荆芥煮水代茶饮，祛风除湿。如因食用冷食等引发肠胃不适，可艾灸中脘穴温中散寒；腹泻时可以煮苹果水(连皮带肉煮15分钟)收敛止泻。

(据《人民日报海外版》)

老人锻炼试着“偷点懒”

对老人来说，机体的各种功能正在走下坡路，因此在锻炼时，不妨有意识地“偷点懒”，适时适量，点到为止，不要不顾自身能力，苛求动作的标准。

比如打太极拳，虽然运动强度不大，动作也较为缓慢，但时常要

保持半蹲位，身体重心较低，对膝关节的负重较大，老年人可能会难以承受。所以，老人打太极拳时，不妨提高身体重心，这样可减少膝关节负荷，避免膝关节疾病的发生。又比如做压腿动作，年轻人可以在平地上就地进行，而老年人由于腰

部肌肉退化，猛然蹲下做压腿运动可能会损伤腰肌。此时，不妨选择高点的平台，一腿放于高台，一腿保持重心平稳，这样既能锻炼腿部，又能避免腰部损伤。

在时间选择上，也要学会“偷点懒”。比如在冷天，老人如果还像

平常一样早起晨练，可能会诱发呼吸道疾病、心脏病等。此时，不妨睡个懒觉，醒来后缓慢起床、吃早饭，等太阳出来后再出去锻炼，不仅能避免上述不利情况，而且有利于防治骨质疏松和调节心情。

(据《新民晚报》)

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,负责后自果。

诚招土地农产品合作种植方
内蒙古正益中丰工贸有限公司所属三块土地,面积共约为100亩,位置在赛罕区呼和浩特市消防特勤大队二中队北侧、赛罕区大黑河机动车公园南侧,土地周边交通便利,附属水电设施齐全,适合种植粮食、蔬菜等农产品,现急需寻找有意愿合作者,合作条件面商。欢迎有意者前来实地考察、洽商,联系电话:5298076。

清算债权债务公告
土默特左旗金地雅苑幼儿园(统一社会信用代码52150121MJ22705487)依据《民办非企业单位登记管理暂行条例》规定,经法定代表人和理事会决议,拟向土默特左旗民政局申请注销登记,请债权人于公告发布之日起45日内向本单位清算组申报债权,特此公告。

赤峰市2024年防沙治沙和风电光伏一体化工程龙源内蒙古赤峰翁牛特旗10万千瓦风电防沙治沙一体化项目环境影响评价征求意见稿公示
根据《环境影响评价公众参与办法》的规定,现对本项目征求意见稿公示。**1、本项目环评报告书征求意见稿链接:**https://pan.baidu.com/s/10kmHK6WFAIRGzMiCYGpwAg 提取码:3dxb,公众可通过电话、传真、电子邮件等方式与建设单位联系查阅本报告;**2、征求意见稿的范围:**本项目征求公众意见的范围:以本项目边界外扩5km的矩形区域内可能受到影响的公众。**3、公众意见表的网络链接(建设项目公众参与调查表)链接:**http://www.mee.gov.cn/cxxgk/2018/cxxgk/cxxgk01/201810/t020181024_665329.html。**4、公众提出意见的方式和途径:**公众可通过电话、传真、电子邮件等方式与建设单位联系反馈公众意见。建设单位:翁牛特旗龙源新能源有限公司,联系人:张菲菲,19947070656,通讯地址:内蒙古自治区赤峰市翁牛特旗亿合公镇早泡子村。**5、公众提出意见的截止时间:**公告之日起10个工作日内。
翁牛特旗龙源新能源有限公司

印章变更公告
包头市鹿城路桥工程有限公司,统一社会信用代码:91150204783034644C。我司于2025年2月25日变更公司法定代表人(由原法定代表人张瑞民变更为新法定代表人张小磊);我司原公章(编号:150207000117343)自2025年2月26日起作废,不再具有法律效力。自2025年2月26日起正式启用新公章(编号:15020410085037);我司原财务专用章(编号:1502070004325)自2025年2月26日起作废,不再具有法律效力。自2025年2月26日起正式启用新财务专用章(编号:15020410085038);我司原合同专用章(编号:1502070004326)自2025年2月26日起作废,不再具有法律效力。自2025年2月26日起正式启用新合同专用章(编号:15020410085039);我司原法人章(张瑞民)(编号:1502040117343)自2025年2月26日起作废,不再具有法律效力。自2025年2月26日起正式启用新法人章(张小磊)(编号:15020410085040),特此公告,以资证明。
由此给社会各界带来的不便,我们深表歉意,敬请谅解。
包头市鹿城路桥工程有限公司 2024年2月26日

公告
英大泰和财产保险股份有限公司内蒙古分公司乌兰察布中心支公司(统一社会信用代码91150982085199484A)原负责人由麻青松变更为郝志远,保险许可证地址(机构编码000135150900)由内蒙古乌兰察布市集宁区工农大街嘉华水语山城1栋商业-102,商业-202,商业-203搬迁至内蒙古乌兰察布市集宁区工农大街嘉华水语山城1栋商业-102,商业-202,特此声明。

英大泰和财产保险股份有限公司内蒙古分公司乌兰察布中心支公司

注销公告
敖汉旗惠州棋院俱乐部,统一社会信用代码52150430MJY278003Y,依据《民办非企业单位登记管理暂行条例》规定,拟向民办非企业单位登记管理机关申请注销,并成立了清算组织进行资产清算,请债权人自公告之日起45日内向本俱乐部申报债权,特此公告。

遗失声明
不慎将临河区四季花城红锅社火锅店食品经营许可证副本丢失,许可证编号JY21508028132558,有效期至2028年10月31日,声明作废。

遗失声明
不慎将包头市路荣鼎工程机械运输有限公司蒙B1G24挂,蒙B84498的道路运输证遗失,证号:150202195279,150202025485,声明作废。

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

通知
内蒙古小红莓艺术咨询有限责任公司(统一社会信用代码:91150105MA0MX33A6R)2025年4月18日上午10:00在公司办公室召开股东大会,审议公司注销事宜,请各位股东准时到场,没有到场的股东视为自动弃权,特此通知。电话:18904713552

遗失声明
●马天杰遗失医师执业证书,编号110320800006425和医师资格证,编号199832110320802611224252,声明作废
●内蒙古鄂尔多斯市准格尔旗大路镇何家塔村公家坝社302号王花(身份证9152723194311152745)农村土地承包经营权确权证丢失,土地确权证编号NO.D1506220030990,特此声明作废
●霍林郭勒市康安堂药品销售有限公司遗失食品经营许可证正副本,许可证编号JY11505815817718,声明作废
●苏尼特右旗巴音餐饮店遗失法人章(法人:李英梅)一枚,声明作废
●内蒙古广播电视台记者贾秀琴遗失记者证,编号G3205006661429,特此声明作废

●吕金福因保管不慎将吕艳英(身份证9150105MA0MX33A6R)的火化证遗失,火字号:2200261,声明作废
●逝者郭宏军(身份证9150102198706200619)慈安园骨灰寄存证(架号39-2-6)遗失作废,特此声明
本人王建富152631198102050016●金川开发区热炕头饭店遗失食品经营许可证副本,编号JY21501725152366,声明作废
●杨译煊(身份证150621199409050010)遗失导游资格证,证号:DZG2020NMG10495,特此声明
●赛罕区海之航烟酒城遗失营业执照正副本,统一社会信用代码92150105MA0PDWG42U,声明作废
●赛罕区豪瑞佳肴饭馆遗失营业执照正副本,统一社会信用代码92150105MA13N71J8B)遗失公章,财务章、合同章、发票章,法人章(李琦)各一枚,声明作废
●内蒙古宏博友网络科技有限公司(代码91150105MA13N71J8B)遗失公章,财务章、合同章、发票章,法人章(李琦)各一枚,声明作废
●内蒙古远景电子商务有限责任公司(统一社会信用代码91150102072570459N)遗失公章一枚,声明作废

●赤峰源康大药房第二百八十一连锁店遗失中国邮政储蓄银行股份有限公司赤峰市元宝山区支行开户许可证,核准号J194009278703,账号915008010001620538,声明作废
●呼和浩特市供销学校工会委员会遗失银行开户许可证及存款人查询密码单,开户行:中国工商银行股份有限公司呼和浩特市五塔寺东街支行,账号0602007709000059483,核准号:J1910026021001,声明作废
●苏尼特右旗巴音超市遗失法人章(法人:李英梅)一枚,声明作废
●本人李柱柱将呼和浩特市新城区毫沁营镇南店滨水新村56号楼3单元3层东户107.2平方米购房收据(金额:407635元,收据编号:0002906)及认购单丢失,特此声明作废,由此造成的一切后果由本人承担
●张泽奇遗失内蒙古金华房地产开发有限责任公司开具金华学府高层2-3-402定金收据1张,日期:2017年9月28日,收据号0084046,金额5000元(伍仟元整);首付款收据1张,日期:2017年10月11日,收据号0084056,金额91875元(玖万壹仟捌佰柒拾伍元整),声明作废

●包头市鑫亿诚气体有限公司(统一社会信用代码91150222MA0PXDK53C)遗失公章一枚,声明作废
●呼和浩特市回民区佳乐淘果蔬超市遗失食品经营许可证副本,编号JY11501031059000,声明作废
●锡林郭勒盟赛博商贸有限公司(统一社会信用代码91152526061644248D)遗失公章一枚,声明作废
●内蒙古珀泽缇物供应链管理有限公司(统一社会信用代码91150103MACG7YLM85)遗失公章、财务专用章各一枚,声明作废
●赤峰市鸿庆建筑工程有限公司遗失银行开户许可证,开户银行:中国农业银行股份有限公司敖汉旗支行,账号05260101040027204,核准号:J1949000701501,声明作废
●朱城宇,性别:男,不慎遗失出生医学证明,出生证编号P150179983,声明作废
●武川县个体高玉虎《道路运输经营许可证》副本遗失,证号:呼字150125005188号,声明作废
●内蒙古中瓜科技有限公司(统一社会信用代码91150103MACU8K119C)遗失公章一枚,声明作废

●内蒙古科世商贸有限公司(统一社会信用代码91150102MA0MYPJE60)遗失公章及财务专用章各一枚,声明作废
●刘勇,身份证号152621197010040016,遗失与武川县建设规划局签的武川县祥乐花园1号楼3单元510房屋武川县廉租房出售协议1份及交定金收据1张,金额5000元整,收据号0084581;与交房款收据1张,金额40343.5元整,收据号0622019,声明以上原件作废
●内蒙古泊安园林园艺有限公司遗失中国建设银行股份有限公司乌兰察布分行开户许可证,账号15001666649052502155,核准号J2030000992501,声明作废
●兴和县鑫发建筑材料有限公司(统一社会信用代码91150924MACG60R059Q)遗失公章一枚,声明作废
●兴安盟汽车租赁商会不慎遗失内蒙古银行股份有限公司兴安盟分行营业部开户许可证,核准号J1980001289501,账号105801201090012171,声明作废