谷雨时节柔肝健脾正当时

4月20日迎来春季最后一个节气“谷雨”。中医专家介绍,谷雨取自“雨生百谷”之意,意味着寒意消散,气温回升,降雨增多,这一时节养生防病应注重柔肝健脾、防潮避风、养心怡情。

中国中医科学院西苑医院心血管三科主任医师蒋跃绒说,谷雨为春之末、夏之前,阳气升发,逐渐走向旺盛,易使人肝阳上亢,肝火内生,出现流鼻血、头晕等现象;夏季将至,阳热渐生,易致心火偏亢,风热侵袭,出现口疮、心烦、失眠等问题;谷雨时节北方风沙时起、南方阴雨连绵,人体还易受湿邪、风邪侵袭,出现呼吸系统疾病、消化系统疾病、过敏性疾病、关节病、血压波动等。

“根据中医理论,谷雨时节正是脾气旺于春季之时,是调补脾胃的好时机。”蒋跃绒说,这一时期饮食以“清淡、柔肝、健脾、适量”为宜,可适当食用梅类、山楂等味酸食物以柔肝疏肝,选择山药、茯苓、白术、白扁豆等健脾食物熬粥、炖汤食用以健脾培中;食用绿色蔬菜如芹菜、苦瓜等清热利湿,可帮助肠胃保持清爽状态;在气温回升较快的地区可适当食用苦味菜以清心去火;还可饮用谷雨茶以清火明目,食用香椿以健胃理气、清热解毒。

上海中医药大学附属曙光医院主任医师张晓天介绍,这一时期宜早睡早起;着装宜适度“春捂”,忌过早换薄衫;阴雨连绵时可燃艾条熏蒸房间,驱寒除湿、防霉抑菌;可在早上进行和缓运动,如做八段锦“调理脾胃须单举”式动作,或沿从足大趾至大腿内侧的脾经走向拍打按摩,帮助健脾化湿;每日可静坐调息10分钟以调畅情志。

人们还可利用中医药适宜技术应对谷雨节气常见健康问题。中国中医科学院西苑医院心血管三科副主任医师白瑞娜提示,可通过刮痧、穴位按摩疏散风寒、疏通气血经络;每日按揉足三里穴、阴陵泉穴以健脾祛湿,推按太冲穴、行间穴以理气疏肝,艾灸中脘穴、神阙穴以温阳健脾。**(据新华社报道)**

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。

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

阿风500千伏输变电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/1-bkgikibd1iXZ_1aNGPCg?pwd=7ijB,提取码:7ijB,查阅纸质报告书的方式和途径:内蒙古电力(集团)有限责任公司乌海超高压供电分公司:(地址:内蒙古自治区乌海市海勃湾区林荫大街南、车站路东;联系电话:0473-6130011)内蒙古牛强环境科技有限公司:(地址:呼和浩特市赛罕区汇商广场B座;联系电话:15335568166)

二、征求意见的公众范围:公众为公民的,阿风500kV变电站及阿风~阿光2 500kV输电线路沿线的居民;公众为法人或其他组织的,可为企业填写。

三、公众意见表的网络链接:网络链接:http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_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:1114557004@qq.com;地址:乌海市海勃湾区

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)有限责任公司乌海超高压供电分公司
2025年4月15日

内蒙古犇星化学有限公司年产4.9万吨精细化学品建设项目环境影响评价公众参与第二次公示

现将该项目的环境影响评价公众参与有关信息予以公开,信息如下:

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的方式和途径:(1)网络链接地址:https://share.weiyun.com/BdToeRh2,(2)查阅纸质报告书的方式和途径:由建设单位提供项目的环评报告书全本供公众索取:建设单位:内蒙古犇星化学有限公司,联系人:杨千,联系电话:15172767520,地址:内蒙古阿拉善巴音敖包工业园区。**二、征求意见的公众范围:**本次征求意见的公众范围主要为项目建设区公民、法人或其他组织代表。**三、公众意见表的网络链接:**本次公示的公众意见表网络链接地址:https://share.weiyun.com/1ty8upwQ,公众可登录此网络链接地址下载。公众可以通过电子邮件、邮寄等形式向建设单位提交“公众意见表”,请在提交的同时尽量提供详细的联系方式,以便我们及时向您反馈相关信息。提交公众意见表的方式和途径如下:1、电子邮箱:982417173@qq.com,2、邮寄地址:巴音敖包工业园区内蒙古犇星化学有限公司。**四、公众提出意见的方式和途径:**自本公告发布之日起,10日内来函、来电、传真均可。**五、公众提出意见的起止时间:**本公告自发布之日起10个工作日内。

内蒙古犇星化学有限公司

内蒙古蒙泰集团有限公司哈达图淖尔生态基地黑毛驴养殖扩建项目环境影响评价信息公开

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的方式和途径:查阅电子版报告书的方式和途径:链接:https://pan.baidu.com/s/1d-mjsLNmtCX5ke7egZcV8A 提取码:mncp,联系地址:内蒙古自治区鄂尔多斯市伊金霍洛旗红庆河镇哈达图淖尔村三社,电话:15049864888

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:建设项目环评公众意见表下载网址:链接:https://pan.baidu.com/s/1N4TmdBnuoOSmcbTdaSU5kw 提取码:w1a1

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:843554753@qq.com,2.填写纸质公众意见表并投递意见箱:联系人:李军,联系地址:内蒙古自治区鄂尔多斯市伊金霍洛旗红庆河镇哈达图淖尔村三社,电话:15049864888

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。本次公示,公众提出意见的起止时间为2025年4月16日至2025年4月29日(10个工作日)。

六、环境影响报告书编制单位名称:编制单位:内蒙古青金研环保节能工程有限责任公司,联系地址:内蒙古乌兰察布市集宁区集宁大街津华时代小区10栋1018,电话:18004808302,邮箱:925954232@qq.com

七、建设项目的建设单位和联系方式:建设单位:内蒙古蒙泰集团有限公司,联系人:李军,联系地址:内蒙古自治区鄂尔多斯市伊金霍洛旗红庆河镇哈达图淖尔村三社,电话:15049864888,邮箱:843554753@qq.com

内蒙古蒙泰集团有限公司 2025年4月16日

公 告

依照村民委员会组织法,法人任期以村民委员会每届到期为限,因我村前届法人联系不上,影响村委会工作,特登报申请更换前任法人资格,以方便完成上下级的对接与办公,特此公告。

呼和浩特市玉泉区小黑河镇郭家营村委会
2025年4月21日

关于清理往来款项的公告

因财务管理需要,现对上海庙镇人民政府长期挂账往来款项进行清理,请历年与我镇有业务往来的单位在见报7日内到我镇党政办办理相关事宜,逾期我镇将按相关规定予以处理。联系人1:徐娜,联系电话15904779856;联系人2:段玉蓉,联系电话:15047397558,特此公告。上海庙镇人民政府2025年4月21日

海拉尔盆地贝尔油田贝301区块贝54-54井区分层系开发工程环境影响报告书征求意见稿公示

(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的方式和途径:(1)网络链接地址:https://www.eiacloud.com/gs/detail/1?id=50417HQRq2,(2)查阅纸质报告书方式和途径:大庆油田有限责任公司呼伦贝尔分公司,联系人:蔡工(13947055185)。

(二)征求意见的公众范围:环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织,评价范围外的公民、法人和其他组织也可以提出与本项目环境影响有关的意见和建议。

(三)公众意见表的网络链接:网络链接地址:同上。

(四)公众提交公众意见表的主要方式和途径:公众可以通过电话,电子邮件等方式提出与环境影响评价相关的意见。联系人:蔡工(13947055185,46109894@qq.com),地址:大庆油田有限责任公司呼伦贝尔分公司。

(五)公众提出意见的截止时间:本公告发布之日起10个工作日内。

乌海市鑫民气体厂15万Nm3/a乙炔气、3万瓶/a氧气及氮气、氩气、二氧化碳、丙烷各3000瓶/年项目环境影响评价公众参与第二次公示

一、公开方式及公开期限:我单位已委托内蒙古绿田安评环保科技有限公司开展本项目的环境影响评价工作,该项目的环境影响报告书征求意见稿现已形成,根据《环境影响评价公众参与办法》的规定通过报纸公开,且在征求意见的10个工作日内公开信息不少于2次。

二、公开信息内容:(一)获取报告书的方式和途径,1、链接:https://pan.baidu.com/s/1NHX-8AlFZ-gWnGJplEGYxA 提取码:qrig,2、通过邮箱、电话或者信函的方式。(二)征求意见的公众范围:环境影响评价范围内公民、法人和其他组织。(三)公众意见表的网络链接:http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/W020181024369122449069.docx,(四)公众提出意见的方式和途径:公众填写的公众意见表可通过邮箱、传真或者邮寄的方式反馈至建设单位。联系人:张文礼 18904732929,邮箱:1018512136@qq.com,地址:内蒙古自治区乌海市海勃湾区工业园乌海市鑫民气体厂,(五)公众提出意见的起止时间:自本公示之日起10个工作日内。

乌海市鑫民气体厂 2025年4月15日

鄂尔多斯市蒙泰农牧产业有限责任公司生猪养殖项目环境影响评价信息公开

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的方式和途径:查阅纸质报告书的方式和途径:链接:https://pan.baidu.com/s/1OC1Z-hEC356VyiW3BMezfw 提取码:rhe5,联系地址:内蒙古鄂尔多斯市伊金霍洛旗伊金霍洛镇诺干布拉格村五社,电话:15049864888

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:建设项目环评公众意见表下载网址:链接:https://pan.baidu.com/s/1tvWY9PBG3HErwZnkYtKaZw 提取码:p3qp

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:843554753@qq.com,2.填写纸质公众意见表并投递意见箱:联系人:李军,联系地址:内蒙古鄂尔多斯市伊金霍洛旗伊金霍洛镇诺干布拉格村五社,电话:15049864888

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。本次公示,公众提出意见的起止时间为2025年4月16日至2025年4月29日(10个工作日)。

六、环境影响报告书编制单位名称:编制单位:内蒙古青金研环保节能工程有限责任公司,联系地址:内蒙古乌兰察布市集宁区集宁大街津华时代小区10栋1018,电话:18004808302,邮箱:925954232@qq.com

七、建设项目的建设单位和联系方式:建设单位:鄂尔多斯市蒙泰农牧产业有限责任公司,联系人:李军,联系地址:内蒙古鄂尔多斯市伊金霍洛旗伊金霍洛镇诺干布拉格村五社,电话:15049864888,邮箱:843554753@qq.com

鄂尔多斯市蒙泰农牧产业有限责任公司 2025年4月16日

声 明

经研究决定,西霞园社区平房1-144号的一切财产必须由张茂林本人授权认可,否则,一律无效,并且追究相关法律责任,本声明真实有效。

声明人:张茂林,2025年4月21日

声 明

尊敬的会员朋友们:

因我店急需转型,现有我店未消费完的会员朋友,请您在5月20日之前来店消费你的剩余金额,如您错过此日期,我店概不负责,请您知悉。东胜区元瑞清风明月足疗店,联系电话:0477-3158169

注销公告

赤峰市松山区健安职业技术培训学校(统一信用代52140100686273589,办学许可证号:劳社民150400400005号)经举办者和理事会决议,拟向赤峰市松山区行政审批服务管理局申请注销登记,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,自公告之日起,我校不再进行任何办学活动,特此公告。

注销公告

内蒙古科技项目管理咨询中心(统一社会信用代码52150000555485339E)依据《民办非企业单位登记管理暂行条例》规定,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,拟向内蒙古民政厅申请注销登记,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。

注销公告

赤峰市松山区健安职业技术培训学校(统一社会信用代码52150404MJY212194J,依据《民办非企业单位登记管理暂行条例》规定拟向赤峰市松山区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。赤峰市松山区健安职业技术培训学校2025年4月21日

遗失声明

●娜布琪遗失与内蒙古西蒙奈仓置业有限公司签订的泽信青城2期Q019号地下车位合同原件,特此声明●巴彦淖尔市纳林湖生态旅游开发有限公司的公章(编号1528010017755).财务专用章(编号1528010017756).合同专用章(编号1528010017757)遗失,声明作废●绫致时装(天津)有限公司包头沙河西街销售部遗失公章(编号1502070015952),财务专用章(编号1502070015953)各一枚,声明作废

●赤峰市松山区健安职业技术培训学校《民办非企业单位登记证书》正副本遗失,统一社会信用代码52150404MJY212194J,声明作废●达拉特旗昭君镇四村村股份经济合作社的公章(编号15062110046588).财务专用章(编号15062110004159)遗失,声明作废●达拉特旗昭君镇四村村股份经济合作社的开户许可证遗失,核准号J2052001165290 1,账号05385901040009 74,开户银行:中国农业银行达拉特旗文苑支行,声明作废●呼伦贝尔市鸿森林业技术服务有限公司的法人章遗失,法人:信风雪,声明作废●武川县个体吴俊峰《道路运输经营许可证》正副本遗失,证号:呼字150125001060号,声明作废●内蒙古蒙兴宇建筑装饰工程有限公司(统一信用代码91150103MA0N7T38XG)遗失公章一枚,声明作废●呼和浩特市国发广告有限公司遗失公司基本户存款人查询密码,核准号J1910006017201,账号06020211090248726 14,开户银行:中国工商银行呼和浩特市锡林北路支行,声明作废●和林格尔县巧什营镇圪报村股份经济合作社遗失开户许可证及存款人查询密码,核准号J1910024240201,账号732116560400010,开户银行:内蒙古和林格尔包商村镇银行有限责任公司,声明作废●内蒙古晃昱装饰建筑材料有限公司(统一社会信用代码91150102MACKD2249X)遗失营业执照正副本及公章一枚,声明作废●李永强遗失与内蒙古鑫行达房地产开发有限公司签订的公园大道一期6号楼2单元601住宅房买卖合同,声明作废●内蒙古岚森物业管理有限公司(统一社会信用代码91150102MABY1M5569)遗失公司营业执照正副本及公章.财务章.合同章.发票章.法人章各一枚,声明作废●内蒙古敕勒骈子文化传媒有限责任公司遗失公章一枚,编号1502000011536,声明作废●内蒙古增术商贸有限公司遗失银行开户许可证,开户行:内蒙古银行呼和浩特新城北街支行,账号011101201020163839,核准号J1910014947101,声明作废●内蒙古暖男文化传媒有限公司(代码91150202341354261N)遗失公章一枚,声明作废●新城区睿腾电子产品经销部(统一社会信用代码92150102MA0Q679L1T)遗失公章一枚,声明作废

●李泽宁遗失身份证,身份证号码150923199406206613,特此声明●付瑛,身份证号222426197310175667,遗失注册会计师注册证,注册号220100230315,声明作废●呼和浩特市再生资源总公司工会委员会遗失工会法人资格证书,统一社会信用代码81150100MC4506109Y,声明作废●乔伟(杨萌)遗失内蒙古坤源房地产开发有限责任公司开具的坤源名居1号楼1单元17层A1的回迁款收据一张,收据号0079719,金额30000元,声明作废●新城区鸿盛园区北国之春生态园景苑饭店遗失存款人查询密码,核准号J1910008847001,账号017012000000017440,开户银行:内蒙古呼和浩特金谷农村商业银行股份有限公司如意路分理处,声明作废●阿尔山市易运通物流有限公司遗失以下营运证,车牌号:蒙F48167(黄色),证号为内蒙古交运管网市字152202000956号;车牌号为蒙F28289(黄色),证号为内蒙古交运管网市字152202000967号;车牌号为蒙F48133(黄色),证号为内蒙古交运管网市字152202000958号;车牌号为蒙F35400(黄色),证号为内蒙古交运管网市字152202000965号,声明作废●内蒙古嘉喜洗衣有限公司的公章(编号15020310065182).财务专用章(编号15020310065183).法人章(法人:贾春梅,编码15020310065184)遗失,声明作废●昆都仑区白云路爱洗鹿洗衣店(个体工商户)的公章(编号15020310082474).财务专用章(编号15020310082475)遗失,声明作废●昆都仑区爱洗鹿洗好衣洗衣店(统一社会信用代码92150203MAC31E8X6H)的营业执照正副本;公章(编号15020310060295).财务专用章(编号15020310060296).法人章(法人:贾春梅,编码15020310060297)遗失,声明作废●和林格尔县大众修理中心的开户许可证遗失,核准号J1910007004902,账号06020075090000016979,开户银行:中国工商银行呼和浩特市盛乐园区分理处,声明作废●齐威遗失残疾卡,卡号:150102196308093038 62,声明作废●赛罕区红霞图文印刷设计馆(统一社会信用代码92150105MAC6U8T98N)遗失营业执照正副本及公章一枚,声明作废●呼和浩特市董氏职业培训学校遗失开户许可证及查询密码,核准号J1910013994001,账号06020052092000687 21,开户行:中国工商银行呼和浩特民族商场支行声明作废

●固阳县鸿福禄矿产品经销部(统一社会信用代码92150222MA7E9W0J4K)遗失财务章,编号15022210003627,声明作废●呼和浩特纳达休闲健身有限公司(统一社会信用代码91150104MA13TPJX9E)遗失公章一枚,声明作废●内蒙古医科大学李泓睿(学号2024041111)遗失学生证,声明作废●鄂尔多斯准格尔旗大路镇东孔兑村沙卜兔社643号户主王美清,身份证号152723196512012713,遗失农村土地承包经营权证,编号D1506220044083,声明作废●内蒙古日报记者王晓博遗失记者证,编号:B15000266000156,声明作废●高峰遗失警官证,证号042151,声明作废●张建国遗失道路运输经营许可证,编号150302008447,声明作废●刘艮贵遗失农村土地承包经营权证,证号150125205202040033J,声明作废●内蒙古安全生产培训中心工会委员会(统一社会信用代码81150100MC6646340G)遗失公章一枚,声明作废●赛罕区实方传媒广告工作室遗失基本存款账户信息表.密码纸,账户号码:0602117009100077209,基本存款账户编号:J1910032490803,开户行:中国工商银行股份有限公司呼和浩特明泽支行,声明作废●内蒙古蔡泰装饰装潢有限公司(统一信用代码91150104318409148H)遗失公章一枚,声明作废●内蒙古铭洋职业培训学校遗失开户许可证,核准号J1910007334804,账号:154018387840,开户行:中国银行呼和浩特市长乐宫支行,声明作废●苏宇警官证遗失,警号:武字第1525585号,特此声明作废●华孟根其其格遗失农村土地承包经营权证,证号150525104213010028,声明作废●金林德伯格(天津)有限公司包头沙河西街销售部遗失公章(编号1502070015959).财务专用章(编号1502070015960)各一枚,声明作废●五原县德丰种子有限责任公司遗失公章一枚,公章编号:1508210001899,声明作废