

气温升高易失眠烦躁?教你几招安神护脾

气温升高之后,如果工作忙碌、压力大,人们很容易出现失眠、多梦等睡眠问题。对此,中国中医科学院望京医院主任医师袁盈解释说,中医认为,平息亢奋的阳气和滋补耗损的阴津是保证睡眠质量的两个重要方面。因此,要保持心情舒畅,选择一些舒缓的运动,规律作息,以调养心神。

对于入睡困难、焦躁不安的情况,袁盈推荐按摩百会穴,“中指第一指关节弯曲后,用指尖把力量压在百会穴,由轻到重按压,然后你的精神、意识都集中在指尖,感受指尖的力量往下压”。

还可以用双手的拇指指腹,按压风池穴,力度也由轻到重,逐渐按压。再接下来,用食指的指腹,按压肩井穴,力度同样由轻到重。每个穴位可以按压1分钟左右。“这一组穴位按揉下来,就可以让你的肌肉逐渐放松,心神也逐渐安定。”袁盈说。

袁盈补充说,如果感到心烦意乱,常常

有口舌生疮,小便色黄,往往心火肝火比较旺,这样的人常常会在凌晨三四点钟早醒,可以用淡竹叶10克、莲子心3克、炒酸枣仁15克,煮水代茶饮,以清心安神。

民间素有“小满不吃生冷”的说法,袁盈解释说,这是因为小满节气,阳气处于升散状态,易损易耗。加上入夏以后雨水渐多,湿度增加,湿是阴邪,也容易损伤阳气,这个时候如果进食很多寒凉的食物,就会损伤脾阳,导致脾胃运化功能失常,出现腹痛、腹泻、饮食功能不好、食欲不振等症状,特别是老人、儿童和体质虚弱者,更应该注意。

袁盈建议,小满节气可以多吃苦菜、苦瓜、苦菊这一类清热解暑的应季蔬菜。平时容



易上火的人群,可以多吃一些养阴润燥的食材,比如冬瓜、西瓜、荸荠、藕、绿豆、菊花、银耳汤等。

(据《中国青年报》)

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,如遇要求支付押金或预付款时,务必小心,敬请广大客户注意别假冒行,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

关于退还违规领取企业职工基本养老保险待遇的公告

根据《中华人民共和国社会保险法》《社会保险基金行政监督办法》等相关规定,现就呼和浩特林热电有限责任公司退休职工违规领取企业职工基本养老保险待遇一事公告如下:

一、违规事实:1.张三虎(身份证号:15010319470221101X)于2014年6月至12月期间,违规领取企业职工基本养老保险待遇共计26,718.51元。2.姜润喜(身份证号:150103194608101017)于2013年3月至7月期间,违规领取企业职工基本养老保险待遇25,810.8元,其中养老保险费抵扣24,612元,剩余应退金额1,198.8元。

二、退款要求:请上述人员或其家属自本公告发布之日起7日内,将违规领取的企业职工基本养老保险待遇全额退还至内蒙古自治区社会保险事业服务中心指定账户,逾期将依法追责。

特此公告。

呼和浩特林热电有限责任公司 2025年5月27日

内蒙古京泰发电有限责任公司一期2×300MW项目A列外封闭母线至500kV升压站部分项目环境影响评价报告书(征求意见稿)公示

根据《中华人民共和国环境影响评价法》及《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令第4号)的规定,内蒙古京泰发电有限责任公司一期2×300MW项目A列外封闭母线至500kV升压站部分项目环境影响报告书征求意见稿已完成,公示如下:

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:链接:https://pan.baidu.com/s/1hdP-vRdZ7_WQlvOpvgCAGw,提取码:qzqj,查阅纸质报告书的方式和途径:内蒙古京泰发电有限责任公司

二、征求意见的公众范围:本项目环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织均可提出意见。

三、公众意见表:链接:https://pan.baidu.com/s/1hdP-vRdZ7_WQlvOpvgCAGw,提取码:qzqj

四、公众提出意见的方式和途径:公众可以通过信函、传真、电子邮件或直接到公司等方式提交公众意见表。公众提交意见时,请提供有效的联系方式。

五、公众提出意见的起止时间:自公告发布之日起10个工作日。

六、建设单位名称及联系方式:建设单位:内蒙古京泰发电有限责任公司,联系人:丁工,联系电话:15848118846,地址:准格尔旗薛家湾镇喇刺沟屯,电子邮箱:250137454@qq.com

3万吨年液体三氯化铝项目环境影响报告书征求意见的登报公示

一、依据:我单位拟建设3万吨年液体三氯化铝项目,已编制完成了该项目环境影响报告书,根据《中华人民共和国环境保护法》、《中华人民共和国环境影响评价法》、《建设项目环境影响评价管理条例》、《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令第4号)等法律法规规定,现发布建设项目建设环境影响评价信息,征求公众意见。

二、建设项目基本信息:1.项目建设名称:3万吨年液体三氯化铝项目;2.建设单位名称:内蒙古生态环境科学研究院有限公司;3.环评文件编制单位名称:内蒙古生态环境科学研究院有限公司;4.项目建设地点:包头市稀土高新区希望工业园区包头海平面高分子工业有限公司院内;5.项目建设内容:包头海平面高分子工业有限公司拟投资600万元建设3万吨/年液体三氯化铝项目,主要建设液体三氯化铝生产、储罐及装卸装置等,主要建设内容包括反应釜、斗提机、三氯化铝罐罐等设施;6.征求意见的公众范围:项目周边及可能受到影响的区域。

三、公众意见征求的主要内容:1.公众提出意见的起止时间:2025年5月26日至2025年6月9日止;2.征求公众意见的环境影响报告书全文的网络链接:https://pan.baidu.com/s/1hR3u3C9ySm9tAr3lBfEJA,提取码:ew4d;3.建设项目建设环境影响评价公众意见表的网络链接:https://pan.baidu.com/s/1qbyhGEjm89mzAQOK03qA,提取码:y239;4.征求公众意见的环境影响报告书全文的网络链接:包头海平面高分子工业有限公司

四、公众提出意见的方式和途径:联系人:刘工,邮寄地址:包头海平面高分子工业有限公司,联系电话:15540134615,电子邮箱:liuweijie4615@dingtalk.com,传真:/

五、其他:对公众提交的相关个人信息,建设单位不会用于环境影响评价公众参与之外的用途,未经个人信息相关权利人允许不得公开。法律法规另有规定的除外。

建设单位:包头海平面高分子工业有限公司

日期:2025年5月26日

内蒙古佳源矿业有限公司选矿生产线技术改造项目

环境影响评价公众参与第二次公示

内蒙古佳源矿业有限公司选矿生产线技术改造项目,已编制完成建设项目建设环境影响报告书征求意见稿向公众征求意见。

一、公众征求意见稿内容查阅方式及提意见途径:公示起10个工作日内,公众可通过信函、电子邮件或其他方式向建设单位索取纸质报告书或通过网络下载获得报告书及公众意见表,并通过上述方式将填写的公众意见表提交建设单位,反映与建设项目建设环境影响有关的意见和建议。建设单位:内蒙古佳源矿业有限公司,杜广银,联系电话:17731006511,邮箱:1125297818@qq.com,通讯地址:内蒙古自治区包头市达茂旗旗河乡合教村,征求意见稿全文的网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1uket3pQGwdwIjhsnEvGzg,提取码:zerh,公众意见表的网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1Nz5AXfonll3FXFgJqn0eA,提取码:fhjx。

二、公众范围:项目周边评价范围内公众、法人和其他组织等。

三、公众意见提出的起止时间:公示起始日期:2025年5月27日,自公示之日起10个工作日内。

内蒙古佳源矿业有限公司

内蒙古吉邦矿业有限公司年产4万吨硼铁项目

第二次公众参与公告

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、公众参阅环境影响报告书简本的方式和期限,以及公众认为必要时向环境影响评价机构索取补充信息的方式和期限:本次公示期限为十个工作日内,公众如需索取相关补充信息或反馈对本项目的意见和建议时,可通过电话、信函等方式与内蒙古吉邦矿业有限公司取得联系。建设单位:内蒙古吉邦矿业有限公司,联系人:郭春玲,联系电话:13512219526,通信地址:内蒙古自治区通辽市科左后旗工业园区

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主、法人或其他组织代表。

三、提交公众意见表的方式和途径:公众可登陆:https://www.mee.gov.cn/xggk/2018/xggk/xggk01/201810/20181024_665329.html,下载《建设项目环境影响评价公众意见表》填写后反馈于建设单位邮箱:bpbj_66888@126.com。

四、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:https://pan.baidu.com/s/1hdP-vRdZ7_WQlvOpvgCAGw,提取码:qzqj,查阅纸质报告书的方式和途径:内蒙古吉邦矿业有限公司

五、公众提出意见的方式、途径和起止时间:自本公告发布之日起,10个工作日内来函、来电、传真均可。特此公告!

内蒙古吉邦矿业有限公司

包头市金蒙稀土有限责任公司年产3000吨REO稀土精矿分线

自动化升级改造及年产4000吨REO钕铁硼废料回收自动化生产

项目第二次环境影响评价信息公告

1.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:征求意见稿全文网络链接:https://pan.baidu.com/s/1hS8oZ5l2jXKz0mD1fDw,提取码:bbdg。

五、公众提出意见的方式、途径和起止时间:自本公告发布之日起,10个工作日内来函、来电、传真均可。特此公告!

内蒙古吉邦矿业有限公司

内蒙古佳源矿业有限公司

内蒙古吉邦矿业有限公司

</div