

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

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》《社会养老保险基金行政监督办法》等相关规定,现就呼和浩特市科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: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2019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,其中丧葬费扣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,逾期将依法追索。

呼和浩特市科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二期2×300MW项目A列外封闭母钱至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》(生态环境部令第四号)的规定,内蒙古京泰发电有限责任公司二期2×300MW项目A列外封闭母钱至500kV升压站部分项目环境影响评价报告书征求意见稿已形成,公示如下:

一、环境影响评价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_WQlvOpvgCAqw,提取码:zqyj,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、征求意见稿的公众范围: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:https://pan.baidu.com/s/1hdP-vRdZ7_WQlvOpvgCAqw,提取码:zqyj

四、公众提出意见的方式和途径:公众可以通过信函、传真、电子邮件或直接向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:自公示发布之日起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:准格尔旗薛家湾镇酸刺沟电厂,电子邮箱:250137454@qq.com

3万吨年液体三氯化铝项目环境影响评价报告书征求意见稿的公告

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评价报告书,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》、《建设项目环境保护管理条例》、《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令第四号)等法律法规规定,现发布建设项目环境影响评价信息,征求公众意见。

二、建设项目基本信息:1.建设项目名称:3万吨年液体三氯化铝项目;2.建设单位名称:包头海平面高分子工业有限公司;3.环评文件编制单位名称:内蒙古生态环科学研究院有限公司;4.项目建设单位: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、储存和装卸装置等。主要建设内容包括反应釜、斗提机、三氯化铝储罐等设施;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;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/1ORu3C9ySom9rAr3JBf_EJA,提取码:ew4d;3.建设项目环境影响评价公众意见表的网络链接:https://panbaidu.com/s/1qblhyHGEjmm89mzAQ0K03qA,提取码:y239;4.征求公众意见的环境影响报告书纸质查阅点: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:liuwei4615@dimgalk.comy,传真:

五、其他:公众提交的相关信息,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环境影响评价报告书征求意见稿现向公众征求意见。

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函索纸质报告书或通过网络链接获取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,反映与建设项目环境影响评价有关的意见和建议。建设单位:内蒙古佳源矿业有限公司,联系人:杜广银,联系电话:17731006511,邮箱:1125298718@qq.com,通讯地址:内蒙古自治区包头市达旗旗西河乡合教村,征求意见稿全文的网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1uLket3pQGwdwTjhsnEv6Zg,提取码:zerh,公众意见表的网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1Nz5AXfonJli3FXFglqn0EA,提取码:dhjx

二、公众范围:项目周边评价范围内公民、法人和其他组织等。

三、公众提出意见的起止时间:公示起始日期:2025年5月27日,自公示之日起10个工作日结束。

内蒙古佳源矿业有限公司

内蒙古鑫邦矿业有限公司年产4万吨吨铁项目第二次公众参与公示

现将该项目的环评影响评价公众参与有关信息予以公开,信息如下:

一、公众参阅环境影响评价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,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鑫邦矿业有限公司取得联系。建设单位:内蒙古鑫邦矿业有限公司,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尔左旗工业园区

二、征求意见稿的公众范围: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、提交公众意见表的方式和途径:公众可登陆:htp://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_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:xbyb_66888@126.com

四、环境影响评价报告书简本链接:公众可登陆:链接:https://pan.baidu.com/s/13e040E_TDCoY8vM4F6cA,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!

内蒙古鑫邦矿业有限公司

包头市金蒙稀土有限责任公司年产3000吨REO稀土精矿分离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开公告

一、环境影响评价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/1hSfSoZ5l2lXKzmOd1dWw,提取码:phvs,查阅纸质报告书的方式和途径:查阅方式:通过电话、传真、邮件等向环评单位及建设单位索取查阅,索取查阅期限:本公告发布之日起10个工作日,环评单位:内蒙古格林勒勒环保科技有限公司,通讯地址:内蒙古自治区呼和浩特市新城区通顺道北街天府花园1号写字楼1713室,联系人:丁总,联系电话:17604718077,建设单位:包头市金蒙稀土有限责任公司,联系人:杜总,联系电话:15135154465

二、征求意见稿的公众范围:征求公众意见的范围为项目周边及可能受到影响的区域。

三、公众意见表的网络链接:公众意见表的网络链接为链接:https://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html

四、公众提出意见的方式和途径:公众提出意见的方式:公众填写建设项目环境影响评价公众意见表,采用邮寄、微信、邮件等方式和途径反馈给建设单位或环评机构。

五、公众提出意见的起止时间:本公告发布之日起10个工作日。

包头市金蒙稀土有限责任公司

寻亲公告

贾志慧于2023年10月16日在新城区妇幼保健院草捡到一名女婴,包裹内有纸条写明出生日期:2023年10月16日,该女婴现用名:贾一丹,请女婴亲生父母持有效证件来认领,自登报之日起60日内无人认领,将依法收养,特此声明,联系电话:15661172031。

寻亲公告

李利英于2019年1月24日在新城区兴安北路阿尔泰公园内捡到一名女婴(用蓝色小被包裹)现用名:马丹凌,请孩子的亲生父母,其他地址变更为:内蒙古自治区呼和浩特市武川县东管井新民巷龙翔商场底商,营业所经营范围、机构编码、联系电话无变化,特此公告。

公告

经监管部门批准,中国邮政储蓄银行股份有限公司武川县可镇文化东街营业所的金融许可证机构地址变更为:内蒙古自治区呼和浩特市武川县东管井新民巷龙翔商场底商,营业所经营范围、机构编码、联系电话无变化,特此公告。

注销公告

巴彦淖尔市临河区农畜产品商会,统一社会信用代码51150802MJ2272845U,经理事会决议,拟向登记机关申请注销登记,现已组成清算组进行清算,请有关债权人于见报之日起45日内向本商会清算组申报债权及办理债权登记手续,逾期视为放弃,特此公告。巴彦淖尔市临河区农畜产品商会,2025年5月28日

注销公告

和林格尔县中广仁爱艺术中心(统一社会信用代码52150123MJ22770451)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,拟向和林格尔县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。

注销公告

乌兰察布市万联易达供应链管理有限责任公司呼和浩特分公司决定对公司进行销户,需对道路运输经营许可证注销,此声明。声明人:乌兰察布市万联易达供应链管理有限公司呼和浩特分公司。

遗失声明

呼伦贝尔市自然资源局现声明作废一张非税收入一般缴款书,具体票号为9825297074(五联);和已刊登在呼伦贝尔日报2024年12月16日星期一第七版的“呼伦贝尔市自然资源局非税收入一般缴款书遗失声明”,凡以上票据产生的一切经济及法律后果,均认定为无效行为,特此声明。

声 明

临河区凤贤精品蔬菜水果店,统一社会信用代码92150802MA0NEQDM80,因发票专用章未按国家规定入网备案,现声明作废,在此期间使用发票专用章所产生任何责任,由本公司自行承担。

解除劳动合同公告

自培军,身份证号152628*****0212,根据《中华人民共和国劳动法》第二十五条第二款以及本公司《考勤与假期管理》第二条第三款第四项规定,公司决定于2025年5月27日起解除与你签订的劳动合同,同时终止劳动关系,请你自本通告刊登之日起7日内到单位人事部门办理相关手续,特此公告。

遗失声明

内蒙古通杰电子商务有限公司(统一社会信用代码91150102MA0JHHY628)遗失公章、财务章及杨娜法人章各一枚,声明作废。内蒙古青南电子科技有限公司(统一社会信用代码911501050964673177)公章丢失,备案号1501050073156,声明作废。●武川县个体李海军《道路运输经营许可证》正副本遗失,声明作废。●呼和浩特市糖果射击运动俱乐部(统一社会信用代码52150100MJ2235451L)遗失旧公章一枚,声明作废。●陈斯琴遗失与呼和浩特市蒙海和房地产开发有限公司签订的世纪春天·千禧园小区1号楼1单元0404室商品房认购协议书;和房款收据1张,收据号000597,金额47万元,声明作废。●内蒙古金西源泽纸制品包装有限公司遗失公章(编号15012110014250),财务专用章(编号15012110014249),合同专用章(编号15012110014248),法人(张光华)章各一枚,声明作废。

●内蒙古兴旺矿业有限公司(统一社会信用代码91150125MA0R TLK71Y)不慎遗失公章(编号15012510000953),财务专用章,法定代表人王冬手章,合同专用章以及营业执照正本,现声明作废。●内蒙古金嘉盈商业管理有限公司(统一社会信用代码91150104MA13U3K19E)遗失公章、财务专用章、合同专用章及赵国凤法人章各一枚,声明作废。

●呼和浩特市糖果射击运动俱乐部(统一社会信用代码52150100MJ2235451L)遗失旧公章一枚,声明作废。●不慎将郭瑞的蒙BA7403,特殊结构货车,150207764571道路运输证遗失;蒙BA9449,特殊结构货车,150207764985道路运输证遗失,声明作废。●内蒙古博瑞建材有限公司(统一社会信用代码91150121MA0Q48U3XH)遗失公章一枚,声明作废。●内蒙古九易东文化传媒有限公司(统一社会信用代码91150105MA13R5X10Q)遗失原名称为内蒙古学海勤企业咨询管理有限公司的财务章,声明作废。●本人田竞,身份证号150207199510312629,因个人原因将呼和浩特市糖果射击运动俱乐部(统一社会信用代码52150100MJ2235451L)遗失旧公章一枚,声明作废。●陈斯琴遗失与呼和浩特市蒙海和房地产开发有限公司签订的世纪春天·千禧园小区1号楼1单元0404室商品房认购协议书;和房款收据1张,收据号000597,金额47万元,声明作废。●内蒙古金西源泽纸制品包装有限公司遗失公章(编号15012110014250),财务专用章(编号15012110014249),合同专用章(编号15012110014248),法人(张光华)章各一枚,声明作废。

●母亲:赵美琳,父亲:赵海清,儿子:赵鑫森于2014年04月01日16时45分出生,现其《出生医学证明》(编号O150042794)丢失,特声明作废。●呼和浩特市回民区爱艺幼儿园遗失存款人查询密码,开户行:内蒙古呼和浩特金谷农村商业银行股份有限公司祥和分理处,账号0209601220000000010963,核准号J1910017178501,声明作废。●孙德海遗失包头市鑫悦凯房地产开发有限公司专用收据一张,编号0013340,金额12493.35,声明作废。●内蒙古瑞源园林绿化有限公司,统一社会信用代码911508023977638739,因不慎遗失公章一枚,公章编号1528010048593,现声明作废。

●国家税务总局内蒙古鄂尔多斯准格尔经济开发区税务局遗失征收专用章一枚,印章编码:07号,声明作废。●本人不慎将农村土地承包经营权证丢失,姓名:天昌,地址:通辽市科尔沁左翼后旗朝鲁吐镇昂海嘎查29号,经营权证代码150522107211010069J,特此声明。●本人潘智彬国家税务总局通辽市税务局稽查局工作人员,不慎将税务登记证丢失,税务登记证号码:内税稽1505240005,声明作废。●内蒙古古佳物业服务管理有限公司(统一社会信用代码91150105MA7YQYBQ8T)遗失公章、财务章及叶飞虎法人章各一枚,声明作废。●赛罕区东捷科技经销部遗失银行开户许可证,核准号J1910030471401,账号05-1515101040021317,开户银行:中国农业银行股份有限公司呼和浩特新华桥支行,特此声明。●鄂尔多斯市现代农牧有

限责任公司(统一社会信用代码91150625072558708X)遗失合同章一枚,声明作废。●回民区牛魔王大排档餐厅遗失食品经营许可证副本,许可证编号:JY21501030031186,声明作废。