

小暑节气,如何排湿寒?

“倏忽温风至,因循小暑来。”一阵温暖的风吹来,盛夏就此开启。岐黄学者、广东省名中医、广东省中医院大骨科主任林定坤提醒,小暑时节,天地间阳气充盛,但湿热也盛。盛夏时节,不少人离不开空调,因此虽外界阳气旺盛,人体培育阳气的时间却少了,体内的寒湿更多,阳气也更容易受损。所以此时应注意利用天时之便,适时地外出活动,振奋体内阳气,把体内郁结的寒、湿等阴毒排出来。盛夏时节湿热较盛,易流汗,活动时要注意预防过度出汗和中暑。

户外运动 避免过度出汗

夏季是一年中阳气最为旺盛的时节,顺应天时,运动升阳,符合“春夏养阳”的中医养生观念。但要注意,人体适当流汗可将寒湿排于体外,过之则体内正气亦会耗损,导致抵御邪气的能力下降。因此夏季的户外运动,当以“避暑”为第一,避开11时~14时的高温时段,运动后注意及时补水,以免过汗而伤正,还要避免汗后吹风着凉。

日常按摩穴位也可帮助消暑保健,可选择活血通络、清热解表的合谷穴,以及疏风泄火、明目止痛的头维穴。

消暑汤方:苦瓜莲子排骨汤

材料:苦瓜 200 克,干莲子 30 克,猪排骨 300 克,黄豆 50 克,姜 3~5 片,盐适量。

做法:苦瓜挖瓤后洗净,切片;干莲子

用清水浸泡,切去两端,保留莲子心;排骨洗净,剔除脂肪,剁块,焯水后捞出;姜切片。将莲子、排骨和姜放入炖锅中,加入 2 升冷水,大火煮沸,然后调文火炖 45 分钟,加入苦瓜煮沸片刻,再加盐调味,即可食用。

功效:清热解暑、清心安神。

常在室内 需要适度出汗

有些人长时间处于室内空调环境,没有出汗,寒湿无法排泄。林定坤建议可在室内进行功法练习,令身体微微出汗即可,以调动身体的气血运行,振奋阳气,同时有利于健脾提气、强筋壮骨。根据个人情况选择瑜伽、拉伸、八段锦、太极拳等皆可。

此外,还要注意冷热交替时的保护。从炎热室外直接进入温度较低的室内,毛孔仍处于扩张状态,体表正气随汗出而耗损,身体更容易受到风寒的侵袭。应擦干汗再进房,避免冷风直吹,并适时添衣。

升阳汤方:葛根黄芪猪骨汤

材料:葛根 400 克,猪骨 500 克,黄芪 30 克,大枣(去核)2 个,姜 3~5 片,盐适量。

做法:葛根洗净去皮,切成方块;猪骨焯水后捞出;将葛根、猪骨、黄芪、大枣、姜片放入炖锅中,加入 2 升冷水,大火煮沸,然后调文火炖 2 小时,加盐调味后即可食用。

功效:补气升阳、行气解表、生津止渴。

(据《羊城晚报》)

夏季人体为何更容易缺钾?

一到夏天,不少人常常感觉浑身没劲、提不起精神,稍微活动一下就心慌气短。这些身体发出的信号,很可能是在提醒你——身体“缺钾”了!缺钾不仅会影响肌肉功能,一旦累及“心肌”或“呼吸肌”,甚至可能引发严重心律失常,威胁生命安全。

为什么夏天人体更容易缺钾呢?新疆阿克苏地区中医医院内分泌科主任唐海飞解释说,主要有以下三方面原因:其一,夏季出汗量显著增加。虽然正常情况下汗液中钾离子含量较低,但大量体力劳动或高强度运动后,钾会随汗液大量排出;其二,夏季食欲普遍下降。天气炎热导致很多人胃口变差,然而机体消耗的能量却并未减少,钾的排出增多、摄入不足,缺钾问题便随之而来;其三,夏季腹泻高发。高温环境下,食物易变质,人们稍不注意就会因饮食不洁引发腹泻、呕吐,使得钾元素通过胃肠道大量流失。

唐海飞表示,当身体缺钾时,会出现一系列明显症状:起初表现为身体疲惫、肌肉无力,尤其是下肢更为明显;接着会出现心肌功能异常,感觉心慌、心悸;还可能频繁抽筋,同样以下肢最为突出;耐热能力也会显著下降;此外,还会出现腹胀、食欲不振、恶心呕吐等症状,这是因为低血钾影响到了胃肠道肌肉,导致肠蠕动减弱甚至停止。若不及时干预,严重的低钾血症可能诱发横纹肌溶解、呼吸肌麻痹、严重心律失常,进而危及生命。

如何正确补钾?“人体所需的钾主要来源于食物,膳食中 90% 的钾经肠道吸收入血,再通过汗液、尿液、消化道等途径排出,以此维持体内钾的动态平衡。”唐海飞建议,应保持均衡饮食,多吃新鲜蔬菜和水果。像菌类、豆类、薯类、肉蛋类、奶制品都是不错的选择。对于高血压患者来说,适当增加钾的摄入还有助于控制血压。因为钾与钠的作用相反,它能帮助身体排出多余的钠,从而达到降低血压的效果。

(据《工人日报》)

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>内蒙古股权交易中心有限责任公司挂牌项目公告</p> <p>内蒙古股权交易中心有限责任公司接受内蒙古财信资产管理有限公司委托,公开转让内蒙古财信资产管理有限公司持有的内蒙古和信汇通投资管理有限公司 49% 股权,具体事宜如下:</p> <p>一、标的基本情况:标的公司成立于 2015 年 8 月,公司经营范围主要为资产管理、投资管理、投资咨询、私募融资。本次转让行为已经转让方股东会批复同意。经具备的评估报告显示截至 2025 年 6 月 30 日,标的公司资产总额为 1515.52 万元,负债总额 27.37 万元,全部股权价值的市场价值为 1,488.15 万元。本次转让股份对应的评估价为 729.19 万元。</p> <p>二、转让底价:7,291,940.26 元</p> <p>三、公告期限:2025 年 7 月 8 日</p> <p>四、联系方式:闫冬梅 18547110262</p>	<p>声 明</p> <p>富德生命人寿保险股份有限公司呼和浩特中心支公司续期展部原工作人员张丙(执业证号 02000715000080002016007757),因张丙于 2025 年 4 月 30 日达到法定退休年龄,但张丙拒不办理相关手续,导致执业证书未收回。故自 2025 年 6 月 1 日起,我公司与张丙不再有任何的委托代理关系,如在此期间产生纠纷与我公司无关,特此声明。</p> <p>富德生命人寿保险股份有限公司呼和浩特中心支公司</p>	<p>通 知</p> <p>先启设计咨询(内蒙古)有限公司定于 2025 年 7 月 23 日上午 09:00 在内蒙古呼和浩特市玉泉区锡林南路恒盛广场商业 D 座 809 室公司会议室召开股东大会,审议公司注销事宜,请各位股东准时到场,没有到场的股东按照公司法第四十四条规定视为自动弃权,特此通知。</p>	<p>通 知</p> <p>呼和浩特市裕田农牧业有限公司定于 2025 年 7 月 23 日上午 9:00 在呼和浩特市裕田农牧业有限公司经理办公室召开股东会,审议股东股权变更事宜,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>更正公告</p> <p>2025 年 7 月 3 日及 7 月 7 日,我方在《北方新报》刊登的“内蒙古自治区兴安盟乌布林水库工程环境影响评价第二次公示”,现将公示内容中“建设单位名称:锡林郭勒苏能白音华发电有限公司”更正为“科尔沁右翼前旗水利局(主体)及兴安盟水利局”,特此公告。</p> <p>遗失声明</p> <p>不慎将五原县套海镇个体私营企业劳动者协会的开户许可证(正副本)遗失,核准号:J2072000336901, 账号:880160220000000005056, 开户行:内蒙古五原农村商业银行股份有限公司套海支行,声明作废。</p>	<p>注销公告</p> <p>呼和浩特市旅游质量监督管理局(呼和浩特市旅游监察大队)(统一社会信用代码 12150100756670821G),因机构改革,申请注销,所有债权债务均由呼和浩特市文化市场综合行政执法局承接,现面向社会公示。</p> <p>郑重声明</p> <p>我公司于 2025 年 7 月 1 日不再销售景祺和鸿浩泉桶装饮用水,如市场上有发现本产品在销售均为假冒伪劣产品,由此引发的经济纠纷及法律责任概与本公司无关,特此声明。呼和浩特市盛枫商贸有限公司 2025 年 7 月 7 日</p> <p>遗失声明</p> <p>●包头市得众贸易有限公司现注销蒙 B89989 的营运证,证号 150207761607,特此声明;●内蒙古妙安堂医药有限公司的开户许可证遗失,核准号 J1910017851901, 账号:15050170669100000313, 开户银行:中国建设银行股份有限公司呼和浩特南茶坊支行,声明作废。</p>	<p>●内蒙古港顺达物流贸易有限公司遗失以下两台车辆道路运输证,车牌号:蒙 B88302(证号 1502040112797);蒙 B99569(证号 150204166426),声明作废。●内蒙古常凯门窗有限公司工会委员会遗失开户许可证及密码纸原件,核准号 J1910014364801,账号 024101201200101937, 开户行:内蒙古银行呼和浩特兴安南路支行,声明作废。●连思齐,性别:女,遗失出生医学证明,编号 150273837,声明作废。●通辽市道正测绘有限公司的公章遗失,公章编号:1505210001354,声明作废。●内蒙古妙安堂医药有限公司(统一社会信用代码 91150103MA0PQR7F2R)的财务专用章和法人章(法人:刘慧慈)遗失,声明作废。●王勇强遗失道路运输经营许可证正本,证号 150102003665;蒙 A84963 道路运输证正本,证号 150102002963, 声明作废。●杭锦旗锡尼镇海牛奶批发部(统一社会信用代码:92150625MA0QBN468W)的公章遗失,声明作废。●回民区燕雀小酒馆遗失食品经营许可证副本,许可证编号 JY215001031073931, 声明作废。●赤峰市松山区天颐老年公寓(民办非企业单位登记证书)副本遗失,代码 521504040895660262, 声明作废。●乌拉特中旗华顺汽车运输有限责任公司遗失车辆蒙 LR265 挂(黄)道路运输证遗失,证号 150824051536, 声明作废。●达拉特旗段家海子基督教堂的公章遗失,公章编号 15062110008186, 声明作废。●鄂尔多斯市炳华建筑装饰有限公司(统一社会信用代码 911506026706613268)遗失公章(编号:1527010086220)财务专用章及法人章(王云鹏)各一枚,声明作废。●王欢遗失军人保障卡,卡号:811506221108201022, 特此声明。●高美遗失军人保障卡,卡号:810002030829614697, 特此声明。●王雨欣遗失军人保障卡,卡号:811506221108197352, 特此声明。</p> <p>●李雪冬遗失二代身份证,证号 15280119791018001X, 声明作废。●李艳艳遗失医师资格证书,证 号 201315110152628199901071709, 声明作废。●清水河县华运物流有限公司遗失以下三台车辆道路运输证,车牌号:蒙 AC357 挂, 声明作废 AD825 挂;蒙 AL060 挂, 声明作废。●丁文仪遗失退伍军人优待证,工商银行 卡 号 6214720602000310089, 声明作废。●新城区朗悦烟酒店(统一社会信用代码 92150102MABJL30G96)遗失公章一枚,声明作废。●内蒙古纯八度商贸有限公司和林格尔县一分公司遗失食品经营许可证正本,编号 JY21501230125632, 声明作废。●不慎将包头市奇桐运输有限责任公司蒙 B96023 年的道路运输证(证号 150203174414)遗失, 声明作废。●包头市九原区千牧牛排店的公章遗失,公章编号 15020710032549, 声明作废。●青山区馨品水果店《食品经营许可证》副本遗失,编号 JY11502044023166, 声明作废。●内蒙古盛通合信建筑工程有限公司遗失基本存款账户信息表, 账号 054851010400021230, 基本存款账户编号:J1910033950701, 开户行:中国农业银行股份有限公司呼和浩特迎安支行, 声明作废。●包头市吉宝祥工贸有限公司遗失蒙 BA2453 道路运输证,证号 150208024613, 声明作废。●伊金霍洛旗常晋青煤炭有限责任公司 遗 失 公 章 (编 号 1506000005518)财务章(编号 1506000005519)法人章(张飞虎)各一枚, 声明作废。●王鑫睿遗失军人保障卡,卡号:811506221108195950, 特此声明。</p>
<p>清 算 公 告</p> <p>赤峰中纳装配通用设备有限公司(统一社会信用代码:91150402MAC2XTKB7C)经股东会决议解散,现已成立清算组进行清算。清算组成员为张凤奇、赵润培、蔡慧娟,清算组组长为张凤奇。请债权人自本公告见报之日起 45 日内,向清算组申报债权,申报时需提交有关证明材料。逾期未申报者,将视为自动放弃债权。特此公告。</p> <p>清算组联系地址:内蒙古赤峰市松山区临潢大街西段和美商贸城 B5 综合楼 4 楼。</p> <p>联系电话:13848982458</p> <p>赤峰中纳装配通用设备有限公司 内蒙古兴合律师事务所 公告日期:2025 年 7 月 8 日</p>	<p>内蒙古台再生资源有限公司 PE 颗粒回收再利用项目环境影响评价征求意见稿公示</p> <p>根据《环境影响评价公众参与办法》规定,征求公众意见。</p> <p>1、报告链接及查阅纸质版方式和途径: 链接:https://pan.baidu.com/s/1xQGiBkJRjB07qyOT56bmQ?pwd=2fot,提取码:2fot; ②通过电话、网络方式查阅报告。</p> <p>2、征求意见稿范围:以厂界为中心,边长 5km 矩形区域内受到影响的公众。</p> <p>3、公众意见表链接:http://www.mee.gov.cn/cxxgk2018/cxxgk/cxxgk01/201810/t20181024_665329.html</p> <p>4、意见反馈方式和途径:公告后 10 个工作日内通过电话、网络等方式反馈意见。建设单位:内蒙古台再生资源有限公司,联系人:薛健,联系电话:13848480116,地址:巴彦淖尔市临河区城关镇内蒙古台再生资源有限公司 2025 年 7 月 1 日</p>	<p>锡林郭勒白音华经济开发区(白音华产业园)国土空间总体规划(2021-2035 年)环境影响评价公众参与第二次公开情况</p> <p>根据《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令 4 号)及关于发布《环境影响评价公众参与办法》配套文件的公告(公告 2018 年第 48 号)等文件的要求,现将该项目的环评影响评价公众参与有关信息予以公开,征求与本项目环评影响有关的意见。公开信息如下:</p> <p>一、环境影响评价征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质版报告书的方式和途径:(1)网络链接地址:链接:https://pan.baidu.com/s/1dQ5BldxA6k--1jNHNvpilYA8Q?pwd=qtqc,提取码:qtqc;(2)查阅纸质版报告书的方式和途径:建设单位:内蒙古锡林郭勒白音华经济开发区管理委员会,王主任,联系电话:13848496001,地址:锡林郭勒盟西乌旗白音华镇</p> <p>二、征求意见的公众范围:本次公众参与征求意见的公众范围:本项目周边居民或自认为可能受到本项目环境影响的公众居民、法人及其他组织代表。</p> <p>三、公众意见表的网络链接:获取公众意见表连接为链接:https://pan.baidu.com/s/1msut9tYEmo70btqg1ksM1g?pwd=6v8m,提取码:6v8m</p> <p>四、公众提出意见的方式和途径:自本公告发布之日起,公众可以在 10 个工作日内来函、来电、传真等方式,咨询该项目环境影响评价报告书相关信息,并提出有关的意见和建议。</p> <p>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。</p> <p>内蒙古锡林郭勒白音华经济开发区管理委员会 2025 年 7 月 8 日</p>	<p>锡林郭勒白音华经济开发区(巴拉嘎尔高勒产业园)国土空间总体规划(2021-2035 年)环境影响评价公众参与第二次公开情况</p> <p>根据《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令 4 号)及关于发布《环境影响评价公众参与办法》配套文件的公告(公告 2018 年第 48 号)等文件的要求,现将该项目的环评影响评价公众参与有关信息予以公开,征求与本项目环评影响有关的意见。公开信息如下:</p> <p>一、环境影响评价征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质版报告书的方式和途径:(1)网络链接地址:链接:https://pan.baidu.com/s/1yAnP8i6k9RWYBMak9j8XHf?pwd=5x44,提取码:5x44;(2)查阅纸质版报告书的方式和途径:建设单位:内蒙古锡林郭勒白音华经济开发区管理委员会,联系人:段会军,联系电话:13947955628,地址:西乌旗巴拉嘎尔高勒镇区西北部</p> <p>二、征求意见的公众范围:本次公众参与征求意见的公众范围:本项目周边居民或自认为可能受到本项目环境影响的公众居民、法人及其他组织代表。</p> <p>三、公众意见表的网络链接:获取公众意见表连接为链接:https://pan.baidu.com/s/1XWTHiB9mKlIFF8qyz6QgARA?pwd=hpph,提取码:hpph</p> <p>四、公众提出意见的方式和途径:自本公告发布之日起,公众可以在 10 个工作日内来函、来电、传真等方式,咨询该项目环境影响评价报告书相关信息,并提出有关的意见和建议。</p> <p>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。</p> <p>内蒙古锡林郭勒白音华经济开发区管理委员会 2025 年 7 月 8 日</p>	<p>巴彦油田临河区块临河组产能建设项目环境影响评价公众参与第二次公示(征求意见稿)</p> <p>《巴彦油田临河区块临河组产能建设项目环境影响评价报告书》征求意见稿已编制完成,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》(部令 4 号)等有关规定,现向公众征求意见。一、查阅环境影响评价征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质版报告书的方式和途径:1、网络下载,环境影响评价征求意见稿全文的网络链接:https://pan.baidu.com/s/1PvTK5c2Cp_wduedz5OVs8Q,提取码:fldf; 2、公众可通过信函、电子邮件或电话向建设/环评单位索取环评文件征求意见稿纸质版。二、征求意见的公众范围及主要事项:环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织以及关注项目建设的单位和个人;征求公众对本项目环境保护措施有关的建议和意见,接受公众的监督,以便完善环保治理措施。三、公众提出意见的主要方式和途径:公众可通过打电话、写信、发邮件、填写公众意见表的方式向建设/环评单位提出意见。公众意见表网络链接:https://pan.baidu.com/s/1H0onh1friNg_oViiVr0eKg,提取码:riuh。四、建设单位名称和联系方式:建设单位:中国石油天然气股份有限公司华北油田巴彦勘探开发分公司,联系人及联系方式:宋工 17531718767 五、环境影响评价编制单位名称和联系方式:编制单位:河北洁源安环环保咨询有限公司单位地址:河北省石家庄市桥西区南二环路 31 号邦大厦门 2101 联系人及联系方式:李工 18032862667、邮箱:gs1025791@qq.com。六、公众提出意见的起止时间:自本公示发布,公示时间为 10 个工作日。中国石油天然气股份有限公司华北油田巴彦勘探开发分公司 2025 年 7 月 8 日</p>	