

“三伏天”湿热交织

“三伏天”持续高温，人们往往容易吃不下、睡不着，继而出现疲乏无力、心烦气躁等症状。医生提醒，此时人体容易受暑邪和湿邪侵犯，身体不适感增强，可通过饮食、起居、情志调养，避免“情绪中暑”。

“三伏天”高温高湿对人体下丘脑的情绪中枢产生负面影响，使人更容易产生焦虑烦躁情绪。“情绪中暑”主要表现为因琐事发火、精神萎靡不振、对什么事情都

提不起兴趣、经常丢三落四等症状。

中医专家认为，食疗是保障良好情绪的关键。“三伏天”可适当吃苦味食物，如苦瓜、苦菊；白天要足量补水，不要等到口渴才喝水，养成小口勤喝的习惯，白开水或矿泉水是最佳选择；少食烧烤、羊肉等燥热食物，避免加重“上火”。

宁夏回族自治区中医医院(中医研究院)心内科主任医师冯丽丽

谨防“情绪中暑”

建议，通过中医方剂、理疗等方式消暑，比如自制消暑饮品“三叶汤”，荷叶10克、淡竹叶6克、桑叶15克，水煎代茶饮，起到“透热出表、利湿下行”的调节作用；通过按压位于虎口肌肉最高处的合谷穴，排热醒脑；尝试耳穴压丸等中医理疗改善睡眠质量。

夏季养生重在养“心”，规律作息可有效舒缓情绪。宁夏宁安医院心身医学科主任医师王瑞说，可尝

试练习正念冥想，或者“4—7—8呼吸法”，即吸气4秒、屏气7秒、呼气8秒，以平息焦虑；睡前两小时用温水淋浴或泡脚15分钟左右，帮助身体核心温度自然下降，促进入睡；睡前一小时，远离手机、电脑等电子屏幕的蓝光干扰；营造专属的睡前仪式，比如喝一杯温热的牛奶、听轻柔的音乐、进行睡前护肤，让大脑自然切换至睡眠模式。

(据新华社报道)

避开误区 科学养生

三伏天晒背、抱冬瓜睡觉、坐石墩子治妇科……近年来，网上流传的“三伏天养生法”可谓花样百出。然而热潮之下，有些人在不清楚自己体质的情况下就对一些网红养生法趋之若鹜，导致误区丛生。

清晨的公园、午后的阳台，俯卧晒背的身影随处可见。随着越来越多的“晒背大军”加入，也有一些人不但没有晒出健康，反而头晕中暑，晒伤皮肤……关于晒背，一时间争论不少。

山东中医药大学附属医院(山东省中医院)中医外治中心主任杨继国表示，人体背部与阳气有着密切关系，背部是膀胱经和督脉循行所过之处，督脉具有总督一身之阳气的作用，适度晒背确能鼓舞阳气、驱散寒湿，但盲目跟风风险巨大。紫外线过敏者、高血压患者、体虚老人及孕妇需格外谨慎。晒背时间应选晨间8~9点或傍晚4~5点，避开烈日，每次15~20分钟足矣，同时务必补充水分，头部遮阳。

“我每天至少喝一杯冷饮，空调开到20℃，这样才觉得凉快。”一位因剧烈腹痛就诊的女士坦言。冷饮不离手、空调温度一低再低，成为许多人对抗酷暑的本能选择。“这实则是‘火上浇油’。”山东新中鲁中医医院中医内科副主任医师田虎对此一针见血，外界酷热，毛孔本应舒张排汗以散热。骤然摄入大量冷食冷饮或置身强冷环境，毛孔紧急闭合，热邪郁积体内无法宣泄，更易中暑或外感热邪，形成“寒包火”的复杂症候。

对空调的过度依赖还会催生“空调病”，田虎建议预防的关键在“缓”与“通”：“空调模式可调至除湿，避免冷风直吹，温度以28℃为宜。即便高温，每3~4小时也应开窗通风，促进空气流通并保持一定湿度。

“无论是中医诊疗还是中医养生都需要科学严谨，有些潮流不能追，有些误区要避开。”杨继国提醒，中医养生需科学合理，根据自身情况和节气特点选择合适的养生方法，才能达到养生保健的目的。

(据《大众日报》)

日行7000步可降低慢性病和死亡风险

悉尼大学科研团队研究发现，每日步行约7000步可降低慢性病、认知能力下降和死亡风险。相关研究成果24日在线发表于《柳叶刀·公共卫生》。

该研究通过系统评价与荟萃分析，分析了超过16万名成年人的数据，发现每天步行约7000步可降低多种疾病风险。与每天行走2000步相比，每天行走7000步可使人的全因死亡率风险降低47%，心血管疾病发病率风险降低25%，癌症发生率风险降低6%(不具有显著性差异)，2型糖尿病风险降低14%，痴呆症风险降低38%，抑郁症风险降低22%，跌倒风险降低28%。

研究还表明，对于某些疾病，例如心脏病，每天行走超过7000步，给人体带来的健康益处会持续增加，但对于大多数疾病而言，其所带来的健康益处并没有明显增强。

研究人员说，相较于目前大多数人把每天行走10000步作为目标来说，每天走7000步可能是一个更为现实的目标，尤其对于活动量较少的人群而言，7000步的日常步数目标可以带来具有临床意义的健康改善效果。

但由于多数指标相关研究样本量较小、缺乏年龄分层分析，以及个体研究层面存在偏倚因素，因此该研究得到的结论仍具有一定的局限性。

研究人员认为，这些结果可能有助于制定未来的公共卫生指南和建议，鼓励更多人通过步行使身体更健康。

(据《科技日报》)

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,如遇要求交押金或预付款时,务必小心,敬请广大客户注意假冒行骗,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

声 明
土默特左旗金萱苗幼儿园股东张元元:本幼儿园已于2025年7月22日,内蒙古久泰馨远新材料有限公司与中国化工程第六建设有限公司签订了《内蒙古久泰馨远新材料有限公司二氧化碳/合成气制芳烃工业项目明细交给股东会进行清算,如你试验项目工作施工合同(合同编号:115023D04030001),经双方友好协商,于2024年2月28日解除一切法律后果由你本人自行承担,特此声明。

内蒙古天石科技发展有限公司原合同中装饰装修工程的施工承

包关系,特此公示。

内蒙古天石科技发展有限公司年产16000吨高端稀土基复合功能材料及7000吨稀土化合物项目第二次环境影响评价信息公开内容

一、建设项目的概况:1.建设单位名称:内蒙古天石科技发展有限公司。2.建设地点:内蒙古包头市稀土高新区滨河新区风至路3号包头市科电电器制造有限公司现有厂区。3.征求意见的公众范围:项目周边可能受到影响的区域。

二、公众意见征求的主要内容:1.公众提出意见的起止时间:本公司发布公告后10个工作日内。2.征求公众意见的环境影响报告书的网络链接:<https://www.eiacloud.com/gs/detail/?id=50727mbvjk>。3.征求意见的环境影响评价报告书公众意见表的网络链接:http://www.mee.gov.cn/xxgk/2018/xggk/xggk01/201810/20181024_665329.html。4.征求意见的环境影响评价报告书纸质审查阅点:内蒙古天石科技发展有限公司。联系人:王工。邮寄地址:内蒙古天石科技发展有限公司。联系电话:18082354739。电子邮件:154836783@qq.com。建设单位:内蒙古天石科技发展有限公司。日期:2025年7月27日

注 销 公 告

内蒙古迎泰建筑有限公司统一社会信用代码91150104MADL3TCF48,法定代表人付永佳经公司股东大会表决权向登记机关申请注销债权人见报之日起45日内向本公司清算组申领债权债务特别公告。2025年7月29日

声 明

兹就本公司内蒙古芯芳正元企业管理咨询有限公司,统一社会信用代码:91150102MA13TT7A5Q,就相关合同纠纷事宜,声明如下:

1.截至本声明发布之日,本公司与北京银盾保安服务有限公司就双方此前的多份合同产生的欠款纠纷中,已有3案经呼和浩特市新城区人民法院审理并作出生效判决,均判定北京银盾保安服务有限公司向本公司支付欠款,相关判决已进入执行阶段。

2.双方仍有3起以上同类合同欠款纠纷尚未了结,本公司希望对方尽快履行付款义务。

3.杨健超作为北京银盾保安服务有限公司内蒙古分公司的负责人,同时系本公司股东,其对上述合同纠纷的背景、事实及本公司已胜诉的情况均属明知。

4.鉴于上述事实,本公司严正声明:在我公司未全部收回欠款前,

公司不做任何股权转让及项目分红。任何基于双方已发生或未了结的

合同关系,由北京银盾保安服务有限公司或杨健超以任何名义向本公司

主张无合法依据的款项,或对本公司提起不当诉讼的行为,均属违

背客观事实的滥用权利之举。本公司将依法坚决抗辩,并保留追究相

关方因此给本公司造成损失的权利。

特此声明。

内蒙古芯芳正元企业管理咨询有限公司 日期:2025年7月25日

声 明

●车主:郭猛不慎丢失车辆,蒙L11713(黄)道路运输证,证号:5105821064455,声明作废●本人:刘慧刚,身份证号152631199204108801,于2010年4月14日购买回民区工农兵路府都花园小区3号楼3单元5楼西侧,现将房屋转让给刘三宝(身份证号152631195902150337),同意将上述房屋的不动产权证书直接办理到刘三宝名下,由刘三宝按照相关部门的要求,提供办理不动产权证书的材料并签署相关文件,缴纳相关税费,该税费包括但不限于因面积误差补交的房款,维修基金及税款等,因产生一切经济与法律问题都由李毛眼承担,与呼和浩特市国华房地产开发有限公司无关。

声 明

兹就本公司内蒙古芯芳正元企业管理咨询有限公司,统一社会

信用代码:91150102MA13TT7A5Q,就相关合同纠纷事宜,声明如下:

1.截至本声明发布之日,本公司与北京银盾保安服务有限公司就双方此前的多份合同产生的欠款纠纷中,已有3案经呼和浩特市新城区人民法院审理并作出生效判决,均判定北京银盾保安服务有限公司向本公司支付欠款,相关判决已进入执行阶段。

2.双方仍有3起以上同类合同欠款纠纷尚未了结,本公司希望

对方尽快履行付款义务。

3.杨健超作为北京银盾保安服务有限公司内蒙古分公司的负责人,

同时系本公司股东,其对上述合同纠纷的背景、事实及本公司已胜

诉的情况均属明知。

4.鉴于上述事实,本公司严正声明:在我公司未全部收回欠款前,

公司不做任何股权转让及项目分红。任何基于双方已发生或未了结的

合同关系,由北京银盾保安服务有限公司或杨健超以任何名义向本公司

主张无合法依据的款项,或对本公司提起不当诉讼的行为,均属违

背客观事实的滥用权利之举。本公司将依法坚决抗辩,并保留追究相

关方因此给本公司造成损失的权利。

特此声明。

内蒙古芯芳正元企业管理咨询有限公司 日期:2025年7月25日

●内蒙古易强商贸有限公司车辆蒙AX4457遗失道路运输证,证号:5105821064455,声明作废●父亲:王智慧;母亲:从姗,遗失儿子王佳静出生医学证明,编号1150001373,声明作废●乌海市雷锋车志愿者协会的开户许可证遗失,核准号J193003438601,账号150511078320000042,开户行:中国建设银行乌海海滨支行,声明作废●赛罕区维忠广告咨询部遗失车牌号为蒙AZ3619的道路运输证,证号:呼市150102004597号及道路运输经营许可证,证号150102004363号声明作废●内蒙古华博建筑劳务有限公司工会委员会遗失中国工商银行银行卡,卡号:0610037309200098069,声明作废●散丹遗失残疾卡,卡号:15010219590624451662,声明作废●包头市乡街企业贸易开发公司炼铁厂公章,财务专用章及法人章(赵胜利)丢失,声明作废●内蒙古九州通达商贸有限公司遗失法人章(郭龙彬)一枚,声明作废●李树兵不慎遗失蒙AY5090挂(黄色)营运证,证号150123000607,声明作废

●内蒙古自治区工商行政管理局遗失中国工商银行银行卡,卡号:0610037309200098069,声明作废●内蒙古自治区工商行政管理局遗失法人章(赵胜利)一枚,声明作废●李树兵不慎遗失蒙AY5090挂(黄色)营运证,证号150123000607,声明作废