

天热开车谨防“情绪中暑”

连日来,多地出现持续高温天气。当进入如蒸笼一般的驾驶室、手握滚烫的方向盘时,有驾驶人可能会出现“情绪中暑”,开车更容易“上头”。交警提醒,不良情绪会对行车驾驶带来诸多危害,驾驶人要注意自我调控、保持平常心态,做到行车安全。

“情绪中暑”也叫夏季情感障碍综合征。有研究表明,部分人群在夏季更易遇到“情绪中暑”,尤其当气温超过35摄氏度、日照超过12小时、湿度高于80%时,气象条件会影响到人的情绪,导致心理、生理上出现负面症状。交警表示,



对开车族来说,“路怒”就是很典型的表现。保持好平常心态,可以从以下方面预防“情绪中暑”。

首先是克服烦躁。如遇到前车紧急并道或急刹车,应该谨遵“让

速不让线”原则,采取制动而不是试图变更路线去避让前车。生气时可做几次深呼吸,或默念10个数字,让自己平复下来。

保持经常通风很重要。如车内长时间开空调,会造成空气不流通,建议每隔一段时间打开车窗,注意适时通风。

“情绪中暑”最大的问题,就是天气炎热引起的烦躁情绪。越是天热,越要“心静”,如遇堵车或心情不佳,可播放轻柔的音乐进行调节。行车中如感到困倦,应及时在

安全地方停车,适当地休息一会儿,头脑清醒后再继续开车。比如中午,容易出现疲劳、打瞌睡,要保持足够的睡眠时间。

此外,还要小心光污染。烈日下驾车时,驾驶人可能被玻璃幕墙等反射光突然“照射”,眼睛受到强刺激,不仅易诱发驾驶风险,也可能使人头昏心烦,甚至发生失眠、食欲下降、情绪低落、身体乏力等症状。交警提示,在小心强光刺伤眼睛的同时,不宜佩戴颜色太深的墨镜,会使得驾驶人对情况的反应时间延长,要科学选择太阳镜。

(据新华社报道)

夏季保健把握五个“轻”

夏季酷热难耐,日常养生务必要注意五个“轻”。

心要轻:夏季炎热属阳,而心属火,若心事重,阳气与火气互相助长,则神烦意乱,五脏六腑皆可受其害。所以,放下重重心事,保持心绪宁静,让心情轻松下来,是谓“心轻”,它是夏日养生的首要法则。

脾胃轻:夏日出汗多致气血津

液虚亏,若不禁饮食,过量吃喝,使脾胃负担加重,会出现“子盗母气”现象,即脾胃气不足而借调气来帮助消化食物。所以夏季一定要注意饮食的量,六七分饱即可。

饮食轻:“脾胃轻”讲的是把握饮食的量,而“饮食轻”则是要求饮食的质,不宜厚重口味,要轻口味。夏季本是阳气盛壮的时节,炖汤、

凉糕、蒸煮等淡口味饮食有抑制阳气过盛的作用。

交际轻:少交际,心则静,心静自然凉,再热的夏天也就不觉得心烦意乱了。

睡眠轻:夏日作息应晚卧早起,以顺应夏季阴阳变化的特点,晚卧早起,顺应夏长,使阳气得以顺利升发。另外,中医“五劳所伤”

理论中有“久卧伤气”的说法,夏季炎热汗出,人体能量消耗较大,心气、脾气等有所虚亏,若不把握睡眠时间,当起不起,久卧在床,也会加重气虚,使人越睡越软,越睡越乏,久之疾病生。所以,夏季要“轻睡眠”,成人每天保持睡眠在6~7个小时,午时一定要小睡一会儿。

(据《中国中医药报》)

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,请务必小心,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

内蒙古锡合矿业有限公司乌拉特中旗石哈河矿区一采区堆浸场扩建项目第二次环境影响评价公示

一、环境影响评价报告书征求意见稿审查的方式和途径:联系地址:内蒙古自治区巴彦淖尔市乌拉特中旗石哈河镇石哈河矿区二、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、报告书的网络链接方式:建设项目环评公众意见表、报告书下载网址: <https://www.eiacloud.com/gs/detail/33id=507317Hbkn>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.发至邮箱:645351283@qq.com;2.填写纸质公众意见表并投送意见箱;内蒙古自治区巴彦淖尔市乌拉特中旗石哈河镇石哈河矿区五、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。

内蒙古锡合矿业有限公司 2025年7月31日

内蒙古宏燃能源有限公司宏燃煤矿露天采坑生态修复变更项目变更环境影响评价第一次公示

按照《环境影响评价公众参与暂行办法》规定“内蒙古宏燃能源有限公司宏燃煤矿露天采坑生态修复变更项目变更”征求意见稿已完成,现向公众进一步公开意见:①意见征求网络链接:链接: https://pan.baidu.com/s/1kFeJF0bqcqQWsk2G7e10_Q;提取码:rtzn②公众可就近到建设单位办公地址查阅纸质。③征求意见稿范围:环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织。④公众可通过信函、邮件等方式,规定时间内将填写的公众意见表等提交建设单位,反映与建设项目环境影响有关的意见和建议。⑤联系人及联系方式:林忠 18060508860⑥公众提出意见方式为本公告发布之日起10个工作日内。

内蒙古宏燃能源有限公司 2025年7月31日

锡林郭勒盟白音华工业园区危废处置项目升级优化工程环境影响评价公众参与第二次公示

《锡林郭勒盟白音华工业园区危废处置项目升级优化工程环境影响评价报告书》的编制工作已基本完成,即将报送相关环境保护主管部门审批。根据《环境影响评价公众参与办法》及关于发布《环境影响评价公众参与办法》配套文件的通知(公告2018年第48号)的相关规定,现向社会公开该建设项目的环评公示信息,具体公示内容如下:一、征求公众意见的范围:锡林郭勒盟白音华工业园区危废处置项目升级优化工程周边居民或认为可能受到本项目环境影响的公众公民、法人及其他组织的代表。二、公众提出意见的方式和途径:即日起公众可以在10个工作日内以信函、传真、电子邮件、电话通讯等方式,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。三、联系方式:建设单位:内蒙古东联循环技术有限公司;联系人:王先生;联系电话:15754816168;通讯地址:内蒙古锡林郭勒盟西乌珠穆沁旗白音华工业园区管委会办公楼401室;环评单位:内蒙古绿云科技科技发展有限公司;联系人:王女士;联系电话:0471-4638580;邮编:1812108714@qq.com。四、公参意见表的网络链接、环境影响评价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/1oLYQxsCSznO5HclGjGScPw?pwd=51mm>提取码:51mm。查阅纸质报告书方式:1.内蒙古东联循环技术有限公司,地址:内蒙古自治区锡林郭勒盟西乌珠穆沁旗白音华工业园区管委会办公楼401室,2.内蒙古绿云科技发展有限公司,地址:呼和浩特市大学生创业园孵化园10号楼A座。

内蒙古东联循环技术有限公司 2025年8月4日

玉泉区桃李文苑小区办理分户寻人启事的公告

赵和俊、李忠远称其与呼和浩特市金业房地产开发有限责任公司签订了《回迁安置房书》,赵和俊回迁了一套位于呼和浩特市玉泉区昭君路与创业街交汇处以东、桃李文苑小区内B区住宅2号楼1单元1302号的房屋。2018年9月已将上述房屋(物权取得权及合同权利)出售给了李忠远。上述房屋的《拆迁房屋补偿安置协议书》原件已丢失。现相关部门以依据呼和浩特市人民政府关于加快房地产遗留项目不动产登记的相关文件精神,依据赵和俊、李忠远提供的相关证明材料,现要将上述房屋的不动产权证书办理到李忠远名下。任何自然人、法人如对上述房屋的归属、交易有异议,均可自本公告发布之日起5个工作日内将书面异议提交到呼和浩特市玉泉区昭君路街道办事处桃李社区居民委员会。联系地址:玉泉区昭君路学校小区北101向东50米路南桃李社区党群服务中心,联系电话:王永祥,15661210328

公告人:赵和俊、李忠远 2025年8月4日

五原县润海源丰村肉禽养殖场建设项目变更工程环境影响评价报告书征求意见稿公示(第二次公示)

根据《环境影响评价公众参与办法》的相关规定,现将本项目环境影响评价征求意见稿的公众参与有关信息予以公告如下:一、环境影响评价报告书全文及公众意见表查阅方式和途径:1.链接: <https://pan.baidu.com/s/1w6AHEFZs-rtGbe8DWskDoUg?pwd=vspu>,提取码:vspu;2.纸质查阅点:内蒙古巴彦淖尔市五原县新中镇丰村丰村2、3、5、6、7、8、9、10、11、12、13、14、15、16、17、18、19、20、21、22、23、24、25、26、27、28、29、30、31、32、33、34、35、36、37、38、39、40、41、42、43、44、45、46、47、48、49、50、51、52、53、54、55、56、57、58、59、60、61、62、63、64、65、66、67、68、69、70、71、72、73、74、75、76、77、78、79、80、81、82、83、84、85、86、87、88、89、90、91、92、93、94、95、96、97、98、99、100、101、102、103、104、105、106、107、108、109、110、111、112、113、114、115、116、117、118、119、120、121、122、123、124、125、126、127、128、129、130、131、132、133、134、135、136、137、138、139、140、141、142、143、144、145、146、147、148、149、150、151、152、153、154、155、156、157、158、159、160、161、162、163、164、165、166、167、168、169、170、171、172、173、174、175、176、177、178、179、180、181、182、183、184、185、186、187、188、189、190、191、192、193、194、195、196、197、198、199、200、201、202、203、204、205、206、207、208、209、210、211、212、213、214、215、216、217、218、219、220、221、222、223、224、225、226、227、228、229、230、231、232、233、234、235、236、237、238、239、240、241、242、243、244、245、246、247、248、249、250、251、252、253、254、255、256、257、258、259、260、261、262、263、264、265、266、267、268、269、270、271、272、273、274、275、276、277、278、279、280、281、282、283、284、285、286、287、288、289、290、291、292、293、294、295、296、297、298、299、300、301、302、303、304、305、306、307、308、309、310、311、312、313、314、315、316、317、318、319、320、321、322、323、324、325、326、327、328、329、330、331、332、333、334、335、336、337、338、339、340、341、342、343、344、345、346、347、348、349、350、351、352、353、354、355、356、357、358、359、360、361、362、363、364、365、366、367、368、369、370、371、372、373、374、375、376、377、378、379、380、381、382、383、384、385、386、387、388、389、390、391、392、393、394、395、396、397、398、399、400、401、402、403、404、405、406、407、408、409、410、411、412、413、414、415、416、417、418、419、420、421、422、423、424、425、426、427、428、429、430、431、432、433、434、435、436、437、438、439、440、441、442、443、444、445、446、447、448、449、450、451、452、453、454、455、456、457、458、459、460、461、462、463、464、465、466、467、468、469、470、471、472、473、474、475、476、477、478、479、480、481、482、483、484、485、486、487、488、489、490、491、492、493、494、495、496、497、498、499、500、501、502、503、504、505、506、507、508、509、510、511、512、513、514、515、516、517、518、519、520、521、522、523、524、525、526、527、528、529、530、531、532、533、534、535、536、537、538、539、540、541、542、543、544、545、546、547、548、549、550、551、552、553、554、555、556、557、558、559、560、561、562、563、564、565、566、567、568、569、570、571、572、573、574、575、576、577、578、579、580、581、582、583、584、585、586、587、588、589、590、591、592、593、594、595、596、597、598、599、600、601、602、603、604、605、606、607、608、609、610、611、612、613、614、615、616、617、618、619、620、621、622、623、624、625、626、627、628、629、630、631、632、633、634、635、636、637、638、639、640、641、642、643、644、645、646、647、648、649、650、651、652、653、654、655、656、657、658、659、660、661、662、663、664、665、666、667、668、669、670、671、672、673、674、675、676、677、678、679、680、681、682、683、684、685、686、687、688、689、690、691、692、693、694、695、696、697、698、699、700、701、702、703、704、705、706、707、708、709、710、711、712、713、714、715、716、717、718、719、720、721、722、723、724、725、726、727、728、729、730、731、732、733、734、735、736、737、738、739、740、741、742、743、744、745、746、747、748、749、750、751、752、753、754、755、756、757、758、759、760、761、762、763、764、765、766、767、768、769、770、771、772、773、774、775、776、777、778、779、780、781、782、783、784、785、786、787、788、789、790、791、792、793、794、795、796、797、798、799、800、801、802、803、804、805、806、807、808、809、810、811、812、813、814、815、816、817、818、819、820、821、822、823、824、825、826、827、828、829、830、831、832、833、834、835、836、837、838、839、840、841、842、843、844、845、846、847、848、849、850、851、852、853、854、855、856、857、858、859、860、861、862、863、864、865、866、867、868、869、870、871、872、873、874、875、876、877、878、879、880、881、882、883、884、885、886、887、888、889、890、891、892、893、894、895、896、897、898、899、900、901、902、903、904、905、906、907、908、909、910、911、912、913、914、915、916、917、918、919、920、921、922、923、924、925、926、927、928、929、930、931、932、933、934、935、936、937、938、939、940、941、942、943、944、945、946、947、948、949、950、951、952、953、954、955、956、957、958、959、960、961、962、963、964、965、966、967、968、969、970、971、972、973、974、975、976、977、978、979、980、981、982、983、984、985、986、987、988、989、990、991、992、993、994、995、996、997、998、999、1000、1001、1002、1003、1004、1005、1006、1007、1008、1009、1010、1011、1012、1013、1014、1015、1016、1017、1018、1019、1020、1021、1022、1023、1024、1025、1026、1027、1028、1029、1030、1031、1032、1033、1034、1035、1036、1037、1038、1039、1040、1041、1042、1043、1044、1045、1046、1047、1048、1049、1050、1051、1052、1053、1054、1055、1056、1057、1058、1059、1060、1061、1062、1063、1064、1065、1066、1067、1068、1069、1070、1071、1072、1073、1074、1075、1076、1077、1078、1079、1080、1081、1082、1083、1084、1085、1086、1087、1088、1089、1090、1091、1092、1093、1094、1095、1096、1097、1098、1099、1100、1101、1102、1103、1104、1105、1106、1107、1108、1109、1110、1111、1112、1113、1114、1115、1116、1117、1118、1119、1120、1121、1122、1123、1124、1125、1126、1127、1128、1129、1130、1131、1132、1133、1134、1135、1136、1137、1138、1139、1140、1141、1142、1143、1144、1145、1146、1147、1148、1149、1150、1151、1152、1153、1154、1155、1156、1157、1158、1159、1160、1161、1162、1163、1164、1165、1166、1167、1168、1169、1170、1171、1172、1173、1174、1175、1176、1177、1178、1179、1180、1181、1182、1183、1184、1185、1186、1187、1188、1189、1190、1191、1192、1193、1194、1195、1196、1197、1198、1199、1200、1201、1202、1203、1204、1205、1206、1207、1208、1209、1210、1211、1212、1213、1214、1215、1216、1217、1218、1219、1220、1221、1222、1223、1224、1225、1226、1227、1228、1229、1230、1231、1232、1233、1234、1235、1236、1237、1238、1239、1240、1241、1242、1243、1244、1245、1246、1247、1248、1249、1250、1251、1252、1253、1254、1255、1256、1257、1258、1259、1260、1261、1262、1263、1264、1265、1266、1267、1268、1269、1270、1271、1272、1273、1274、1275、1276、1277、1278、1279、1280、1281、1282、1283、1284、1285、1286、1287、1288、1289、1290、1291、1292、1293、1294、1295、1296、1297、1298、1299、1300、1301、1302、1303、1304、1305、1306、1307、1308、1309、1310、1311、1312、1313、1314、1315、1316、1317、1318、1319、1320、1321、1322、1323、1324、1325、1326、1327、1328、1329、1330、1331、1332、1333、1334、1335、1336、1337、1338、1339、1340、1341、1342、1343、1344、1345、1346、1347、1348、1349、1350、1351、1352、1353、1354、1355、1356、1357、1358、1359、1360、1361、1362、1363、1364、1365、1366、1367、1368、1369、1370、1371、1372、1373、1374、1375、1376、1377、1378、1379、1380、1381、1382、1383、1384、1385、1386、1387、1388、1389、1390、1391、1392、1393、1394、1395、1396、1397、1398、1399、1400、1401、1402、1403、1404、1405、1406、1407、1408、1409、1410、1411、1412、1413、1414、1415、1416、1417、1418、1419、1420、1421、1422、1423、1424、1425、1426、1427、1428、1429、1430、1431、1432、1433、1434、1435、1436、1437、1438、1439、1440、1441、1442、1443、1444、1445、1446、1447、1448、1449、1450、1451、1452、1453、1454、1455、1456、1457、1458、1459、1460、1461、1462、1463、1464、1465、1466、1467、1468、1469、1470、1471、1472、1473、1474、1475、1476、1477、1478、1479、1480、1481、1482、1483、1484、1485、1486、1487、1488、1489、1490、1491、1492、1493、1494、1495、1496、1497、1498、1499、1500、1501、1502、1503、1504、1505、1506、1507、1508、1509、1510、1511、1512、1513、1514、1515、1516、1517、1518、1519、1520、1521、1522、1523、1524、1525、1526、1527、1528、1529、1530、1531、1532、1533、1534、1535、1536、1537、1538、1539、1540、1541、1542、1543、1544、1545、1546、1547、1548、1549、1550、1551、1552、1553、1554、1555、1556、1557、1558、1559、1560、1561、1562、1563、1564、1565、1566、1567、1568、1569、1570、1571、1572、1573、1574、1575、1576、1577、1578、1579、1580、1581、1582、1583、1584、1585、1586、1587、1588、1589、1590、1591、1592、1593、1594、1595、1596、1597、1598、1599、1600、1601、1602、1603、1604、1605、1606、1607、1608、1609、1610、1611、1612、1613、1614、1615、1616、1617、1618、1619、1620、1621、1622、1623、1624、1625、1626、1627、1628、1629、1630、1631、1632、1633、1634、1635、1636、1637、1638、1639、1640、1641、1642、1643、1644、1645、1646、1647、1648、1649、1650、1651、1652、1653、1654、1655、1656、1657、1658、1659、1660、1661、1662、1663、1664、1665、1666、1667、1668、1669、1670、1671、1672、1673、1674、1675、1676、1677、1678、1679、1680、1681、1682、1683、1684、1685、1686、1687、1688、1689、1690、1691、1692、1693、1694、1695、1696、1697、1698、1699、1700、1701、1702、1703、1704、1705、1706、1707、1708、1709、1710、1711、1712、1713、1714、1715、1716、1717、1718、1719、1720、1721、1722、1723、1724、1725、1726、1727、1728、1729、1730、1731、1732、1733、1734、1735、1736、1737、1738、1739、1740、1741、1742、1743、1744、1745、1746、1747、1748、1749、1750、1751、1752、1753、1754、1755、1756、1757、1758、1759、1760、1761、1762、1763、1764、1765、1766、1767、1768、1769、1770、1771、1772、1773、1774、1775、1776、1777、1778、1779、1780、1781、1782、1783、1784、1785、1786、1787、1788、1789、1790、1791、1792、1793、1794、1795、1796、1797、1798、1799、1800、1801、1802、1803、1804、1805、1806、1807、1808、1809、1810、1811、1812、1813、1814、1815、1816、1817、1818、1819、1820、1821、1822、1823、1824、1825、1826、1827、1828、1829、1830、1831、1832、1833、1834、1835、1836、1837、1838、1839、1840、1841、1842、1843、1844、1845、1846、1847、1848、1849、1850、1851、1852、1853、1854、1855、1856、1857、1858、1859、1860、1861、1862、1863、1864、1865、1866、1867、1868、1869、1870、1871、1872、1873、1874、1875、1876、1877、1878、1879、1880、1881、1882、1883、1884、1885、1886、1887、1888、1889、1890、1891、1892、1893、1894、1895、1896、1897、1898、1899、1900、1901、1902、1903、1904、1905、1906、1907、1908、1909、1910、1911、1912、1913、1914、1915、1916、1917、1918、1919、1920、1921、1922、1923、1924、1925、1926、1927、1928、1929、1930、1931、1932、1933、1934、1935、1936、1937、1938、1939、1940、1941、1942、1943、1944、1945、1946、1947、1948、1949、1950、1951、1952、1953、1954、1955、1956、1957、1958、1959、1960、1961、1962、1963、1964、1965、1966、1967、1968、1969、1970、1971、1972、1973、1974、1975、1976、1977、1978、1979、1980、1981、1982、1983、1984、1985、1986、1987、1988、1989、1990、1991、1992、1993、1994、1995、1996、1997、1998、1999、2000、2001、2002、2003、2004、2005、2006、2007、2008、2009、2010、2011、2012、2013、2014、2015、2016、2017、2018、2019、2020、