

秋分时节如何防病保健康？

9月23日迎来秋分节气。随着秋分的到来,天气转凉、温差增大,感冒、咳嗽、过敏性鼻炎、腹泻等疾病进入高发期,心血管疾病风险也随之增加。如何科学应对秋季健康挑战?

中医防秋燥 科学防流感

秋分时节,天气由热转凉,中医认为此时“燥邪当令”,易伤肺津。中国中医科学院西苑医院主任医师黄欲晓介绍,今年秋分呈现“燥湿交织”的特点,燥气会让人们感觉口鼻干燥、咽喉不适,湿气又影响人体脾胃功能,导致感冒、咳嗽、过敏性鼻炎和腹泻等疾病高发。

秋分节气如何养生保健?专家表示,既要润燥,还要注重保护胃肠功能,避免湿气困扰。对于过敏性鼻炎,可用指腹按揉迎香穴3至5分钟,能有效疏通鼻腔,缓解症状;对于秋季腹泻,可采用食疗方法,如选用茯苓、山药、炒薏苡仁、粳米、百合一同熬粥温服,可改善腹泻症状。

国庆假期将至,人员流动增



加,流感等呼吸道传染病进入高发期。中国疾控中心研究员韩俊建议,公众应及时接种流感疫苗,并注意勤洗手、科学戴口罩、室内常通风、少去人群密集的地方等。

“若有出行计划,要密切关注目的地疾病流行现状和相关部门健康风险提示,如果出行前出现发热、咳嗽或腹泻等传染病相关症状,建议暂缓出行。”韩俊表示,同时,要关注目的地天气情况,根据当地气温适当增减衣物;旅途中注意饮食卫生,规律用餐;返程后要

做好健康监测,如果出现发烧、咳嗽、腹泻等症状,尽快到医院就诊,并主动告知医生旅行地点与饮食情况。

心血管疾病易发 应对“温差”是重点

秋分前后,昼夜温差明显,心血管系统面临考验。中国医学科学院阜外医院主任医师马文君说,当环境温度在短时间内发生较大变化时,人体的血管会随之收缩与舒

张,不仅会增加心脏负荷,更易引起血压波动。对于已有心血管基础疾病的人群,血压波动会增加心肌梗、心肌梗死等发生风险。

专家表示,防护重点在于应对“温差”。可采用“洋葱式穿衣法”,多层薄款、随时增减,尤其注意头、颈、背、足等部位的保暖。平时服用降压药物的患者要注意规律服药,重视清晨血压的测量。一旦发现血压持续升高或波动较大,应及时咨询医生,科学调整用药。

运动方面,应选择一天中温度适宜的时段进行户外锻炼,运动前充分热身,运动强度以身体微微发热、不出大汗为宜,避免运动后受风着凉。

针对“春捂秋冻”和“贴秋膘”的说法,马文君表示,高血压和心血管疾病患者宜“秋暖”,不宜“秋冻”,避免寒冷刺激导致动脉斑块破裂形成血栓,诱发急性心梗或脑梗。“贴秋膘”也应科学理解,对于心血管高风险人群,不宜盲目进补,要多补膳食纤维、优质蛋白,通过适度的抗阻锻炼增加肌肉量。

(据新华社报道)

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

和硕500千伏输变电工程环境影响报告书征求意见稿形成后征求意见的公开信息

为保障公众环境保护知情权、参与权、表达权和监督权,依据《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令第4号),现公开下列信息,征求与该建设项目环境影响有关意见。

一、影响报告书征求意见稿及查阅纸质报告的方式和途径:网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/12-lcW2ACX_4ii7pzzmIA?pwd=ocpr,提取码:ocpr,查阅纸质报告的方式和途径:内蒙古电力(集团)有限责任公司乌海超高压供电分公司(地址:内蒙古自治区乌海市海勃湾区林荫大街南、车站路东;联系电话:0473-6130011)内蒙古华强环境科技有限公司(地址:呼和浩特市赛罕区汇商广场B座;联系电话:15335568166)

二、征求意见稿的公众范围:公众为公民的,和硕500kV变电站、河套变电站及和硕~河套500kV输电线路沿线的居民;公众为法人或其他组织的,可为企业填写。

三、公众意见表的网络链接:网络链接:htp://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/20181024_665329.html

四、公众提出意见的方式和途径:方式:通过QQ邮箱发送或将公众意见表递交到建设单位,途径:网络及其他,联系人:高工;QQ邮箱:1114557004@qq.com;地址:乌海市海勃湾区

五、公众提出意见的起止时间:建设单位征求公众意见的期限不得少于10个工作日。

内蒙古电力(集团)有限责任公司乌海超高压供电分公司
2025年9月24日

债权转让通知书

致:李子健

根据从培武与内蒙古天雷汽车销售服务有限公司于2025年9月22日签订的《债权转让协议》从培武已将对您享有的债权(2023年6月18日形成债权债务关系,截至债权转让协议签订之日,尚欠从培武到期债务本金共计人民币20000元(大写:贰万元整)及以未付款为基数按照月息2%的利息)依法转让给内蒙古天雷汽车销售服务有限公司。

致:刘伟豪

根据从培武与内蒙古天雷汽车销售服务有限公司于2025年9月22日签订的《债权转让协议》从培武已将对您享有的债权(2023年6月12日形成债权债务关系,截至债权转让协议签订之日,尚欠从培武到期债务本金共计人民币20000元(大写:贰万元整)及以未付款为基数按照月息2%的利息)依法转让给内蒙古天雷汽车销售服务有限公司。

致:衣雪白

根据从培武与内蒙古天雷汽车销售服务有限公司2025年9月22日签订的《债权转让协议》从培武已将对您享有的债权(2023年7月3日形成债权债务关系,截至债权转让协议签订之日,尚欠从培武到期债务本金共计人民币80000元(大写:捌万元整)及以未付款为基数按照月息2%的利息)依法转让给内蒙古天雷汽车销售服务有限公司。

自本通知书送达之日起,李子健、刘伟豪、衣雪白、爱红请向内蒙古天雷汽车销售服务有限公司履行相关债务,还款账户信息如下:开户银行:中国银行股份有限公司呼和浩特市如意四路支行,账户名称:内蒙古天雷汽车销售服务有限公司,账号:154082407486,如对债权转让事宜有任何疑问或异议,请及时与受让方联系,联系电话:18686058222。特此通知!

2025年9月24日

公 示

根据《中华人民共和国公司法》相关规定,现通知广州绿添大地投资有限公司:按照《内蒙古自治区人民政府关于内蒙古自治区属地勘单位改革重组方案的批复》(内政字〔2024〕17号)要求,原内蒙古自治区地质矿产勘查开发局及地矿集团已完成重组整合,内蒙古自治区克什腾旗同家西沟铜多金属矿探矿权(许可证号T1552010102043050)已划转至内蒙古地质矿产集团有限公司。本次划转系国有资产行政性调整,非市场交易行为。

如有异议,请15日内与我单位取得联系,联系人:王先生0471-6624836。

公示期内若无异议,则同意划转。

内蒙古地质矿产集团有限公司 2025年9月15日

内蒙古源宏精细化工有限公司年产1000吨YH211等产品项目环境影响报告书征求意见稿公示

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》及《环境影响评价公众参与办法》的相关规定,现将本项目的公众参与有关信息予以公布。

一、建设项目概况:项目名称:内蒙古源宏精细化工有限公司年产1000吨YH211等产品项目,建设性质:扩建,建设地点:内蒙古源宏精细化工有限公司现有厂区内,建设内容:年产1400吨4,6-二羧基-2-苯基噁啉、1500吨YH181、4000吨LBC、5000吨1-氯丁烷、1000吨YH211。

二、环境影响报告书征求意见稿全文的电子版及纸质版报告查阅方式:环境影响报告书征求意见稿电子版:链接:https://pan.baidu.com/s/1XzAFrYuRjMf6s3ahHFuRg,提取码:bd8z,纸质报告查阅方式:通过现场查阅纸质报告。

三、公众意见表的网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1XzAFrYuRjMf6s3ahHFuRg,提取码:bd8z

四、建设单位联系方式:建设单位:内蒙古源宏精细化工有限公司,联系人:张斌,联系电话:13847323897

五、公众提出意见的方式和途径:自公示之日起5个工作日内,公民、法人或其他组织可以通过信函、电话、填写公众参与调查表等方式向建设单位提出意见和建议。

股东权利行使函

内蒙古赞蓝文化产业发展有限公司及辛执行董事:

本人系贵公司股东,持有贵公司百分之二十五的股权,依法享有《中华人民共和国公司法》规定的股东权利。

根据《中华人民共和国公司法》第五十七条等规定,股东有权查阅、复制公司章程、股东会会议记录、董事会会议决议、监事会会议决议和财务会计报告;股东可以要求查阅公司会计账簿。现因了解公司实际经营及财务状况的需要,本人特依法行使股东知情权,向贵公司请求提供以下资料:

1.请求查阅、复制公司自2015年至今的公司章程、股东会会议记录、董事会会议决议、监事会会议决议及财务会计报告(包括资产负债表、利润表、现金流量表等);

2.请求查阅公司自2015年至今的会计账簿(包括总账、明细账、日记账及其他辅助性账簿)和会计凭证(包括原始凭证、记账凭证等)。

本人依法提出以上请求,贵公司作为控股股东有义务进行配合,请贵公司在收到本函后15日内,书面答复本人并安排具体查阅时间、地点。若无故拒绝或拖延,本人将依法通过诉讼等途径维护自身合法权益。特此函告。

发函人:朝乐梦 日期:2025年9月24日

通 知

呼和浩特市塔拉音餐饮娱乐有限责任公司定于2025年10月9日上午9:00在呼和浩特市呼路路邮电设备厂对面马路东公司会议室召开股东会,审议公司经营期限变更事宜,请各位股东准时到场参与,逾期我公司将遵循公司法第四十四条规定决定变更事宜,特此通知。

拟销户名单:内蒙古荣盛农业开发有限公司第三项目部:账号20315999900100000791701。

中国农业发展银行呼和浩特市分行

●呼和浩特市回民区利梅图文广告设计服务部遗失银行存款人查询密码,基本存款账户编号:J191002734830,账号:0602002309200042507,开户银行:中国工商银行股份有限公司呼和浩特市金色华府支行,特此声明。伊金霍洛旗苏泊尔嘎镇敏盖村股份经济合作社(统一社会信用代码:N2150627MF6663213D)遗失财务专用章一枚,编号15062710019864,声明作废。蒙东升遗失呼和浩特市中实房地产开发有限公司开具的中实春天里10号楼二单元1601室购楼款收据2份,收据编号:zsy18634,金额20000元,收据编号:zsy18654,金额293906元,声明作废。内蒙古鸿德文里学院大学梦旭东(学号24060113)王舒乐(学号202310112)遗失学生证,声明作废。●本人郭金富,身份证号码15263219605292416,遗失房屋安置单一张,协议号F401,房屋安置编号:20220056,协议总金额196710元,现声明作废。●内蒙古合唱艺术协会遗失开户许可证及密码纸,核准号J1910023517301,账号0602007909100069640,开户行:中国工商银行股份有限公司呼和浩特市文都支行,声明作废。●张芝坤遗失内蒙古丰州职业学院高速铁路乘务服务专业学生证,学号20231031035,声明作废。●袁本遗失内蒙古丰州职业学院高速铁路乘务服务专业学生证,学号20231031042,声明作废。

关于清理单位久悬户的公告

根据中国人民银行人民币银行结算账户管理办法(中国人民银行令[2003]5号)第五十六条规定:“银行对一年内未发生收付业务活动且未欠开户银行债务的单位银行结算账户,应通知单位自发出通知之日起30日内办理销户手续,逾期视同自愿销户,未划转款项列入久悬未取专户管理”的相关规定,拟对我行开立的长期不动户进行清理,自行登报公告之日起30日内,请相关单位到我行办理销户手续。逾期将视同自愿销户,由此造成损失由各单位自行承担。

拟销户名单:内蒙古荣盛农业开发有限公司第三项目部:账号20315999900100000791701。

中国农业发展银行呼和浩特市分行

●呼和浩特市回民区利梅图文广告设计服务部遗失银行存款人查询密码,基本存款账户编号:J191002734830,账号:0602002309200042507,开户银行:中国工商银行股份有限公司呼和浩特市金色华府支行,特此声明。伊金霍洛旗苏泊尔嘎镇敏盖村股份经济合作社(统一社会信用代码:N2150627MF6663213D)遗失财务专用章一枚,编号15062710019864,声明作废。蒙东升遗失呼和浩特市中实房地产开发有限公司开具的中实春天里10号楼二单元1601室购楼款收据2份,收据编号:zsy18634,金额20000元,收据编号:zsy18654,金额293906元,声明作废。内蒙古鸿德文里学院大学梦旭东(学号24060113)王舒乐(学号202310112)遗失学生证,声明作废。●本人郭金富,身份证号码15263219605292416,遗失房屋安置单一张,协议号F401,房屋安置编号:20220056,协议总金额196710元,现声明作废。●内蒙古合唱艺术协会遗失开户许可证及密码纸,核准号J1910023517301,账号0602007909100069640,开户行:中国工商银行股份有限公司呼和浩特市文都支行,声明作废。●张芝坤遗失内蒙古丰州职业学院高速铁路乘务服务专业学生证,学号20231031035,声明作废。●袁本遗失内蒙古丰州职业学院高速铁路乘务服务专业学生证,学号20231031042,声明作废。

遗失声明

●单泽群遗失内蒙古丰州职业技术学院(青城学院)大学学生证,学号2023023026,声明作废。●郭春玲不慎将内蒙古财经大学毕业证丢失,毕业证号101395201406001335,声明作废。父亲陈超,母亲:张婷,其女陈睿兮2018年03月11日出生,遗失出生医学证明,编号:R150209183,声明作废。●鲁科尔沁旗天山镇国威围栏厂(统一社会信用代码921504421MA0N8C450A)的公章和法人章遗失,法人:王国斌,声明作废。

●本人赵文广因个人原因遗失洪兴金融广场B座公寓1001室装修押金收据(编号7122137),现声明此收据作废。●鄂托克旗百祥工程服务部(统一社会信用代码92150624MABL1N74X6)遗失财务专用章一枚,声明作废。●临河区个体刘录《道路运输经营许可证》正本遗失,证号:150802011017,声明作废。●太仆寺旗启程置业有限公司的公章遗失,公章编号:15252710019305,声明作废。●武川县日新种植专业合作社(统一社会信用代码93150125591995918L)遗失合同章、财务章、法人章(高领川)各一枚,声明作废。●武川县弘农农业有限公司(统一社会信用代码911501253413711258)遗失公章、财务章、合同章、法人章(高玥荣)各一枚,声明作废。●喀喇沁旗内蒙古文理学院学生证,学号:23052239,声明作废。●额尔古纳市千鹤大酒店工会委员会遗失开户许可证,开户行:中国农业银行额尔古纳迎春支行,核准号:J1967000454501,账号:05138501040002406,及法人宋丽章印章丢失,声明作废。●内蒙古和达工贸有限公司(统一社会信用代码91150103MA0R11ME44)遗失公章一枚,声明作废。●李伟遗失祥生东方樾二期8号楼二单元1201室购楼款收据1份,收据编号0055699,金额352686元,声明作废。●周倩慧,性别:女,遗失出生医学证明,编号:K150175333,声明作废。●王皓鑫,性别:男,遗失出生医学证明,编号:X150124271,声明作废。●母亲:延春飞,父亲:李丽,女儿:李思蕊于2015年05月31日17时33分出生,现其《出生医学证明》(编号:J150232319),特声明作废。●内蒙古小蚂蚁商业管理有限责任公司(统一社会信用代码91150105MABRKN1N69D)遗失公章一枚,声明作废。●内蒙古丰盈房地产经纪有限公司(统一社会信用代码91150100MA13RH5F1Y)遗失财务章一枚,声明作废。●内蒙古即境设计有限公司(统一社会信用代码91150105MA0PQM77Y)遗失公章、财务章、合同章各一枚,声明作废。●李玉博遗失内蒙古丰州职业学院高速铁路乘务服务专业学生证,学号20231031030,声明作废。

●内蒙古聚优乾商业管理有限公司(统一社会信用代码91150105MABN6P48XR)遗失公章及江龙法人章各一枚,声明作废。●周智杰不慎将警官证遗失,证件号040018,声明作废。●郎特(内蒙古)汽车净化器有限公司(代码91150291MA0PQMW470)遗失财务章(编号1502040102335)一枚,声明作废。●内蒙古公共实训人才就业服务有限公司(代码91150105MADHPWL97Q)遗失银行预留印鉴财务章,声明作废。●王建忠、于爱琴与呼和浩特富力房地产开发有限公司签订的网签商品房买卖合同原件丢失1份,合同编号为:YS2018155112,房屋代号为:1803625,现声明作废。●常冬阳遗失由内蒙古霞光物业服务服务有限公司开具的玉泉区鼎盛国际C2号楼1707室房屋装修押金金条收据,票号:5795841,金额3000元,日期:2019年11月21日,声明作废。●本人官海波,于2025年3月18日购买公家唐颂1号楼2单元303号房,交款金额10000元,收据编号8545870,交款人为官海波,现声明作废,如后续因此收据发生一切事宜于唐泰地产无关,由本人自行承担。●吴梦然遗失赛罕区塞外安居公租房A8-1-902的租赁合同,合同编号:GXCC20236681,声明作废。●张雪岗(身份证15266219741027001X)遗失内蒙古自治区和林县城关新华街北教委住宅楼三单元一层东户的不动产权证书,产权证号:183021200083,声明作废。●孙飞(身份证15092719970814541X)遗失与内蒙古和信荣锦房地产开发有限公司签订的内蒙古呼和浩特市土默特左旗110国道溪峰尚居2期21号楼1单元19012(面积48.28㎡)购房合同以及丢失所有的购房款收据(首付款97652元,贷款27万元),特此声明作废。