“脆皮青年” 养生先养胃

年纪轻轻,身体却不堪一击,现在的年轻人常自嘲为“脆皮青年”。由于工作压力大、睡眠差、饮食不规律,“脆皮青年”的脾胃往往是身体的薄弱部分。给大家介绍一些中医护脾养胃的方法。

脾胃因何“脆皮”

饮食不节 长期食用高油、高糖、辛辣刺激食物,会损伤脾胃,导致脾胃运化功能失调。

情志不畅 年轻人生活压力大,情绪波动频繁,肝郁气滞,会影响脾胃的运化功能,导致脾胃虚弱。

起居不时 熬夜、作息不规律会损伤人体正气,影响脾胃的正常功能。

过度劳累 长时间的体力或脑力劳动,会耗伤人体气血,导致脾胃虚弱。

常做健脾胃操

应对脾胃问题,除了药物治疗,日常调理也至关重要。以下是一套健脾胃操,简单易行,可有效缓解脾胃不适。

*动作一:脐周按摩。*双手掌心叠放于腹部,以肚脐为中心,沿顺时针方向按摩30圈,再沿逆时针方向按摩30圈,可促进肠胃蠕动,帮助消化。

*动作二:拍打脾胃经。*双手交替拍打大腿外侧(胃经)和内侧(脾经),每侧各拍打30次,可疏通经络,调理脾胃。

*动作三:深呼吸放松。*坐直身体,闭上眼睛,用鼻缓慢深吸气,感受腹部隆起,然后用口缓慢呼气,感受腹部收缩,重复5次,可缓解压力,减轻肝郁。 **(据《健康报》)**

内蒙古自治区基本建设咨询投资有限公司与冯艳军债权转让暨债务催收联合公告

根据内蒙古自治区基本建设咨询投资有限公司与自然人冯艳军于2025年9月22日达成的《债权转让协议》,内蒙古自治区基本建设咨询投资有限公司作为巴彦淖尔市嘉丰商贸有限责任公司债权的债权人及其担保人,现将其享有的主债权及借款合同、担保合同、抵债协议、还款协议和其他相关协议项下的全部权利,依法转让给自然人冯艳军。内蒙古自治区基本建设咨询投资有限公司特公告通知各借款人、担保人以及借款人、担保人因各种原因发生更名、改制、歇业、吊销营业执照或丧失民事主体资格等情况的相关承债主体或清算主体,转让资产情况如下:

基准日:2025年7月30日 单位:人民币元

序号	借款人名称	担保人名称	本金	利息	孳生息	本息合计
1	巴彦淖尔市嘉丰商贸有限责任公司	马爱民、赵牡丹、马嘉勃、张楠、马嘉茂	4,989,731.24	6,582,207.92	1,348,957.21	12,920,896.37

自然人冯艳军作为上述债权的受让方,现公告要求公告清单中所列包括但不限于债务人、担保人及其清算业务人等其他相关当事人,从公告之日起立即向自然人冯艳军履行主债权合同及担保合同约定的还本付息义务或相应的担保责任(若借款人、担保人因各种原因发生更名、改制、歇业、吊销营业执照或丧失民事主体资格等情形,请相关承债主体、清算主体代为履行义务或承担清算责任)。

特此公告。

内蒙古自治区基本建设咨询投资有限公司
冯艳军
2025年9月29日

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

内蒙古爱信达教育印务有限责任公司建设智能印包仓储物流示范基地项目环境影响报告书征求意见稿公示

按照《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令第4号)的有关规定,现向公众公开建设项目环境影响报告书征求意见稿信息。

一、征求意见稿公示情况:1、环境影响报告书征求意见稿全文、公众意见表网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1bIU2P9UzmLgcjXR5KQE0AA,提取码:cevg;2、查阅纸质报告书方式与途径:建设单位现场索取。

二、征求意见公众范围:环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织。

三、公众提出意见的方式和途径:公众可通过信函、电子邮件或其他方式,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。

四、建设单位联系方式:单位名称:内蒙古爱信达教育印务有限责任公司,联系人:赵工,联系方式:17647459557

五、公众提出意见的起止时间:公众提出意见的起止时间为本公告公布之日起10个工作日内。

内蒙古爱信达教育印务有限责任公司 2025年09月29日

《包头市泰盛新材料科技有限责任公司年产60万吨高精密铸件项目》环境影响评价报告书第二次公示信息

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》等相关规定,现将环境影响评价事宜公告如下:

一、环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质报告书方式和途径:(1)环评报告书征求意见稿全文网络链接:环境影响评价信息公示平台:https://www.js-eia.cn/project/detail?type=2&proid=9a599b85eb91abf62d8d2274db34ab40;(2)纸质报告书查阅及获取联系方式,曹部长,电话:15024780459

二、征求意见的公众范围:本项目环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织等,均可提出意见。

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

四、公众提出意见的方式和途径:任何单位或个人若对本工程有意见和建议的,以公众意见表的方式,根据以上联系方式直接到建设单位或评价单位提出意见;或发E-Mail至评价单位。

五、公众提出意见的起止时间:公示期为2025年9月19日-2025年10月9日。自本公告公示起,共10个工作日,期间均可提出公众意见。

包头市泰盛新材料科技有限责任公司

S27呼和浩特至鄂尔多斯高速公路(呼和浩特段)项目环境影响评价公众参与第二次公示

《S27呼和浩特至鄂尔多斯高速公路(呼和浩特段)项目环境影响报告书》征求意见稿已基本形成,现将该项目环评公参有关信息予以公开。

一、环境影响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:1、网络链接地址:链接:https://share.weiyun.com/B0dqvAcn 密码:x9haid;2、查阅纸质报告书的方式和途径:单位名称:安徽建工集团(呼和浩特)高速公路有限公司,建设单位联系人:梁天,联系电话:18326626994,通信地址:内蒙古自治区呼和浩特市托克托县双河镇新建中路99号托克托县交通运输局五楼活动室

二、征求意见的公众范围:项目沿线敏感点、法人或其他组织代表。

三、公众意见表的网络链接:https://share.weiyun.com/oIapkDFO,公众可以登录此网络链接地址下载“公众意见表”。提交公众意见表的方式和途径具体如下:1、电子邮箱:876607193@qq.com;2、邮寄地址:内蒙古自治区呼和浩特市托克托县双河镇新建中路99号托克托县交通运输局五楼活动室

四、公众提出意见的方式和途径:自本公告发布之日起,10日内来函、来电、传真均可。

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。

安徽建工集团(呼和浩特)高速公路有限公司

关于严厉打击侵权使用“平帝泉”旧版标签行为的通告

近期,我公司发现市场上有主体私自印刷并使用已于2023年8月1日停止使用的“平帝泉”旧版标签(见附图,图案背景为绿色),销售同类产品。该行为严重侵犯了商标所有权人及我公司的合法权益,构成商标侵权。

我公司严正警告侵权方立即停止一切侵权行为,对于任何假冒及侵权行为,我公司将通过法律途径追究到底。

特此通告。

内蒙古高思钙矿泉水有限公司
2025年9月16日

旧版标签图

公 告

内蒙古恒威矿业投资有限责任公司(以下简称:公司)已于2025年9月25日召开2025届第一次董事会,按照《公司法》和《公司章程》的规定,与会董事一致同意,选举刘书悦女士为公司董事长,并兼任公司法定代表人,聘任虞国荣先生为公司总经理,并形成了合法有效的董事会决议,特此公告。

公告人:内蒙古恒威矿业投资有限责任公司2025年9月29日

寻亲公告

高宝清于2023年8月4日在和林格尔县城关镇新医院东面小公园捡到一名女婴(用粉色小毯包裹),孩子现用名:樊佳欣,请孩子的亲生父母,其他监护人或知情人员持有效证件与高宝清联系,并请广大居民予以监督,公告之日起60日无亲生父母及其他监护人认领的,公安机关将依法登记户口,联系电话155609665837

通 知

内蒙古巡安消防应用有限公司于2025年10月14日上午9:00在公司办公室召开全体成员大会,审议合作社成立清算组及注销事宜,请各位成员准时到场参与,逾期我社将遵循章程第六章第四十条至第四十三条规定决定成立清算组和注销事宜,特此通知。

关于解除非全日制临时用工协议书公告

陶志俊,身份证号15263119730904****。鉴于该人员未经同意并未办理任何手续的情况下,自2025年7月23号至今长期缺岗,严重违反了本公司的规章制度,已实际和我公司脱离了临时用工协议书关系。根据双方签署的劳务协议,本公司决定于2025年7月23号开始与以上人员解除劳务协议关系,特此公告。金威物业服务有限公司呼和浩特分公司2025年9月29日

包头市祥升环保科技有限责任公司榆树沟一般工业固体废弃物填埋场(一期)项目环评公示

1.环境影响报告书全本公示链接:http://www.xiangshenghuanbao.com/doc_30181971.html;查阅纸质报告方式和途径:按照建设单位或环境影响评价机构联系方式联系查阅纸质报告。2.范围:受建设项目直接或间接影响的单位和个人,及关注本项目建设的单位和个人。3.公众意见表的网络链接:http://www.xiangshenghuanbao.com/doc_30164974.html。4.方式和途径:电话、邮件、网上留言等。5.起止时间:2025.9.18-2025.9.30。6.联系人:张总,15064775999,邮箱:2717719671@qq.com。

包头市祥升环保科技有限责任公司2025年9月29日

声 明

包头市市跆拳道、空手道协会,因搬家保管不当,不慎将协会注册登记等资料全部遗失,现特此登报声明,上述遗失资料自本声明发布之日起作废,特此声明,声明人:包头市跆拳道、空手道协会

2025年9月26日

注销公告

内蒙古科电工程科学安全评价有限公司(统一社会信用代码91150104756654186G),经股东会决议拟申请公司注销登记,清算组成员为:王巧玲、爱德尔、陈靖,请债权人于公告发布之日起45日内,向本公司清算组申报债权,特此公告。

注销公告

翁牛特旗小桔灯残疾儿童康复中心,代码52150426MJ2409247T,依据《民办非企业单位管理条例》规定拟向翁牛特旗行政审批和政务服务局申请注销登记,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。

翁牛特旗小桔灯残疾儿童康复中心2025年9月29日

召开临时股东会通知书

致:内蒙古鑫恒基投资开发有限公司全体股东

我公司定于2025年10月13日召开临时股东会,现将本次会议议题及基本情况通知如下:

1、会议时间:2025年10月13日

2、会议地点:公司会议室

3、召开方式:现场会议、现场投票表决

4、会议议题:免去监事,不设监事或监事会;免去执行董事兼经理(法定代表人)职务,选举董事兼经理(法定代表人);变更公司经营地址;股权转让;经营期限变更为长期;执行新章程。

内蒙古鑫恒基投资开发有限公司
2025年9月29日

吸收合并公告

根据股东决定,自2025年09月29日起,内蒙古北控京泰能源发展有限公司(统一社会信用代码:91150622561232602 8)吸收合并内蒙古北控哈达图矿业有限公司(统一社会信用代码:91150622MA0MWG152G)及内蒙古北控通格朗矿业有限公司(统一社会信用代码:91150622MA0MWG195X)。

合并后,内蒙古北控京泰能源发展有限公司存续,内蒙古北控哈达图矿业有限公司及内蒙古北控通格朗矿业有限公司注销,其全部业务、债权债务由内蒙古北控京泰能源发展有限公司承继。债权人自本公告之日起四十五日内,可以要求公司清偿债务或者提供相应的担保。合并期间业务正常开展,如有疑问,请联系公司机构合并工作组。特此公告!

联系人:全超 联系电话:18248192677

内蒙古北控京泰能源发展有限公司 内蒙古北控哈达图矿业有限公司
内蒙古北控通格朗矿业有限公司
2025年09月29日

注销公告

内蒙古蒙古族老年艺术协会(统一社会信用代码51150000MJ2207880G)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,拟向内蒙古自治区民政厅申请注销登记,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。

遗失声明

财政部内蒙古监管局遗失以下内蒙古自治区非税收入一般缴款书(回单),合计7份,声明作废,票号:9854236166,9854236449,9854236465,9784841589,9784841597,9854236457,上述票据一旦流入社会,产生的一切后果由本单位自行负责

遗失声明

内蒙古自治区林业和草原局(统一社会信用代码11150000MB1676387J),不慎遗失纸质财政票据9707720345,9707720396至9707722009,9707720037X,共164张,现声明该票据作废,任何单位或个人持此票据办理的相关业务均无效,由此引发的法律责任与经济损失,本单位概不承担,特此声明。

遗失声明

●都兴红(身份证号:150104196901030030)在内蒙古金鹿房地产开发有限责任公司签署的金鹿泊乐城房号:D3-5-502,D3-5-507,D3-5-807,D3-5-907号房屋全部退回我公司,因都兴红个人原因,购房协议及收据不慎遗失,未能交回我公司,现声明作废●张锦龙(身份证号:152634197804140010)在内蒙古金鹿房地产开发有限责任公司签署的金鹿泊乐城房号:D3-5-507,D3-5-707,D3-5-807,D3-5-907,D3-4-1106,D3-5-1007,D4-5-607,D4-5-1107全部退回我公司,因张锦龙个人原因,购房协议及收据不慎遗失,未能交回我公司,现声明作废●呼和浩特海贝信息科技有限公司工会委员会遗失银行开户许可证及存款人查询密码纸,核准号J1910023674001,账号:471901745210701,开户银行:招商银行呼和浩特分行营业部,特此声明●呼和浩特市科兴种养殖农民专业合作社遗失银行开户许可证,核准号:J1910011417301,账号:06045012200000000003186,开户银行:清水河县农村信用合作联社,特此声明●呼和浩特市科兴种养殖农民专业合作社(统一社会信用代码93150124561224725W)遗失农村信用社现金支票24张,支票号码:0006584252至0006584275;遗失农村信用社转账支票10张,支票号码:0005438976,0005438979,0005438983,0005438986,0005438992,0005439000,0009240681,0009240686,0009240688,0009240694,声明作废

●遗失声明:不慎将开户许可证丢失,存款人名称:五原县巴彦套海镇赛丰村股份经济合作社,开户银行:中国邮政储蓄银行股份有限公司五原县支行,账号91500601000141983,核准号J207000684201,开户日期:2020年8月28日,声明作废●杜临赫,性别:男,遗失出生医学证明,编号P150299585,声明作废●朱沛菡,性别:女,遗失出生医学证明,编号J150020241,声明作废●内蒙古互赞建筑材料销售有限公司遗失基本户开户许可证原件,账号06020270090000803 19,核准号J1910016503101,开户银行:中国工商银行股份有限公司呼和浩特金桥支行;遗失营业执照正副本,统一社会信用代码91150105MA0NKP3M4L,声明作废●包头市福泽物资有限责任公司遗失营业执照正副本,统一社会信用代码91150203MA0QXU4B84,声明作废●包头市福泽物资有限责任公司(统一社会信用代码91150203MA0QXU4B84)遗失公章一枚,编号1502000043303,声明作废●内蒙古盛怀卓运供应链管理有限公司(代码91150105MAC2W6PN98)遗失公章.财务章.法人章(刘佳楠)各一枚,声明作废●呼和浩特新城区万鑫电脑经销部遗失开户许可证的密码纸(核准号J1910008041301)以及财务章.法人章.公章,账号047101012000013924,开户行:鄂尔多斯银行股份有限公司呼和浩特分行,声明作废●新城区途景信息咨询服务中心(统一社会信用代码92150102MACU275U3L)遗失公章及财务章各一枚,声明作废●冯金荣遗失新城区塞外安居新城A2号楼2单元203室公租房租赁合同,合同号GXC20236891,声明作废●李艳军遗失保安证,身份证号150102198209184531,声明作废●呼和浩特市贝壳房地产经纪有限公司工会委员会遗失银行开户许可证及存款人查询密码纸,核准号J1910022709502,账号471901665910311,开户银行:招商银行呼和浩特分行营业部,特此声明●吕云龙遗失导游资格证书,编号DZG2024NMG20074,语种:英语,遗失时间2025年9月3日,声明作废●潘四平将新城区塔利公租房小区1号3单元903室的公租房租赁合同丢失,合同号GXC20223055,声明作废●庞志刚遗失残疾人卡,证号150102197012061015 62,声明作废●东河区徐文炳灯具配件经销部(统一社会信用代码92150202MA0PJ0JM45)的财务专用章遗失,声明作废●昆都仑区豆上源陕北食品销售部的公章遗失,公章编号1502031004893 6,声明作废●临河区洁途汽车美容店的机动车维修经营资质备案通知书遗失,备案编号:1508022025061 4,声明作废●鄂尔多斯市邦泰工程机械施工有限公司(统一社会信用代码91150602670696465A)遗失公章一枚,声明作废

●万举2025年9月26日遗失身份证,证号152222199102096 31X,声明作废●本人白园园,身份证号152322198304040024,由于疏忽不慎将呼和浩特恒大御府4#-702房屋收据丢失一张(收据编号为0002428,收据金额111元,收据日期2020年11月19日),由此造成的一切后果与呼和浩特市恒源房地产开发有限公司无关,特此声明作废●内蒙古医科大学袁婉春(学号2023041727)遗失学生证,声明作废●乌审旗心理咨询师协会不慎遗失银行开户行许可证及存款人查询密码,核准号J205700087430 2,开户银行:乌审旗农村信用合作联社银河分社,账号:810370122000000049309,特此声明作废●鄂托克旗杨宗装卸搬运部(统一社会信用代码92150693MA0R86546H)遗失公章.财务专用章.法人章(杨宗)各一枚,声明作废●本人牛国华遗失与内蒙古坤源房地产开发有限责任公司签订的购坤源名居1号楼2号楼A座B座C座商业裙楼1号楼1单元18层1802号网签商品房买卖合同原件壹份,合同编号:YS2018137093,房屋代码1866121,声明作废●本人牛国华遗失内蒙古坤源房地产开发有限责任公司开具的购坤源名居1号楼2号楼A座B座C座商业裙楼1号楼1单元18层1802号购房款收据4份,编号0112129,金额330000元整;编号0075643,金额2411元;编号0112110,金额10000元;编号0112127,金额326568元;声明作废●遗失声明:不慎将开户许可证丢失,存款人名称:五原县巴彦套海镇响导村股份经济合作社,开户银行:中国邮政储蓄银行股份有限公司五原县分行,账号91500401000141943 0,核准号J207000677001,开户日期2020年8月7日,声明作废●内蒙古华君建筑工程有限公司(代码91150105MA0Q0CJF7F)遗失公章一枚,声明作废●内蒙古蒙联石油化工有限公司工会委员会遗失存款人查询密码,核准号:J191000858503,账号150017066860525006 70,开户行:中国建设银行股份有限公司呼和浩特炼油厂支行,声明作废●内蒙古江龙建筑劳务有限公司遗失基本存款账户信息及密码纸,账户号码:0602002209200095055,基本存款账户编号:J1910023103001,开户银行:中国工商银行股份有限公司呼和浩特市海西路支行,声明作废●临河个体刘波《道路运输经营许可证》正副本遗失,证号150802015769,声明作废●赵守琪将呼和浩特恒伟健康产业有限公司开具的养生谷一期七区-1-501的收据遗失,收据号:HH5326825,金额:70780元,收据号:HH2588725,金额:70805元,声明作废●内蒙古高标文化科技有限公司(代码91150105MADQ6C798W)遗失公章.财务章.法人章(张占录)各一枚,声明作废

●内蒙古鸿德文理学院大学刘晓曼(学号24060224)孟旭东(学号24060113)遗失学生证,声明作废●包头市华茂电子商务有限责任公司(统一社会信用代码91150221MA13NBKT1B)遗失公章,编码1502211006499,声明作废●王振川不慎遗失新城区明祥园16号楼1单元1503室的公租房租赁合同,合同号:GXC20211502,声明作废●回民区布车布姆餐饮店遗失食品经营许可证副本,编号JY21510103109764 0,声明作废●本人王彦平,于2025年8月29日购买公元唐颂1号楼2单元1702号房,交款金额10000元,交款人为王彦平,收据编号9440504,现声明此收据作废,如后续因此收据发生一切事宜与润泰地产无关,由本人自行承担●贺荣不慎将赛罕区峯启未来北区12号楼1604号房公租房租赁合同丢失,合同编号GSH20241530,声明作废●不慎将包头市昆都仑区宝时通物资经销部王宝英法人章(编码15020310020492)及财务专用章(编码15020310020490)丢失,声明作废●白晋箭遗失内蒙古兴泰房地产开发有限责任公司开具的兴泰东河湾南区SG1-1-1801房屋的商品房买卖合同和收据,收据号0013060,金额120000元,声明作废●本人郭海军(身份证号150125197611171413)将呼和浩特市回民区明泽未来城西区4-3-3西户76平米的内部认购协议书原件(协议书编号0700098)及购房款收据(收据号0093294,金额76000元)丢失,特此声明作废,由此造成的一切后果与内蒙古明泽房地产开发有限责任公司和明泽遗留项目分户指挥部无关●王喜在遗失农村土地承包经营权证,证号150121102210004 99J,声明作废●内蒙古走出趣商服务有限公司的公章遗失,公章编号1502990067955,声明作废●高嘉敏将新城区明祥园公租房小区15号楼一单元12层1205号房的租赁合同丢失,合同编号GXC20211692,声明作废●呼和浩特奥北环保科技有限公司(统一信用代码91150104MA7YNH205R)遗失户斌法人章,声明作废●东莞市建设监理有限公司包头分公司(统一信用代码91150291057805977H)的财务章专用章遗失,声明作废●内蒙古中知地标科技有限公司(代码91150105MAEJGPTN8R)遗失公章.财务章.法人章(张海霞)各一枚,声明作废●鄂尔多斯市维他拾滴中西医结合有限公司遗失公章(编号15060210182915)财务章(编号15060210182916)合同章(编号15060210182917)发票章(编号15060210182918)各一枚,声明作废