

寒风渐起,如何御寒防病?

11月22日迎来小雪节气。随着小雪的到来,北方寒风渐起,南方阴冷潮湿,冬季健康话题成为公众关注焦点。如何在寒冷季节养生防病?国家卫生健康委邀请专家进行解答。

养生在于“藏”中求“动”
中医常说“冬主藏”,在小雪节气如何有效“藏”住身体能量?

“冬天应顺应自然,把身体的能量好好地收藏、储蓄起来。”北京中医药大学东直门医院主任医师张立晶建议,冬季应保证充足睡眠,避免熬夜消耗阴血与阳气;情志上可通过按摩内关穴、神门穴安神定志;运动宜选太极拳、八段锦等和缓方式,避免大汗淋漓;饮食上可适量食用温性、富含优质蛋白的食物,如羊肉、牛肉,还可适当食用核桃、栗子等。



针对“冬季宜静不宜动”的说法,张立晶表示,“冬藏”不等于“冬僵”,合理的运动是“藏”中求“动”。完全静止会导致人体气机郁结、气血运行迟缓,反而会削弱身体的阳气和卫外防

御功能,使人更容易受到外邪侵袭。

午睡是一种有效的休息方式,如何科学午休?北京大学第六医院副主任医师孙伟建议,午餐后半小时内到下午3点之间,找一个安静的环境,设定20分钟左右闹钟,进行短暂小憩。午休时,不要强迫自己一定要睡着。如果睡不着,平静地闭目养神,也能让大脑得到休息。

心血管疾病并非“老年专属”
一些人认为心血管疾病是“老年病”,与年轻人无关。事实真如此吗?“心血管疾病不是纯粹的‘老年病’,中青年也应提高警惕。”中

国医学科学院阜外医院主任医师杨伟宪说,动脉粥样硬化是造成心血管疾病的主要病因,形成过程可能经历数年甚至数十年。专家表示,除了高血压、糖尿病、高血脂等常见危险因素外,长期熬夜、高油高盐饮食、缺乏运动等不良生活方式,以及压力过大、肥胖等因素都会导致脂质在血管壁沉积,诱发动脉粥样硬化,即使是年轻人,其血管也可能已经有明显的斑块了。

出现哪些“预警信号”需引起注意?杨伟宪说,胸前区闷痛、紧缩感、烧灼感、挤压感等,要警惕有心肌缺血情况的发生;出现恶心、呕吐等消化道症状,并且伴有心悸、呼吸困难、头晕、大汗、极度乏力等不适,可能是发生了急性心肌梗死,应及时就医。(据新华社报道)

分类广告

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) 海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

黄埔轮胎(内蒙古)技术有限公司航空轮胎及特种工程轮胎产业基地项目进行环境影响评价公众参与第二次公示

根据《中华人民共和国环境影响评价法》、《环境影响评价公众参与办法》的相关规定,现对黄埔轮胎(内蒙古)技术有限公司航空轮胎及特种工程轮胎产业基地项目进行环境影响评价公众参与的第二次公示,广泛征求公众意见。

一、建设项目名称及概要:项目名称:黄埔轮胎(内蒙古)技术有限公司航空轮胎及特种工程轮胎产业基地项目,建设性质:新建,建设地点:内蒙古自治区呼和浩特市经济技术开发区沙尔沁工业园,建设内容及规模:项目建设规模为年产3万条航空轮胎(包括1.5万条航空胎)及8万条特种工程胎,新建航空胎车间、炼胶车间、原材料库、危废库及相关公辅工程等。总投资:120000万元

二、建设单位名称和联系方式:建设单位:黄埔轮胎(内蒙古)技术有限公司,联系人:李安柱,联系电话:13082216608,通信地址:呼和浩特市经济技术开发区沙尔沁工业园开放大街

三、承担评价工作的环境影响评价机构名称:评价机构:内蒙古添翼环保科技有限公司,联系人:韩工,联系电话:15247112001

四、环境影响报告书简本链接:链接:https://share.weiyun.com/31j64k5

五、公众意见表的网络链接:链接:https://share.weiyun.com/Agm5GwM

六、提交公众意见表的方式和途径:链接:https://share.weiyun.com/Agm5GwM,反馈邮箱:72976796@qq.com

七、征求公众意见的期限:本公示发布之日起10个工作日内。

黄埔轮胎(内蒙古)技术有限公司 二〇二五年十一月二十二日

公告

本公司内蒙古路桥集团有限责任公司(统一社会信用代码:911500004600270601,地址:呼和浩特市新城区哲里木路9号)拟进行债务清算,请以下债权人自本公告发布之日起45日内,携带债权凭证至公司所在地申报债权。

逾期未申报者,将按相关规定处理。

一、内蒙古电力集团有限责任公司鄂尔多斯电业局;
二、中国石油天然气股份有限公司内蒙古巴彦淖尔销售分公司;
三、卓资县华隆商砼有限公司;
四、古汉松。

特此公告

联系人:郝俊伟,电话:15547113801

内蒙古路桥集团有限责任公司
2025年11月24日

抚顺市新抚区人民法院公告

本院于2025年12月13日10时-2025年12月14日10时在京东拍卖平台对张铁军名下的位于呼和浩特市玉泉区石羊桥南路富丽城A区7号楼1017、201号(房产产权证书号:蒙(2019)呼呼和浩特市不动产证第0086855号,建筑面积总计:1579.02平方米。进行第一次公开拍卖。房产评估价为16297321元,起拍价为13037857元,参与竞拍者需交纳保证金为2000000元,房产展示时间为2025年11月13日至12月13日。

注:详细信息见京东司法拍卖网络公告,操作步骤:京东APP-京东拍卖-司法拍卖-法院-辽宁-抚顺市-抚顺市新抚区人民法院。

请意向竞买人于公告之日起登录京东司法拍卖网络平台办理竞买手续并交纳保证金。

联系方式:王法官,法院监督电话:024-57568019
二〇二五年十一月十八日

声明

威海三盾神木矿山机械设备有限公司,统一社会信用代码:91610821MA70AK1H4F,2023年9月份发放的礼品卡,顾客截止到今天(2025年11月24日)没取,该礼品卡现声明作废。

礼品卡附图

内蒙古立鼎危险废物治理有限公司危险废物综合利用项目环境影响评价公众意见的登记公示

一、依据: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》、《建设项目环境保护管理条例》、《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令第4号)等法律法规规定,现发布建设项目环境影响评价信息,征求公众意见。

二、建设项目基本信息:1.建设项目名称:内蒙古立鼎危险废物治理有限公司危险废物与含油废物综合利用项目。2.建设单位名称:内蒙古立鼎危险废物治理有限公司。3.环评文件编制单位名称:内蒙古华泰瀚光环保科技有限公司。4.项目建设地点:内蒙古包头钢铁冶金开发区金山产业园新能源新材料化工产业园区内蒙古立鼎危险废物治理有限公司。5.项目建设内容:租赁5000m²厂房作为生产车间及库房,建设1条油泥及含油废物生产线及其配套设施。6.征求公众意见的范围:项目周边及可能受到影响的区域。

三、公众意见征求的主要内容:1.公众提出意见的起止时间:2025年11月24日至2025年12月5日止;2.征求公众意见的环境影响报告书全文的网络链接:https://pan.baidu.com/s/1GZj-iva-MM0sRlQ9o9VqoXg(提取码:445d);3.建设项目环境影响评价公众意见表的网络链接:https://pan.baidu.com/s/1MBTid77kQdaU1UdHr-uQ(提取码:eg7x);4.环评文件编制的环境影响报告书纸质查阅点:内蒙古包头钢铁冶金开发区金山产业园新能源新材料化工产业园区内蒙古立鼎危险废物治理有限公司。5.其他:对公众提交的相关个人信息,建设单位不会用于环境影响评价公众参与之外的用途,未经个人信息相关权利人允许不得公开。法律法规另有规定的除外。

建设单位:内蒙古立鼎危险废物治理有限公司
日期:2025年11月24日

遗失声明

鄂托克旗乌兰镇公用事业服务中心不慎遗失两辆机动车整车出厂合格证、机动车底盘出厂合格证、机动车环保信息随车清单、强制性产品认证证书一致性证书:(1)福田牌垃圾压缩车合格证,编号:WAG163807256762,车辆识别代号:GJL7153878,(2)福田牌吸污车合格证,编号:WAG183508415336,车辆识别代号:LVVB6PDBXN073828,发动机号:BG09006171,底盘合格证编号:WAG171008393539,合格证印刷号:ND.0006232,特此声明。

寻人启事

本人赵明发,身份证号150104196204070619,我的儿子赵超,1991年11月13日出生,呼和浩特市小召头道巷甲59号离家至今未回,现寻找超超,如有知情者请与我方联系,电话:15034942219,特此感谢!

寻亲公告

吴剑波和媳妇丰洁于2024年3月21日在土左旗敕勒川镇发羊营村附近捡到一名男婴,现用名:吴璟皓,请孩子的亲生父母,其他监护人或知情人员持有效证件与吴剑波夫妇联系,并随广大居民予以监督,公告之日起60日无亲生父母及其他监护人认领的,公安机关将依法送归户口,联系电话:18804905092,15184728359

遗失声明

本人王牛小(身份证号:152824196902252319)不慎遗失本人农村土地承包经营权证,证书编号:内蒙古(2018)乌拉特前旗农村土地承包经营权证第055802号,现声明该证书自发布之日起作废,此后持该证发生的一切活动与本人无关,本人不承担任何法律责任,特此声明。

遗失声明

渠艺遗失呼和浩特市新城区毫沁营镇一村村民委员会开具二期16#-2-0302顶账收条一张,收条号2400977,金额412100元,声明作废。鄂尔多斯市润甲智能科技有限公司遗失法人章(刘秉承,编号:15060210218671)一枚,声明作废。胡志东遗失依仗板村村委会开具的购房收条一份,编号002924,金额16万元,声明作废。内蒙古速迈汽车维修有限公司不慎将财务章遗失,备案人网编号1508020006497,声明作废。内蒙古蒙顺律师事务所专职律师王慧敏遗失律师证,执业证号1150120161623887,声明作废。

●呼市市场监督管理局内蒙古和林格尔新区分局遗失开户许可证及存款人查询密码,核准号:J1910000767503, 账号:0602007529000006441,开户行:工商银行呼和浩特经济技术开发区支行,声明作废。张建华,身份证号码:91150105MA13P2767H, 遗失开户许可证及存款人查询密码,核准号:J1910022193901, 账号:021300122000000115511, 开户行:内蒙古农村商业银行股份有限公司呼和浩特西支行,声明作废。●内蒙古自治区呼和浩特市人民检察院司法鉴定专用章不慎遗失,印章编号:1501050046987,声明作废。●田锦泓,性别:男,统一社会信用代码:9115004205, 出生证编号:15004205, 声明作废。●宿迁格,性别:男,统一社会信用代码:91312322MAE1ARLQ9Y, 及公章、财务章、张少庭法人章各一枚,声明作废。●回民区全顺致远汽车租赁服务有限公司(一信用代码:92150103MA0N5038X2)遗失公章一枚,声明作废。●内蒙古侯马科技有限公司遗失基本存款账户信息表及存款人查询密码,基本存款账户编号:J1910020954301, 账号:0602002209200607017, 开户行:中国工商银行股份有限公司呼和浩特市西二路支行,声明作废。●内蒙古志义鸿通商贸有限公司遗失营业执照正本,统一社会信用代码:91150105MAC743Y44B, 遗失基本存款账户信息表及存款人查询密码,基本存款账户编号:J1910030499701, 账号:020550122000000014286, 开户行:金谷源和源文化有限公司,声明作废。●内蒙古智博育文化有限公司遗失营业执照,统一社会信用代码:911502310A0003771, 基本存款账户编号:J1910028303501, 开户行:中国工商银行股份有限公司呼和浩特五塔东街支行,声明作废。●内蒙古鑫达友物流有限公司遗失发票,发票号码:150203179714, 声明作废。●内蒙古普华装饰工程有限公司,账号:002101201090156114, 核准号:J1910014354001, 开户行:内蒙古银行呼和浩特支行,银行开户许可证遗失,特此声明。●内蒙古金鹿房地产开发有限公司签订的赛罕区金鹿泊乐城A1号楼二单元602室商品房买卖合同,面积88.8平方米,总金额190643.96元,声明作废。●内蒙古润奇能源有限公司公章于2025年9月25日遗失,公章编号:1501240006437, 声明作废。●阿拉腾格勒(内蒙古)道路运输经营许可证正本遗失,证号:150824011647, 声明作废。●内蒙古瑞泰药业有限责任公司(统一社会信用代码:911501043413434745)不慎将开户许可证(核准号:J1910011696701),存款人查询密码,公章、财务章、袁泰松法人章各一枚,声明作废。

察哈尔右翼前旗博海矿业有限责任公司李清地银铅锌多金属矿30万t/a扩建工程环境影响评价公众参与公告

按照《中华人民共和国环境影响评价法》、《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令第4号)等法律法规,建设单位编制环境影响评价的过程中,应当公开有关环境影响评价的信息,征求公众意见。建设单位对所发布的信息内容负责并承担法律责任。现对察哈尔右翼前旗博海矿业有限责任公司李清地银铅锌多金属矿30万t/a扩建工程环境影响评价进行征求意见稿公示,征求与该建设项目环境影响评价有关的意见。公示内容如下:一、环境影响评价报告征求意见稿全文的网络链接:https://pan.baidu.com/s/1-o-m-YsGgU6xjs24dHhOng,提取码:mj5d。(2)查阅纸质报告书的方式和途径:察哈尔右翼前旗博海矿业有限责任公司,联系电话:18204749591。二、征求意见稿全文的范围:项目周边及项目环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织关于本环境影响评价报告征求意见稿的意见,涉及征地拆迁、财产、就业等与建设项目环境影响评价无关的意见或者诉求,不属于建设项目环境影响评价公众参与的范围,公众可以依法另行向其他有关主管部门反映。环境影响评价范围之外的公民、法人和其他组织也可提出宝贵意见。三、公众意见表的网络链接:公众意见可通过本网页附件下载:https://pan.baidu.com/s/1-o-m-YsGgU6xjs24dHhOng,提取码:mj5d。四、公众提出意见的方式和途径:公众可通过电子邮件形式提交公众意见表,发表对本项目及环评工作的意见及看法。将电子邮件发送至411169614@qq.com,电子邮箱:411169614@qq.com。五、公众提出意见的起止时间:征求公众意见起止时间为:公告之日起10个工作日。

察哈尔右翼前旗博海矿业有限公司 2025年11月19日

内蒙古兴发科技有限公司新建3万吨年焦磷酸钠生产装置项目环境影响评价公众参与公告

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:内蒙古兴发科技有限公司新建3万吨年焦磷酸钠生产装置项目,建设性质:扩建,建设地点:内蒙古兴发科技有限公司现有厂区内。建设内容:新建1套处理浓缩母液量300吨/天的焦磷酸钠定向转化装置,确保满足磷酸盐与盐液处理需求,年产焦磷酸钠30000吨/年。

二、环境影响评价报告征求意见稿全文的电子及纸质版查阅方式:环境影响评价报告征求意见稿电子版链接:链接:https://pan.baidu.com/s/11uNHqo7hkkYxwKkt4xyJog,提取码:z4ri

三、建设单位名称及联系方式:建设单位:内蒙古兴发科技有限公司,联系人:孙硕,联系电话:15147306080

四、征求公众意见的范围:受本项目建设影响的公民、法人或者其他组织。

五、公众意见表的网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/11uNHqo7hkkYxwKkt4xyJog,提取码:z4ri

六、公众提出意见的方式和途径:公众可以通过信函、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。

七、公众提出意见的起止时间:自公示起5个工作日

内蒙古兴发科技有限公司