大雪时节藏阳固气散寒祛湿

12月7日迎来冬季第三个节气“大雪”。这一时期气温骤降,北方多雪、南方多湿冷,在中医看来,寒与湿交织容易出现鼻塞流涕、关节冷痛、恶心呕吐等问题,养生防病重在藏阳固气、散寒祛湿、温补脾胃。

中国中医科学院广安门医院耳鼻喉科主任张予介绍,大雪节气寒邪鼎盛,易伤阳气、致血瘀、闭腠理。阳气受损者易手脚冰凉、精神不振,脾胃阳气不足者易消化不良、腹泻;寒性凝滞,易致血瘀,表现为肢体麻木、痛经等;寒邪还易诱发感冒、鼻炎、咳嗽、哮喘等。此外,寒湿易困脾,导致舌苔厚腻、身体沉重。

“大雪时节应遵循‘冬藏’原则,以保护体内阳气、抵御外寒、调和脏腑功能为核心,避免耗散阳气。”张予说,为此,饮食应以“温补散寒、健脾祛湿”者为主,推荐适量食用羊肉、牛肉、桂圆、核桃、栗子、山药、薏米、红枣等;忌生冷寒凉,避免加重

寒邪与湿气;但平素体质实热者应注意清淡饮食,防生“内火”。

同时,这一时期宜早睡晚起,避免熬夜耗阳;注意保暖,重点保护颈、背、腹、足等部位;室温保持在18℃~22℃,湿度保持在50%~60%,避免长时间开空调导致干燥伤津;可在上午10点后选择八段锦、太极拳、散步等温和运动,避免大汗耗伤阳气。

针对大雪时节高发的关节痛、失眠等问题,专家还推荐艾灸关元、足三里、中脘、大椎等穴位以散寒暖阳,用生姜、艾叶、当归、花椒等药材煮水足浴帮助温通经络,或以穴位按摩缓解不适。

专家还提醒,出现恶寒怕冷、鼻塞流涕、恶心呕吐等症状的流感患者,可用悬灸、灸盒灸迎香、肺俞、大椎、中脘等穴位,每日1次、每次30分钟;捏脊、开天门、推坎宫、运太阳等小儿推拿手法可有效缓解儿童流感患者的发热症状、增强患儿抵抗力,推拿迎香穴可缓解患儿鼻塞。

推荐两款养生汤

羊肉萝卜汤

食材:羊肉500克、白萝卜1根、生姜3片、葱段、花椒、枸杞、盐、胡椒粉

做法:羊肉切块焯水去血沫;砂锅中加足量清水,放入羊肉、姜片、葱段、花椒,大火煮沸后转小火慢炖1.5小时;白萝卜切块入锅继续炖30分钟;加枸杞、盐、胡椒粉调味即可。

功效:羊肉性温,能温中暖肾、益气补虚;白萝卜清热生津、消食化滞,二者搭配可中和羊肉的温热之性,避免上火,适合大雪时节散寒暖身。

薏米山药排骨汤

食材:排骨500克、薏米50克、铁棍山药1根、红枣5颗、生姜2片、盐

做法:薏米提前浸泡2小时;排骨焯水后与薏米、姜片、红枣一同入锅,大火烧开转小火炖1小时;山药去皮切块入锅再炖20分钟;加盐调味即可。

功效:薏米利水渗湿、健脾止泻,山药健脾养胃,排骨滋阴润燥,三者搭配可祛湿健脾,改善冬季湿气重、脾胃虚弱的问题。

(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

遗 失 声 明

1、本人戴金林,身份证号:350321195604186477,不慎将2006年4月22日甲方:陈乃新,乙方:戴金林,担保人:崔连宝所签订的《股权转让协议书》与2006年1月12日内蒙古盛业房地产开发有限责任公司给戴金林开具的股份投资款170000元(大写:拾柒万元整),收据票号0500663;2006年1月12日内蒙古盛业房地产开发有限责任公司给戴金林开具的股份投资款30000元(大写:叁万元整),收据票号0500666原件遗失,特此声明。

2、本人申金亮,身份证号150104195603260597,不慎将2006年4月22日甲方:陈乃新,乙方:申金亮,担保人:崔连宝所签订的《股权转让协议书》与2006年1月12日内蒙古盛业房地产开发有限责任公司给申金亮开具的股份投资款50000元(大写:伍万元整),收据票号0512541;2006年1月12日内蒙古盛业房地产开发有限责任公司给申金亮开具的股份投资款175000元(大写:拾柒万伍仟元整),收据票号0500664;2005年7月19日申金亮交投资款30000元(大写:叁万元整)《中国建设银行现金交款单》;2005年7月19日内蒙古盛业房地产开发有限责任公司给申金亮开具的“科技五金城”投资款30000元(大写:叁万元整)收据存根,票号1241741原件遗失,特此声明。

抚顺市新抚区人民法院公告

本院定于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)呼和浩特市不动产权第0086855号,建筑面积总计:1579.02平方米)。进行第一次公开拍卖。此房产评估价为16297321元,起拍价为13037857元,参与竞买者需交纳保证金为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平台公告,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

柔性化联产稀土无机微纳米粉体和稀土水溶肥示范线项目环境影响报告书征求意见稿公众参与第二次公示

“柔性化联产稀土无机微纳米粉体和稀土水溶肥示范线项目环境影响报告书”征求意见稿已完成,根据《环境影响评价法》和《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部,部令第4号)等法律和法规文件要求,建设单位对本项目环境影响评价相关事宜现公告如下:

1、项目名称:柔性化联产稀土无机微纳米粉体和稀土水溶肥示范线项目;2、项目地址:项目位于内蒙古包头新材料产业园区内蒙古卡乐思稀土环保颗料有限责任公司厂内;3、建设内容:利用卡乐思闲置厂房建一条柔性化联产1000吨/年稀土无机微纳米粉体和8000吨/年稀土水溶肥示范线。总占地面积3500m²。4、环境影响报告书征求意见稿及公众意见表查阅方式:https://pan.baidu.com/s/1vBeky2dzgt7QR_c- uRVDM2A 提取码:ypc1。5、征求意见的公众范围:项目环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织。也可能包含评价范围之外的公民、法人和其他组织;6、公众提出意见的方式和途径:公示期内,公众可以通过信函、电子邮件(邮箱号:2493626424@qq.com)或者建设单位提供的其他方式,在规定时间内将填写的公众意见表等与建设单位联系和反馈。7、公众提出意见的起止时间:自本信息公布的10个工作日之内;

内蒙古国创稀冶科技有限公司 2025年12月08日

内蒙古博源银根化工有限公司碳回收综合利用120万吨/年小苏打项目环境影响报告书征求意见稿公示

“内蒙古博源银根化工有限公司碳回收综合利用120万吨/年小苏打项目环境影响报告书”征求意见稿已完成,根据《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》有关规定,以及《环境影响评价公众参与办法》要求,内蒙古博源银根化工有限公司碳回收综合利用120万吨/年小苏打项目环境影响评价需向公众公开相关信息,听取社会各界对项目生产的环境保护有关意见和建议。以下对项目环境影响评价信息进行第二次公示:

一、建设项目概况:项目名称:内蒙古博源银根化工有限公司碳回收综合利用120万吨/年小苏打项目,建设单位:内蒙古博源银根化工有限公司,建设性质:新建,建设地点:内蒙古自治区阿拉善盟阿拉善右旗塔木素布拉格苏木,内蒙古自治区阿拉善右旗塔木素天然碱开发利用项目西侧,建设规模:碳回收60万吨/年,小苏打120万吨/年。建设内容:依托天然碱开发利用装置项目,属天然碱开发利用装置项目的下游产业项目,回收生产装置排放的二氧化碳,及生产过程中外排含碱母液,固碱生产小苏打产品,配套建设附属工程。

二、环境影响报告书征求意见稿查阅方式:1、电子版:通过网盘分享的文件:内蒙古博源银根化工有限公司碳回收综合利用120万吨年小苏打项目公示稿.pdf;链接:https://pan.baidu.com/s/13KnN840igAZJF8hWf1-MFg?pwd=74bd,提取码:74bd;2、纸质版:建设单位:内蒙古博源银根化工有限公司,公司地址:内蒙古自治区阿拉善盟阿拉善右旗塔木素布拉格苏木,联系人:胡部长,电话:19147233680

三、征求意见的公众范围:征求意见的公众范围主要为项目建设地区公民,法人或其他组织代表。**四、公众意见表查阅方式**:通过网盘分享的文件:博源化工小苏打项目环评公众意见表.doc;链接:https://pan.baidu.com/s/1RojyY_vLu7BmVemvW4F7Gg?pwd=gjcg 提取码:gjcg。**五、公众提出意见的方式和途径**:公众可通过信函、传真、电子邮件等方式,在规定时间内向建设单位反馈意见并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。公众提交意见时,应当提交有效的联系方式。**六、公众提出意见的起止时间**:自本信息公布之日起至少10个工作日:2025年12月4日—2025年12月18日。欢迎对本工程的环境保护问题提出意见或建议,谢谢!

内蒙古博源银根化工有限公司

察哈尔右翼后旗大六号镇恒义隆村五道沟历史遗留无主废弃采矿、废石堆生态修复治理项目环境影响报告书征求意见稿公示

项目环境影响报告书征求意见稿已编制完成,在上报生态环境局前按照《环境影响评价公众参与办法》要求,进行环境影响评价信息公示,征求公众意见。**一、环境影响报告书征求意见稿电子版及纸质版报告查阅方式**:链接:https://pan.baidu.com/s/1SVgZfWGdJRMu3UeiKGD7uw 提取码:vdqa;纸质版查阅方式:现场查阅。**二、建设单位名称及联系方式**:建设单位:内蒙古静壤生态环境治理有限公司,联系人及电话:田经理 18748410111。**三、征求意见的公众范围**:治理区附近居民、企事业单位及项目所在地政府部门。**四、公众意见表网络链接**:http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/W020181024369122449069.docx。**五、公众提出意见的方式和途径**:自公示之日起10个工作日内,公众可通过信函、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。

内蒙古静壤生态环境治理有限公司 2025年12月8日

工程项目债权债务清算公告

内蒙古第三建筑工程(集团)有限公司所承建的呼和浩特市玉泉区民族实验小学教学楼维修改造项目与增加教学楼门、墙裙工程于2016年10月已全面竣工,现我公司成立项目清算组,负责处理该工程项目债权债务(农民工工资、材料款、机械租赁及其他款项)等后续事宜,请与本项目有债权债务关系的所有人或机构见报日起30天内持相关合同及证件向清算组申报,逾期未办本公司将不予处理,责任自负。

联系电话:张经理

固定电话:18048362932。

内蒙古第三建筑工程(集团)有限公司

2025年12月08日

内蒙古义发泉风力发电有限公司察右中旗义发泉风电场10万千瓦风电供热项目环境影响评价征求意见稿公示

(一)建设项目名称及概要:项目名称:内蒙古义发泉风力发电有限公司察右中旗义发泉风电场10万千瓦风电供热项目。项目概要:项目拟安装10台单机容量为10MW风电机组,总装机容量100MW,一次性建成。本期工程风电场10台风电机组分为5回集电线路。升压站配置一台100MVA有载调压升压变压器,变比为110kV/37kV,110kV侧采用线变组接线,一回出线。

(二)建设单位名称和联系方式:建设单位:内蒙古义发泉风力发电有限公司,联系人:钱后继,联系电话:15380723905

(三)环评机构名称和联系方式:环境影响评价机构:内蒙古伊能环保有限责任公司,联系人:王工,邮箱:850515782@qq.com

(四)公众提出意见的主要方式:本次公示主要采取公告的形式,公众可以通过电话、电子邮件等方式,发表对该建设项目及环评工作的意见看法。环境影响报告书征求意见稿及公众意见表链接:链 接:https://www.js- eia.cn/project/detail?type=2&proid=0d178fe0e986c8cb4b3b1ab596731550

(五)征求意见的公众范围:受建设项目影响范围内的公民、法人或者其他组织的代表。

(六)公示期限:本次公示时间为自公示之日起10个工作日内。涉及征地拆迁、财产、就业等与本项目环境影响评价无关的意见及诉求不属于项目环评公参内容。

公示单位:内蒙古义发泉风力发电有限公司

2025年12月5日

结婚启事

新郎孙超与新娘颜宏于公历2025年12月6日正式结为夫妇。特此登报,敬告亲友,亦作留念。

声 明

因公司人员重组,从2025年1月1日至2026年12月10日,与内蒙古鼎泽房地产开发有限公司和内蒙古鼎信商贸有限责任公司,签订的任何协议,委托书,借款,借条,字据等均属无效。

公告自声明之日起15个工作日内来本公司处理相关事项,如不及时处理,换签后果自负,本公司不承担任何法律责任。

特此声明

内蒙古鼎泽房地产开发有限公司

内蒙古鼎信商贸有限责任公司

寻人启事

郭计文,男性,聋哑人,现寻找家人,联系地址:呼和浩特市玉泉区一间房村。联系电话:15849364318

赛罕区人民政府2025年度第七十七批次建设项目用地、赛罕区人民政府2025年度第七十八批次建设项目用地社会稳定风险评估情况公示

根据内蒙古自治区党委办公厅、自治区人民政府办公厅关于印发《内蒙古自治区重大决策社会稳定风险评估实施办法》的通知(内党办发[2021]7号)文件要求,现将项目有关情况予以公示。

一、项目名称:赛罕区人民政府2025年度第七十七批次建设项目用地,**项目概况**:本项目征收土地位于呼和浩特市赛罕区金河镇曙光村境内。该项目总面积4.9628公顷,属金河镇曙光村集体土地4.9628公顷,包括农用地4.9628公顷(地类为:其他草地4.9542公顷,农村道路0.0086公顷)。

二、项目名称:赛罕区人民政府2025年度第七十八批次建设项目用地,**项目概况**:本项目征收土地位于呼和浩特市赛罕区金河镇曙光村境内。该项目总面积3.8863公顷,属金河镇曙光村集体土地3.8863公顷,包括农用地3.8863公顷(地类为:水浇地0.3792公顷,旱地0.1864公顷,其他林地0.0437公顷,农村道路0.1596公顷,其他草地2.1001公顷,天然草地1.0173公顷)。

三、项目单位:单位名称:呼和浩特金山高新技术产业开发区管理委员会,联系人:张志伟,电话:15247140282

四、评估单位:单位名称:内蒙古铭月工程项目管理有限公司,单位地址:呼和浩特市赛罕区金源街京能家园11-2-302,联系人:胡建电话:13644848522,E-mail:646879254@qq.com

五、征询事项:征求公众意见的主要事项:您对本项目的实施有什么建议和意见。

六、公示说明:公众对本项目实施有社会稳定风险方面的建议或意见,可自公示之日起十五日内,向项目单位或社会稳定风险评估单位提出。

公示发布单位:呼和浩特金山高新技术产业开发区管理委员会

公示发布时间:2025年12月8日

遗 失 声 明

●刘占军、李丽丽遗失内蒙古金鹿房地产开发有限责任公司开具赛罕区罗家营路金鹿泊乐城A8号楼1单元302房款收据一张,收据号0070103,金额183676元,声明作废●内蒙古亿泽建筑装饰装潢有限公司,统一代码91150102MA0Q2L4C2B,遗失公章一枚,声明作废●周淑云遗失身份证,证号152102195510110329,声明作废●内蒙古能源发电投资集团有限公司蒙兴发电分公司工会委员会遗失原公章一枚,声明作废●王蕊(身份证号:150103197910122517)遗失内蒙古金鹿房地产开发有限责任公司开具的金鹿泊乐城B2-3-202号房款收据原件,金额169257元,声明作废●樊瑞军遗失内蒙古金鹿房地产开发有限责任公司开具赛罕区罗家营路金鹿泊乐城B3号楼3单元501房款收据两张,收据号0016980,0016447,金额103610元,声明作废●2025年12月6日孙相义遗失身份证,证号150425195001054217,特此声明●内蒙古绯尝解忧文化传媒有限公司(统一社会信用代码91150103MACC4C047B)遗失财务章一枚,声明作废●乌海市新领航文化传播有限公司的公章遗失,公章编号:1503020012460,声明作废

●卓资县十八台镇八苏木股份经济合作社遗失开户许可证,开户行:中国工商股份有限公司卓资支行,核准号:T2035000339701,账号:0611184409100026936,声明作废●内蒙古忽力斯科技有限公司(统一信用代码91150102MA0NFJ3D77)遗失公章及法人章各一枚,声明作废●包头市亿昊达运输有限公司遗失蒙BB6617的道路运输证,声明作废●内蒙古恒达运输有限责任公司遗失合同章一枚,编号1501040056934,声明作废●邬雨(身份证号:152626197202181151X)遗失内蒙古金鹿房地产开发有限责任公司开具的的金鹿泊乐城高3-1-704号房款收据原件,金额403380元,声明作废●呼和浩特市赛罕区利康居家和社区养老服务中心,账号150501706669000005525,因保管不慎遗失人民银行发的存款人查询密码纸,特此声明●王楠(身份证号:150103198901260648)遗失内蒙古金鹿房地产开发有限责任公司开具的的金鹿泊乐城高3号楼4单元703号房款收据原件,金额100000元,声明作废●陈建民不慎将警官证(警号040971)丢失,声明作废●内蒙古医科大学王泽旭(学号2023040997)佟雨芳(学号2023042067)陈馨仪(学号2024041659)朱锦路(学号2023041525)李鑫奎(学号2024042209)任津贤(学号2024040837)贾浩冉(学号2024041414)遗失学生证,声明作废●樊龙遗失警官证,警号012470,声明作废●内蒙古第三建筑工程有限公司呼市二职工程项目部遗失公章一枚,声明作废●张斌将新城区塞外安居B区7号楼2单元1005号保障房租赁合同遗失,合同编号GXC20210191,声明作废●宁城县李学全蔬菜水果批发部遗失银行开户许可证,开户银行:内蒙古宁城农村商业银行股份有限公司北市场分理处,账号50049012200000000004580,核准号J1948000808701,声明作废●内蒙古海星鸿源建筑工程有限公司遗失开户许可证及存款人查询密码,核准号J1910033999601,账号0602005209200199253,开户行:中国工商银行股份有限公司呼和浩特锡林南路支行,声明作废●张钦遗失义务兵证,证号202415017546,声明作废●梁晓燕遗失身份证,证号:152326197212233823,声明作废●姜丽婷遗失和林格尔县盛乐园区蒙牛专家生活区公寓H4楼东单元一层东户不动产登记证书,产权证号:183021600418,面积130.84平米,特此声明作废●包头市标润汽车贸易有限公司遗失蒙BB6617的道路运输证,声明作废●内蒙古恒达运输有限责任公司遗失合同章一枚,编号1501040056934,声明作废●邬雨(身份证号:152626197202181151X)遗失内蒙古金鹿房地产开发有限责任公司开具的的金鹿泊乐城高3-1-704号房款收据原件,金额403380元,声明作废●呼和浩特市赛罕区利康居家和社区养老服务中心,账号150501706669000005525,因保管不慎遗失人民银行发的存款人查询密码纸,特此声明●王楠(身份证号:150103198901260648)遗失内蒙古金鹿房地产开发有限责任公司开具的的金鹿泊乐城高3号楼4单元703号房款收据原件,金额100000元,声明作废●陈建民不慎将警官证(警号040971)丢失,声明作废●内蒙古医科大学王泽旭(学号2023040997)佟雨芳(学号2023042067)陈馨仪(学号2024041659)朱锦路(学号2023041525)李鑫奎(学号2024042209)任津贤(学号2024040837)贾浩冉(学号2024041414)遗失学生证,声明作废●樊龙遗失警官证,警号012470,声明作废●内蒙古第三建筑工程有限公司呼市二职工程项目部遗失公章一枚,声明作废●张斌将新城区塞外安居B区7号楼2单元1005号保障房租赁合同遗失,合同编号GXC20210191,声明作废●宁城县李学全蔬菜水果批发部遗失银行开户许可证,开户银行:内蒙古宁城农村商业银行股份有限公司北市场分理处,账号50049012200000000004580,核准号J1948000808701,声明作废●内蒙古海星鸿源建筑工程有限公司遗失开户许可证及存款人查询密码,核准号J1910033999601,账号0602005209200199253,开户行:中国工商银行股份有限公司呼和浩特锡林南路支行,声明作废●张钦遗失义务兵证,证号202415017546,声明作废