

快收藏!冬至养生3个秘诀

如何养成乐观心态?

冬至要“躲”

冬至要躲寒、躲冷,做好防寒保暖。不仅要把衣服穿足,也要注意头部、背部和足部的保暖,避免受寒。

冬至要“躲”

冬季暖足小技巧:可以多踮脚运动、足部按摩,这些方法可以活动经络,加强血液循环。

冬至要“躲”

衣服里层和皮肤间的温度保持32~33℃,缓冲寒冷气候对人体的侵袭。出门戴帽子、穿棉鞋,老年人一定要穿好贴身的保暖背心,避免风寒从背部侵入脏腑,诱发心脑血管疾病。

冬至要“养”

冬至要注意养心、养肾,做到静心少虑,保持心态平和。适当早睡、早起,增加睡眠时间,有条件的话,可以在午后小憩一会儿,有利于人体阳气潜藏和阴精积蓄,使人体达到“阴平阳秘,精神乃治”的状态。

冬至要“养”

此外,可以选择在阳光下适量运动,运动时间可选择上午9~11点、下午2~3点,每次半小时至1小时为宜,让身体微微出汗即可。八段锦、太极拳等运动都是不错的选择。

冬至要“养”

冬至是一年中阴气最盛、阳气初生之时,养生需从滋阴护阳入手。冬季天气寒冷,睡前1小时,可以用温水泡脚15~20分钟,有助于脚部血管扩张,促进血液

循环,让身体得到放松,使人睡更加容易,睡眠质量也会更好。

冬至要“补”

冬至是进补的好时节,北方有吃饺子、吃馄饨等民俗,南方则吃汤圆、长线面等。此时,人体免疫力差、最惧寒冷,也更容易吸收外来营养,药食的补益作用能够发挥得最充分。

冬至要“补”

温补类:鸡肉、羊肉、牛肉、鲫鱼等,可搭配白菜、萝卜、荸荠、茭白等性平的蔬菜同煮。

冬至要“补”

平补类:莲子、香菇、木耳、莲藕、银耳、百合等,可搭配温性肉类一同食用。

冬至要“补”

滋补类:黑芝麻、黑豆、阿胶等,适合体质偏虚的人群,但注意不要过量食用。

冬至要“补”

益气养血、驱寒通络,冬至,不妨试试这款代茶饮——桂圆红枣枸杞茶,适合气血不足、心悸心慌、健忘失眠、皮肤暗黄、手脚冰凉的人群。

冬至要“补”

制作方法:选用红枣30个左右,切开去核,取枸杞20克左右、桂圆肉15个左右,一起煮至红枣软烂,加入适量红糖,趁热饮用,一天饮用500毫升即可。

冬至要“补”

需要注意的是,糖尿病患者、痰湿较重人群不宜饮用,平时阴虚火旺的人又恰逢上火、感冒、消化不良时,不宜过量饮用。(据央视报道)

生活中,谁都会难免会遇到大大小小的波澜。关键是,你如何看待?

从心理学角度看,乐观是保持精神健康的重要支持力量,同时也对身体健康有益。研究发现,乐观能显著降低人们患抑郁和焦虑的风险,带来正向的人际关系、减少孤独感;它还能让我们的免疫系统更活跃、血脂水平改善、炎症标志物降低等;一项涉及7万人横跨6年的研究指出,乐观者平均寿命比悲观者长11%~15%,且更可能活到85岁以上。

一个人乐观与否,一定程度上受到遗传影响,但并非所有乐天派都天生如此。如果我们有意向让自己多往积极的方面想,用豁达心态笑对人生,那么,通过“学习”是可以修炼乐观的。

首先要打断悲观。“做最坏的打算”并不是坏事,但如果总是往糟糕的方向想,让自己陷入惴惴不安的境地,那就是一个信号——你过分悲观了。每当这样想的时候,要用理性打断负面思维。问问自己,“我到底害怕什么结果?这个结果真的会发生吗?可能性是多大?”退一万步说,如果真的发生了,是不是真的没有应对的办法?如果担心自己理不清,请亲友、同事等外援一起分析,也能客观不少。

其次是学会自嘲。不好的事,该发生的总会发生,但人生还得继续,努力让自己笑一笑,站起来重新出发。

然后尝试改变环境。发愁的时候,如果长时间独自闷在室内,不仅想不出好办法,还可能陷入负面思维循环。所以,越是想不开,越是需要去开阔的地方走走看看。不用很远,走出家门就行,去看看街边的风景,看看路边手牵手大步向前的情侣,看看公园里追着肥皂泡的小孩子……这些日常生活,能有效中断负面思维,并让你感受到生命的精致、活着的美好。出不去的,也可以改变身边环境,比如在办公桌上养几盆喜爱的花,照料鲜花时,心情会被这些小而美的事情提亮。当你因此开始期待“美好的事情会发生”,乐观精神就慢慢降临了。(据《生命时报》)

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)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

蒙西地区2024-2025年独立储能电站并网工程(乌兰察布卓资县105万千瓦储能500千伏线路工程)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全文的网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径:网络链接:https://pan.baidu.com/s/1mi7jXv8MQrYzE8iVPEQ,提取码:255x,查阅纸质报告书的方式和途径:内蒙古电力(集团)有限责任公司内蒙古超高压供电分公司(地址:呼和浩特市土默特左旗开发区汇金道2号;联系电话:0471-6227824)南京国环科技股份有限公司内蒙古分公司(地址:呼和浩特市赛罕区汇商广场B座;联系电话:18248004939)

二、征求意见稿的公众范围:公众为公民的,可为旗下变电站及输电线路沿线居民;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: http://www.mee.gov.cn/cxxgk/2018/cxxgk01/201810/20181024_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:程工:0471-6227824;QQ邮箱:406599250@qq.com;地址:呼和浩特市土默特左旗开发区汇金道2号

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)有限责任公司内蒙古超高压供电分公司
2025年12月9日

减资公告

根据合伙人会议,经全体合伙人一致同意,内蒙古京泽企业管理社(有限合伙)(统一社会信用代码91150602MACQ6KA38J)拟将注册资本从人民币500万元减少至1万元整,现予以公告,债权人可自本公告发布之日起45日内,要求本公司清偿债务或提供担保,特此公告。

注销清算公告

内蒙古电子文件自主可控技术协会(统一社会信用代码51150000MJY44164A)依据《社会团体登记管理条例》规定,经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,自公告发布之日起45日内向本单位清算组申报债权,特此公告。内蒙古电子文件自主可控技术协会

环境影响评价公众参与第二次公示

一、建设单位基本信息:项目名称:固阳县鑫山矿业有限责任公司技术改造;地址:内蒙古包头市固阳县忽忽沟村;征求意见公众范围:项目所在地区公民、法人或其他组织代表;二、征求意见稿的公众范围:公众为公民的,可为旗下变电站及输电线路沿线居民;公众为法人或其他组织的,可为企业填写。

声 明

宁城县洁源环保科技有限公司(统一社会信用代码91150429MA7HE7116C)不慎将公章一枚遗失,现声明作废,自2025年12月19日启用新刻制备案公章,特此声明。

遗失声明

内蒙古新丝路物流发展有限公司遗失蒙B5G44的道路运输证,证号150202194298,声明作废。呼和浩特市中冶金环煤炭销售有限公司(统一社会信用代码911501050686536319K)遗失公章一枚,声明作废。李二小、身份证号15262219490416001X,不慎将和林格尔县和托路路北的宅基地证丢失,证号10002847,声明作废。王瑞宇(女)的出生医学证明丢失,编号L150026971,声明作废。达拉特旗王爱召镇杨家庄村委会的公章遗失,公章编号1506210014233,声明作废。达拉特旗王爱召镇牛营子村民选举委员会的公章遗失,公章编号1506210014234,声明作废。达拉特旗王爱召镇胜太村民选举委员会的公章遗失,公章编号1506210014236,声明作废。呼和浩特市玉泉区子叶酒店遗失基本存款账户信息表及密码卡片,账号:0602108509100039892,开户行:中国工商银行股份有限公司呼和浩特市分行,基本存款账户编号:J1910033650801,声明作废。因不慎将内蒙古振源压力容器锅炉制造有限公司(公章)编号1503020070925)遗失,声明作废。杨涛2025年12月3日不慎遗失身份证,证号:1010517-00324,声明作废。内蒙古拓元农业科技有限公司的法人章遗失,法人:王悦俊,案号:15080210043851,声明作废。内蒙古医科大学白雪飞(学号2024042141)遗失学生证,声明作废。达拉特旗王爱召镇村民选举委员会的公章遗失,公章编号1506210014230,声明作废。白慧金、赵志英将位于呼和浩特市和林格尔县滨河大道北侧盛华府住宅楼1号1号楼5单元102不动产产权证遗失,蒙(2020)和林格尔县不动产第0007852号,特此声明。

减资公告

根据合伙人会议,经全体合伙人一致同意,内蒙古京泽企业管理社(有限合伙)(统一社会信用代码91150602MACQ6KA38J)拟将注册资本从人民币500万元减少至1万元整,现予以公告,债权人可自本公告发布之日起45日内,要求本公司清偿债务或提供担保,特此公告。

环境影响评价公众参与第二次公示

一、建设单位基本信息:项目名称:固阳县鑫山矿业有限责任公司技术改造;地址:内蒙古包头市固阳县忽忽沟村;征求意见公众范围:项目所在地区公民、法人或其他组织代表;二、征求意见稿的公众范围:公众为公民的,可为旗下变电站及输电线路沿线居民;公众为法人或其他组织的,可为企业填写。

声 明

宁城县洁源环保科技有限公司(统一社会信用代码91150429MA7HE7116C)不慎将公章一枚遗失,现声明作废,自2025年12月19日启用新刻制备案公章,特此声明。

遗失声明

内蒙古新丝路物流发展有限公司遗失蒙B5G44的道路运输证,证号150202194298,声明作废。呼和浩特市中冶金环煤炭销售有限公司(统一社会信用代码911501050686536319K)遗失公章一枚,声明作废。李二小、身份证号15262219490416001X,不慎将和林格尔县和托路路北的宅基地证丢失,证号10002847,声明作废。王瑞宇(女)的出生医学证明丢失,编号L150026971,声明作废。达拉特旗王爱召镇杨家庄村委会的公章遗失,公章编号1506210014233,声明作废。达拉特旗王爱召镇牛营子村民选举委员会的公章遗失,公章编号1506210014234,声明作废。达拉特旗王爱召镇胜太村民选举委员会的公章遗失,公章编号1506210014236,声明作废。呼和浩特市玉泉区子叶酒店遗失基本存款账户信息表及密码卡片,账号:0602108509100039892,开户行:中国工商银行股份有限公司呼和浩特市分行,基本存款账户编号:J1910033650801,声明作废。因不慎将内蒙古振源压力容器锅炉制造有限公司(公章)编号1503020070925)遗失,声明作废。杨涛2025年12月3日不慎遗失身份证,证号:1010517-00324,声明作废。内蒙古拓元农业科技有限公司的法人章遗失,法人:王悦俊,案号:15080210043851,声明作废。内蒙古医科大学白雪飞(学号2024042141)遗失学生证,声明作废。达拉特旗王爱召镇村民选举委员会的公章遗失,公章编号1506210014230,声明作废。白慧金、赵志英将位于呼和浩特市和林格尔县滨河大道北侧盛华府住宅楼1号1号楼5单元102不动产产权证遗失,蒙(2020)和林格尔县不动产第0007852号,特此声明。

内蒙古能源集团包头喜桂图二期1x60万千瓦煤电项目环境影响评价第二次公示

根据《环境影响评价公众参与办法》,本次对内蒙古能源集团包头喜桂图二期1x60万千瓦煤电项目环评相关信息进行第二次公示。

一、建设项目情况简介:(1)建设项目名称:内蒙古能源集团包头喜桂图二期1x60万千瓦煤电项目。(2)地理位置:厂址位于内蒙古自治区包头市石拐区大德恒街道鸡窝子村,西侧紧邻包石铁路和省道S506。(3)建设内容:项目本期建设1x600MW超超临界、一次中间再热、同塔空冷凝汽式汽轮发电机组,同步建设石灰石-石膏湿法烟气脱硫系统和SCR烟气脱硝系统。本期工程新建1x600MW燃煤发电机组,采用1x1860r/h超超临界直流锅炉和1x600MW超超临界回热空冷凝汽式汽轮机。本工程废水经处理后回用,不外排。本工程同步建设脱硫、脱硝、除尘等烟气污染防治措施,满足《火电厂污染防治技术指南》超低排放技术路线要求,烟气污染物排放浓度满足《火电厂大气污染物排放标准》(GB13223-2011)中燃气轮机排放浓度限值。本工程产生的灰渣综合利用,不能及时综合利用时暂存至灰场。

二、公众查阅环境影响评价报告书的方式和途径:公众可通过链接:https://pan.baidu.com/s/1QfUss-AxVeQlJYXib1TgX?pwd=u7lo,提取码:u7lo,下载环境影响评价报告书和公众意见表。

三、征求意见稿的公众范围:公众意见的范围为本工程评价范围内或工程影响的公众。

四、公众提出意见的方式和途径:公众填写完公众意见表后,可通过信函、电子邮件等方式向建设单位实名反馈意见,并请留下联系方式以便必要时回访。

五、公众提出意见的起止时间:公众以信函、电子邮件的形式提出意见的起止时间为本公告发布日期起10个工作日内。

六、联系方式:建设单位:内蒙古能源集团包头喜桂图发电有限公司,地址:内蒙古自治区包头市青山区稀土路街道,联系人:全先生,电话:18647283567,邮箱:35003567@qq.com,环评单位:内蒙古电力勘测设计院有限责任公司,地址:内蒙古呼和浩特市赛罕区鄂尔多斯大街东段海德城八区写字楼东楼,联系人:高女士,电话:0471-5321119,邮箱:gjie@nmidy.com

吉林大地资产评估有限责任公司

2025年12月19日

内蒙古灵圣生物科技有限公司年产2万吨精氨酸及配套设施项目环境影响评价第二次公示

一、建设项目概况:本项目主要建设内容包括:项目拟将原年产50000吨草铵膦项目中3个车间改建为年产20000吨精氨酸生产设施,以及副产丙酮2930吨/年的生产装置、1000吨固定化酶生产设施,依托7.5万吨甲氨基磷项目部分车间厂房新增设备建设。公用工程包括给排水、供电、供热、供气、原材料库、化验室、办公室等公用设施依托原有。

二、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:环境影响评价报告书(征求意见稿)全文的网络链接:https://pan.baidu.com/s/1EMWV1MBdP4uAxxScd_4ZKA,提取码:9900,查阅纸质报告书的方式为通过下文环评单位联系方式与环评单位联系索取纸质报告书。

三、征求意见稿的公众范围:本次主要征求本项目环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织意见,环境影响评价范围之外的公民、法人和其他组织专家也可提出宝贵意见。

四、公众意见表的网络链接:http://66b001d8caa5fb2f1d6f1744b1307572

五、公众提出意见的方式和途径:社会各界对本项目如有环保方面的意见,可通过网络链接下载环境影响评价报告书(征求意见稿)和公众意见表,填写后通过发送信函、电子邮件、电话等方式与建设单位或环评单位联系,发表对本次环评的意见看法。

1.建设单位及联系方式:建设单位:内蒙古灵圣生物科技有限公司,联系人:宋华军,联系电话:166048353002,环评单位及联系方式:评价机构:内蒙古生态环境科学研究院有限公司,联系人:张华玲,邮箱:326929629@qq.com,电话:18248374355

六、公众提出意见的起止时间:公众提出意见的起止时间为本信息公布之日起10个工作日内。

内蒙古灵圣生物科技有限公司 2025年12月15日

利乐包装(呼和浩特)有限公司废塑料边条再利用生产液态包装原料项目环境影响评价征求意见稿公示

项目环境影响评价征求意见稿已编制完成,在上报生态环境部局按照《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、环境影响评价征求意见稿电子版及纸质版查阅方式:链接:https://pan.baidu.com/s/1Nu4eqA9Nittm9yOBTVDmww,提取码:9wi2;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:利乐包装(呼和浩特)有限公司,联系人及电话:李经理04714616655。三、征求意见稿的公众范围:项目区附近居民、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:https://pan.baidu.com/s/13aaqmyvivoXr6Yvfkpkpw,提取码:p4c2。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。

利乐包装(呼和浩特)有限公司 2025年12月22日

声 明

宁城县洁源环保科技有限公司(统一社会信用代码91150429MA7HE7116C)不慎将公章一枚遗失,现声明作废,自2025年12月19日启用新刻制备案公章,特此声明。

遗失声明

内蒙古新丝路物流发展有限公司遗失蒙B5G44的道路运输证,证号150202194298,声明作废。呼和浩特市中冶金环煤炭销售有限公司(统一社会信用代码911501050686536319K)遗失公章一枚,声明作废。李二小、身份证号15262219490416001X,不慎将和林格尔县和托路路北的宅基地证丢失,证号10002847,声明作废。王瑞宇(女)的出生医学证明丢失,编号L150026971,声明作废。达拉特旗王爱召镇杨家庄村委会的公章遗失,公章编号1506210014233,声明作废。达拉特旗王爱召镇牛营子村民选举委员会的公章遗失,公章编号1506210014234,声明作废。达拉特旗王爱召镇胜太村民选举委员会的公章遗失,公章编号1506210014236,声明作废。呼和浩特市玉泉区子叶酒店遗失基本存款账户信息表及密码卡片,账号:0602108509100039892,开户行:中国工商银行股份有限公司呼和浩特市分行,基本存款账户编号:J1910033650801,声明作废。因不慎将内蒙古振源压力容器锅炉制造有限公司(公章)编号1503020070925)遗失,声明作废。杨涛2025年12月3日不慎遗失身份证,证号:1010517-00324,声明作废。内蒙古拓元农业科技有限公司的法人章遗失,法人:王悦俊,案号:15080210043851,声明作废。内蒙古医科大学白雪飞(学号2024042141)遗失学生证,声明作废。达拉特旗王爱召镇村民选举委员会的公章遗失,公章编号1506210014230,声明作废。白慧金、赵志英将位于呼和浩特市和林格尔县滨河大道北侧盛华府住宅楼1号1号楼5单元102不动产产权证遗失,蒙(2020)和林格尔县不动产第0007852号,特此声明。