

春困没精神?调气血是关键



“春困秋乏夏打盹,睡不醒的冬三月。”这句话生动地描绘出人们在不同季节面临的困倦状态,其中,春困现象尤为普遍。春季风和日丽,为什么很多人会有困倦、疲惫之感?如何才能缓解春困呢?

想要缓解春困,首先要了解春困形成的原因。春困产生的根源在于气血失衡。

进入春季,随着外界阳气的迅速增长,人体需要将阳气从内向外疏散,以顺应自然变化。如果气血不足或运行不畅,阳气的升发就会遭遇阻碍。

有些人体内气血运行未能与阳气升发这一生理变化相协同,导致出现困倦、乏力等症状。正如《黄帝内经》所言:“阳气者,若天与日,失其所,则折寿而不彰。”人体阳气的正常升发与气血调和和对维持精力充沛至关重要,一旦失衡,春困便不期而至。

饮食调养 饮食调养在应对春困方面有一定的作用。春季,人们宜多食健脾祛湿、益气

养血之品。例如,薏苡仁红豆粥、山药莲子粥都是春季饮食的上佳选择。薏苡仁利水渗湿、健脾止泻,红豆利水消肿、解毒排脓;山药健脾、补肾、养肺,莲子健脾祛湿、益肾、养心安神。两两搭配煮粥,可补益正气、祛除湿邪。坚持食用,可使脾胃功能强健,缓解湿邪困脾导致的春困。

早睡早起 春季白昼渐长,黑夜渐短,人们应顺应自然界的

变化,早睡早起,这样做也有助于增添活力,缓解春困。

适度运动 如练习太极拳、八段锦、瑜伽等,对缓解春困大有裨益。

穴位按摩 人们可经常按摩风池穴、太阳穴等穴位。

风池穴:位于颈部,枕骨之下,胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷处。按摩此穴可疏风清热、醒脑安神。用双手指腹

分别按揉两侧风池穴,每次3~5分钟,可改善因风邪侵袭导致的气血不畅,从而减轻春困症状。

太阳穴:位于头部两侧,眉梢与目外眦之间向后约一横指的凹陷处。按摩此穴能清肝明目、通络止痛。将双手拇指或食指分别置于两侧太阳穴,轻柔地进行环形按摩,力度以有酸胀感为宜,每次按摩2~3分钟,可有效缓解头部疲劳与困倦。

中药浴足 足部是人体足三阴经和足三阳经的起止点。中药浴足可以使药物透过皮肤被吸收,起到调节气血、疏通经络等作用;同时借温热之力振奋阳气,缓解春困。春困较重的人可以选择用川芎、白芷、葛根浴足。川芎可活血行气,白芷可祛风通窍,葛根可解肌退热、升阳止泻。这三味中药合用,可促进头部血液循环,缓解因头部供血不足引起的春困。

(据《健康报》)

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

遗失声明·减资注销·环评公告·结婚启事·解除合同公告·送达公告·债权公告

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

公示
呼和浩特市赛罕区2025年度第一批建设用地,位于赛罕区京城固南侧地块(金河湾馨光村),地上有附属物需补偿。现将补偿评估情况公示如下,公示期为7天,如有异议,可在公示期间内向呼和浩特市赛罕区重大项目建设服务中心反映情况并提供相关佐证材料。如无异议,公示期结束后,我中心将按规定逐级上报。
联系人:梁国强,联系电话:0471-2631032,电子邮箱:438985101@qq.com。

| 序号 | 补偿人姓名 | 评估单位 | 评估报告号 | 补偿金额(元) |
|----|-------|--------------------|-------------------|-------------|
| 1 | 周粉珍 | 内蒙古住恒房地产价格评估有限责任公司 | 内住恒估字(2018)第0506号 | 7910503.00 |
| 2 | 张开放 | 内蒙古住恒房地产价格评估有限责任公司 | 内住恒估字(2018)第0852号 | 8120620.00 |
| 3 | 薛福福 | 内蒙古住恒房地产价格评估有限责任公司 | 内住恒估字(2024)第0520号 | 812872.00 |
| 合计 | | | | 16843995.00 |

内蒙古华景新材料有限责任公司60万吨高端磷酸铁锂正极材料改扩建项目环境影响评价征求意见稿公示
项目名称:内蒙古华景新材料有限责任公司60万吨磷酸铁锂正极材料改扩建项目,建设地点:鄂尔多斯市伊金霍洛旗零碳园区,建设单位:内蒙古华景新材料有限责任公司,联系人:郭辉,1668978 9102,环评单位名称:内蒙古生态环境科学研究院有限公司,报告及公众意见表查阅方式:网络或现场,提取码1234,链接:https://pan.baidu.com/s/1yhkE9Y5Gd4YU8AgXEATIQ,公众可通过现场、邮寄、电子邮件、传真等方式和途径将公众意见表反馈给建设单位。邮寄地址:内蒙古鄂尔多斯市伊金霍洛旗零碳园区内蒙古华景新材料有限责任公司,电子邮箱:2269594469@qq.com。
征求意见稿的公众范围:受项目直接或间接影响的公民、法人和其他组织。
公示有效期:自公示之日起10个工作日。
内蒙古华景新材料有限责任公司 2026年3月20日

罕台川库布齐生态治理项目响沙湾大桥工程环境影响评价公众参与第二次信息公开
《罕台川库布齐生态治理项目响沙湾大桥工程环境影响评价报告书》征求意见稿已编制完成,现征求公众意见。
一、项目环境影响评价报告书征求意见稿查阅:报告书及意见表链接:https://pan.baidu.com/s/1Z7zAm4ju8GqZBMkfvxvNA,提取码:vmrx
二、征求意见稿的公众范围:根据《环境影响评价公众参与办法》,本项目环境影响评价范围为项目环评范围内的公民、法人和其他组织。
三、公众提出意见的方式和途径、起止时间:本公示发布之日起10个工作日内,公众可通过以下方式向我们反馈意见。
建设单位联系人:张先先生,联系电话:15335934587,建设单位联系地址:内蒙古自治区鄂尔多斯市达拉特旗白泥井镇放包梁村,环评单位联系人:常工,联系电话:18647993619,邮箱:cymde@mail@163.com,环评单位联系地址:内蒙古自治区呼和浩特市回民区(依山路1号)商业楼401
内蒙古鄂尔多斯市瀚脑梁煤炭有限公司 2026年3月20日

公告
达茂旗高源矿业开发有限公司因业务调整,呼和浩特市好利来食品有限责任公司即将注销,原呼和浩特市好利来食品有限责任公司预付卡账户余额转内蒙古麦子花果有限责任公司继续使用,所有权益一致,特此公告。
内蒙古齐晖药业有限公司废液焚烧处理装置建设项目环境影响评价第二次公众参与公告
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》及生态环境部令第4号《环境影响评价公众参与办法》的相关规定,现将内蒙古齐晖药业有限公司废液焚烧处理装置建设项目环境影响评价征求意见稿(以下简称“本报告书”)的公众参与有关信息予以公告。公示内容如下:
一、环境影响评价征求意见稿全文的查阅方式:1.电子版全文查阅方式:“本报告书”征求意见稿电子版全文网络链接:(征求意见稿)内蒙古齐晖药业有限公司,地址:阿拉善盟高源技术经济开发区巴音敖包工业园区内蒙古齐晖药业有限公司,联系人:刘总,联系电话:15240315254。二、征求意见稿的公众范围:听取项目环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织的意见,以及环境影响评价范围之外的公民、法人和其他组织的意见。三、公众意见表的网络链接:“本报告书”环境影响评价征求意见稿全文的网络链接:https://share.weiyun.com/bv4TChBR。四、公众提出意见的方式和途径:自公示日期起10个工作日内,公众可通过向公示上述地址发送信函、传真、电子邮件等方式,发表对本工程建设和环评工作的意见看法。五、公众提出意见的起止时间:2026年3月26日至2026年4月9日。

内蒙古齐晖药业有限公司 2026年3月26日
呼伦贝尔市牙克石市根河、海拉尔河清淤疏浚工程环境影响评价报告书公众参与第二次公示
根据《环境影响评价公众参与办法》的相关规定,现对本项目环境影响评价报告书征求意见稿全文的网络链接:环境影响评价报告书征求意见稿全文的网络链接如下:链接:https://pan.baidu.com/s/1Yrgnmlk2d4HAEtoRwh_aQzpwD=ehk5,提取码:ehk5
一、环境影响评价报告书征求意见稿全文的网络链接:环境影响评价报告书征求意见稿全文的网络链接如下:链接:https://pan.baidu.com/s/1Yrgnmlk2d4HAEtoRwh_aQzpwD=ehk5,提取码:ehk5
二、征求意见稿的公众范围:公众主要包括环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织,也可包括环境影响评价范围之外的公民、法人和其他组织。
三、公众意见表的网络链接:公众意见表网络链接为:https://www.mee.gov.cn/xxgk/2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html
四、公众提出意见的方式和途径: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和反馈。
五、建设单位名称及联系方式:建设单位:牙克石市根河、海拉尔河清淤疏浚工程建设项目,联系人:陈浩然,电话:18747071277
六、评价单位名称及联系方式:单位名称:内蒙古清源环保科技有限公司,联系人:郝静慧,邮箱:87581376@qq.com
七、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。
牙克石市根河、海拉尔河清淤疏浚工程建设管理处

注销公告
内蒙古天辰基础研究中心(统一社会信用代码52150000578874492N)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。
内蒙古齐晖药业有限公司废液焚烧处理装置建设项目环境影响评价第二次公众参与公告
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》及生态环境部令第4号《环境影响评价公众参与办法》的相关规定,现将内蒙古齐晖药业有限公司废液焚烧处理装置建设项目环境影响评价征求意见稿(以下简称“本报告书”)的公众参与有关信息予以公告。公示内容如下:
一、环境影响评价征求意见稿全文的查阅方式:1.电子版全文查阅方式:“本报告书”征求意见稿电子版全文网络链接:(征求意见稿)内蒙古齐晖药业有限公司,地址:阿拉善盟高源技术经济开发区巴音敖包工业园区内蒙古齐晖药业有限公司,联系人:刘总,联系电话:15240315254。二、征求意见稿的公众范围:听取项目环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织的意见,以及环境影响评价范围之外的公民、法人和其他组织的意见。三、公众意见表的网络链接:“本报告书”环境影响评价征求意见稿全文的网络链接:https://share.weiyun.com/bv4TChBR。四、公众提出意见的方式和途径:自公示日期起10个工作日内,公众可通过向公示上述地址发送信函、传真、电子邮件等方式,发表对本工程建设和环评工作的意见看法。五、公众提出意见的起止时间:2026年3月26日至2026年4月9日。

遗失声明
●账户名称:内蒙古齐晖建筑装修工程有限公司,账号:154063874249,开户许可证号:J1510021411302,将人信息查询码:010047,声明作废。
●呼市赛罕区土产畜产品经营许可证明编号:呼1150104402671,声明作废。
●鄂尔多斯市君钰建材有限公司遗失公章(编号:15062110045354),财务专用章(编号:15062110045354)各一枚,声明作废。
●内蒙古希斯酒店管理有限公司(统一社会信用代码:91150102MA0R1C878G)遗失营业执照正本及公章一枚,声明作废。
●呼浩特市赛罕区俊风服装服饰店遗失营业执照正本,注册号:15010560096114,声明作废。
●不慎将包头市路荣鼎工程机械运输有限公司蒙B5Q39挂营运证丢失,证号:150202196358,声明作废。
●回民区新华坤耀五金服务部(个体工商户)遗失营业执照正本(统一社会信用代码:92150103MAEEXQ8K09)及公章,李海民法人章各一枚,声明作废。
●东胜区名仕花园幼儿园(统一社会信用代码:5215060205781796XK)遗失民办非企业单位登记证书副本,证号:鄂东民证字第010047号,声明作废。
●呼浩特市赛罕区土产畜产品经营许可证明编号:呼11501055145803,声明作废。
●乔昱博遗失警官证,警号:F010763,声明作废。
●赛罕区馨康食品经营许可证明编号:呼1522210121000011,声明作废。
●李锐遗失内蒙古丰州职业学院(青城学院)学生证,证号:2025403110,声明作废。
●咖世咖啡(北京)有限公司鄂尔多斯大街店遗失食品经营许可证编号:呼152150140053819,声明作废。
●内蒙古惠众建筑劳务有限公司(统一社会信用代码:15020410031236),财务专用章(编号:15020410031237),法人章(法人:马腾飞,身份证号:15020410031238)遗失,声明作废。
●内蒙古风行天下科贸有限公司(统一社会信用代码:15020700008769),声明作废。
●内蒙古顺陆道路运输有限公司(统一社会信用代码:15020106066831),声明作废。
●呼和浩特市玉泉区蓬勃装饰经营部(统一社会信用代码:92150104MA0R1F4U1R)遗失公章一枚,声明作废。

●侯智宏遗失呼和浩特市健康产业有限公司开具的购房定金收款收据1张,房号:呼和浩特市恒大养生谷地块十五3幢2单元1002号,房票日期2021年7月24日,金额113962.00元,现特此声明。
●呼和浩特市星亮文化传播有限公司(统一社会信用代码:91150105695900952P)声明作废。
●内蒙古凯美特美容服务有限公司(统一社会信用代码:91150105MA7YN4Q6XK)遗失公章一枚,声明作废。
●内蒙古自治区锡林郭勒盟太仆寺旗旗镇镇委委属基层群众性自治组织特别法人统一社会信用代码证书,统一社会信用代码:54152527ME23263X4,声明作废。
●赛罕区福厨餐饮管理有限公司(统一社会信用代码:15020410031238)遗失公章一枚,声明作废。
●内蒙古兴安盟兴安盟物流有限公司(统一社会信用代码:150203176482,声明作废)白宝公司(统一社会信用代码:15020410031236)财务专用章(编号:15020410031237),法人章(法人:马腾飞,身份证号:15020410031238)遗失,声明作废。
●内蒙古兴安盟兴安盟物流有限公司(统一社会信用代码:150203176482,声明作废)白宝公司(统一社会信用代码:15020410031236)财务专用章(编号:15020410031237),法人章(法人:马腾飞,身份证号:15020410031238)遗失,声明作废。
●内蒙古兴安盟兴安盟物流有限公司(统一社会信用代码:150203176482,声明作废)白宝公司(统一社会信用代码:15020410031236)财务专用章(编号:15020410031237),法人章(法人:马腾飞,身份证号:15020410031238)遗失,声明作废。
●呼和浩特市玉泉区蓬勃装饰经营部(统一社会信用代码:92150104MA0R1F4U1R)遗失公章一枚,声明作废。

●侯智宏遗失呼和浩特市健康产业有限公司开具的购房定金收款收据1张,房号:呼和浩特市恒大养生谷地块十五3幢2单元1002号,房票日期2021年7月24日,金额113962.00元,现特此声明。
●呼和浩特市星亮文化传播有限公司(统一社会信用代码:91150105695900952P)声明作废。
●内蒙古凯美特美容服务有限公司(统一社会信用代码:91150105MA7YN4Q6XK)遗失公章一枚,声明作废。
●内蒙古自治区锡林郭勒盟太仆寺旗旗镇镇委委属基层群众性自治组织特别法人统一社会信用代码证书,统一社会信用代码:54152527ME23263X4,声明作废。
●赛罕区福厨餐饮管理有限公司(统一社会信用代码:15020410031238)遗失公章一枚,声明作废。
●内蒙古兴安盟兴安盟物流有限公司(统一社会信用代码:150203176482,声明作废)白宝公司(统一社会信用代码:15020410031236)财务专用章(编号:15020410031237),法人章(法人:马腾飞,身份证号:15020410031238)遗失,声明作废。
●内蒙古兴安盟兴安盟物流有限公司(统一社会信用代码:150203176482,声明作废)白宝公司(统一社会信用代码:15020410031236)财务专用章(编号:15020410031237),法人章(法人:马腾飞,身份证号:15020410031238)遗失,声明作废。
●内蒙古兴安盟兴安盟物流有限公司(统一社会信用代码:150203176482,声明作废)白宝公司(统一社会信用代码:15020410031236)财务专用章(编号:15020410031237),法人章(法人:马腾飞,身份证号:15020410031238)遗失,声明作废。
●呼和浩特市玉泉区蓬勃装饰经营部(统一社会信用代码:92150104MA0R1F4U1R)遗失公章一枚,声明作废。

●土默特右旗海子乡白庙村经济合作社遗失农村集体经济组织登记证书副本(统一社会信用代码:N2150221ME3414561T),声明作废。
●土默特右旗海子乡白庙村经济合作社遗失开户许可证,存款人查询密码及公章,苏振华法人章各一枚,核准号:J1921000846201,账号:0603052009226439980,开户银行:中国工商银行股份有限公司土默特右旗支行,声明作废。
●土默特右旗海子乡白庙村村委会遗失开户许可证及存款人查询密码,核准号:J1921000525203,账号:1002701220000000002993,开户银行:内蒙古土默特右旗农村商业银行股份有限公司海子支行,声明作废。
●内蒙古特给力劳务服务有限公司(统一社会信用代码:91150102MA13UFT4W)遗失公章一枚,声明作废。
●玉泉区鑫鑫冷冻食品经销部(个体工商户)遗失食品经营许可证,存款人查询密码及公章,核准号:91150102MA13UFT4W)遗失公章一枚,声明作废。
●中国农业银行股份有限公司呼和浩特市玉泉区支行,账号:05515901040010818,声明作废。
●内蒙古嘉万建设工程有限公司(统一社会信用代码:1502044MA13177YPPXU)的公章遗失,编号:1502041000066,声明作废。
●本人彭楚鑫,身份证:152524199810010010,由于疏忽不慎将呼和浩特市于都路8号楼2单元1903号房收据丢失(收据编号:205549,收据金额:286996),由此造成的一切后果与内蒙古安泰房地产开发有限公司无关,特此声明。
●内蒙古医科大学王嘉伟(学号:2021041535)遗失学生证,声明作废。