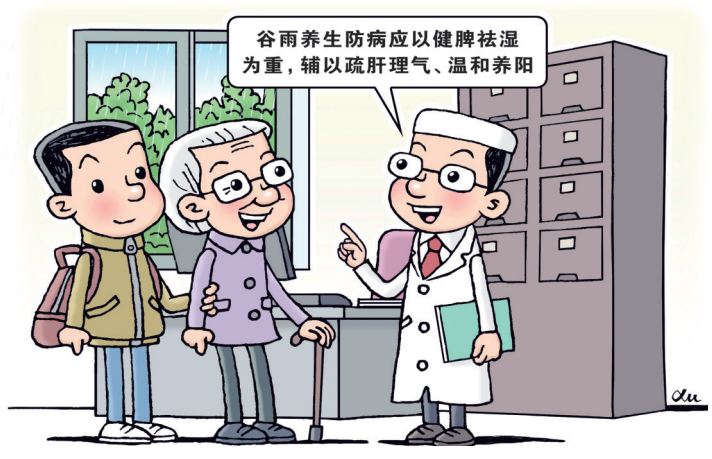
谷雨时节话“祛湿”

4月20日是春季的最后一个节气“谷雨”。在中医看来,随着降水增多,湿度攀升,许多疾病容易在这一时期“找上门”,养生防病应以健脾祛湿为重,辅以疏肝理气、温和养阳。

提到谷雨节气,《群芳谱》记载:“谷得雨而生也”。谷雨处于春夏交替之际,气温升高加快,光照充足,降雨量增加,这对农作物的种植和生长较为有利,但增多的降雨却会给人带来致病的湿气。



“脾恶湿,湿邪困脾会导致脾胃运化失常,而脾虚则更易生湿,形成恶性循环。”中国中医科学院广安门医院风湿病科副主任医师张柔曼说,谷雨时节肝气渐旺,环境中湿邪渐生、风邪未退,易导致肝木克脾土、湿邪困脾,而阳气升而未固,因此,这一时期易出现脾胃疾病、风湿关节痛、呼吸道疾病、皮肤病及过敏性疾病。

中医认为,谷雨节气养生防病应以祛湿、健脾、疏肝、护阳为纲,起居有度、饮食清淡、运动温和、情志舒畅,如此方可有效防范湿邪致病,为夏季健康奠定基础。

“起居应遵循‘春夏养阳’与‘春捂有度’原则。”张柔曼介绍,此时宜夜卧早起,顺应阳气升发;早晚温差仍较大,不可骤减衣物,重点护住腰腹与下肢,不露脚踝,防止风邪、寒邪伤阳;避免久居潮湿环境,减少外湿入侵。

饮食则以清淡、易消化者为宜。此时可适当食用健脾利湿之物,如薏米、山药、茯苓、赤小豆等;少食过甜、油腻和寒凉食物,以免助湿伤脾;还可适当食用春笋、香椿等应季食材,顺应时节升发之气。

运动方面,选择快走、慢跑、八段锦、太极拳等舒缓运动,多在户外阳光充足处活动,有助于运化湿气、舒畅气机。而情志调摄重在疏肝理气、调畅情志,可多与自然亲近,保持心情舒畅,少怒少郁。

在几个养生关键词中,“祛湿”是最具谷雨节气时令特点的一个。

“中医认识疾病和健康,很注重环境因素的变化。”上海中医药大学附属曙光医院传统医学科主任医师吴欢说,除了引发疾病,谷雨节气的潮湿天气还会带给人闷、昏、困、乏、烦等不适,湿邪会使人体气机不畅,出现气滞现象。

如何防范恼人的湿气?专家建议,使用除湿器除湿或雨停时开窗通风,缓解闷困乏力;久坐人群多起身走动,促进气的运行,避免湿气在体内停滞;体型肥胖者尤需饮食清淡,忌烟酒,以防体内痰湿生长。

穴位按摩亦有助于祛除湿气。吴欢支招:以右手掌根按住中脘穴,向右侧推,可促进胃蠕动;以食指中指并拢按压足三里穴,可帮助调补气机;以大拇指勾按阴陵泉穴,能起到调节脾胃功能的作用。穴位按摩应以酸胀能忍、皮红不破为度。

中医讲究“天人相应”。让我们用好顺应自然的养生智慧,带着清爽舒畅走进夏天。(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

工程项目债权债务清算公告

内蒙古第三建筑工程(集团)有限公司所承建的内蒙古工业大学金川校区西区基础设施(不含强弱电)工程项目于2020年11月30日已全面竣工,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、机械租赁及其它款项)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90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

2026年4月21日

华能牙克石25万千瓦风储共构并网友好型项目环境影响评价征求意见稿公示

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暂行办法》等文件的要求,现对华能牙克石25万千瓦风储共构并网友好型项目进行环境影响评价征求意见稿公示,进一步征求公众意见:

一、项目概况:(1)项目名称:华能牙克石25万千瓦风储共构并网友好型项目;(2)建设单位:华能内蒙古蒙东新能源有限公司;(3)建设地点:呼伦贝尔市牙克石市牧原镇;(4)建设规模及内容:项目总装机容量250MW,新建25台单机容量10MW的风力发电机组,每台风力发电机组配套箱式变压器1台,配套建设集电线路、施工检修道路等工程。

二、项目环境影响评价报告书征求意见稿全文链接:(1)《华能牙克石25万千瓦风储共构并网友好型项目环境影响报告书》链接:https://pan.baidu.com/s/1NQiTVwFLrRmhFpJIyoLBMw,提取码:kbne;(2)公众可通过电话、电子邮件等方式与建设单位联系查阅本报告

三、征求公众意见的范围:本项目征求公众意见的范围:项目建设地点周边可能受到影响的公众。

四、公众意见表的网络链接:公众可以通过以下网址获取公众意见表:http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html

五、公众提出意见的方式和途径:公告之日起10个工作日内公众可通过电话、电子邮件等方式与建设单位联系反馈公众意见。单位名称:华能内蒙古蒙东新能源有限公司,联系方式:郑旭鸣18697479296;邮箱:837847097@qq.com

六、公众提出意见的起止时间:2026年4月15日至2026年4月28日

满洲里热电厂扩建工程2台35万千瓦热电联产机组灵活性改(制)造消纳新能源项目环境影响评价征求意见稿公示

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暂行办法》等文件的要求,现对满洲里热电厂扩建工程2台35万千瓦热电联产机组灵活性改(制)造消纳新能源项目进行环境影响评价征求意见稿公示,进一步征求公众意见:

一、项目概况:(1)项目名称:满洲里热电厂扩建工程2台35万千瓦热电联产机组灵活性改(制)造消纳新能源项目;(2)建设单位:满洲里达赉湖热电有限公司;(3)建设地点:呼伦贝尔市牙克石市免渡河镇、牧原镇境内;(4)建设规模及内容:项目总装机容量175MW,新建16台10MW+2台7.5MW风力发电机组,每台风力发电机组配套箱式变压器1台,配套建设集电线路、施工检修道路等工程。

二、项目环境影响评价报告书征求意见稿全文链接:(1)《满洲里热电厂扩建工程2台35万千瓦热电联产机组灵活性改(制)造消纳新能源项目环境影响报告书》链接:https://pan.baidu.com/s/1FEoi7DnR4JxVDLYeuCWFuA 提取码:prj7;(2)公众可通过电话、电子邮件等方式与建设单位联系查阅本报告

三、征求公众意见的范围:本项目征求公众意见的范围:项目建设地点周边可能受到影响的公众。

四、公众意见表的网络链接:公众可以通过以下网址获取公众意见表:http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html

五、公众提出意见的方式和途径:公告之日起10个工作日内公众可通过电话、电子邮件等方式与建设单位联系反馈公众意见。联系方式:郑旭鸣18697479296;邮箱:837847097@qq.com

六、公众提出意见的起止时间:2026年4月15日至2026年4月28日

注销公告

呼和浩特市银行电子结算中心(统一社会信用代码12150100460063360E)因机构改革,申请注销本单位,债权债务由中国人民银行内蒙古自治区分行为临时承接主体,待中国人民银行内蒙古自治区分行综合保障中心设立后,由其作为正式承接主体,特此公告。

注销公告

巴林左旗农商协会,社证字第150422011801号,法定代表人:郭欣欣,拟向巴林左旗民政局申请注销,请债权债务人自本公告见报之日起45日内向本单位申报债权债务,逾期不申报,视为放弃权利,特此公告。

永圣域短路电流控制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的意见。

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:链接:https://pan.baidu.com/s/1VpfnO7iKRJWbgtetZo6C1g,提取码:892j,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:呼和浩特市金川开发区(土默特左旗金川开发区);联系电话:0471-6227824)南京国环科技股份有限公司;(地址:江苏省南京市玄武区花园路11号2号楼2层;联系电话:025-86773186)

二、征求意见的公众范围:公众为公民的,可为500kV变电站周边的居民;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/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_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;QQ邮箱:kgcygdj@126.com;地址:呼和浩特市金川开发区(土默特左旗金川开发区)

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

2026年4月17日

内蒙古锡林郭勒盟西乌珠穆沁旗布敦银根矿业有限公司布敦乌拉矿区银矿297万吨/年地下采选项目环境影响评价二次公示

《内蒙古锡林郭勒盟西乌珠穆沁旗布敦银根矿业有限公司布敦乌拉矿区银矿297万吨/年地下采选项目环境影响报告书》征求意见稿已编制完成,现征求公众意见。

一、建设项目概况:项目名称:内蒙古锡林郭勒盟西乌珠穆沁旗布敦银根矿业有限公司布敦乌拉矿区银矿297万吨/年地下采选项目。地理位置:位于锡林郭勒盟西乌珠穆沁旗吉仁高勒镇,行政区划隶属于吉仁高勒镇。矿区地理坐标为:东经:116°30′18″~116°34′02″;北纬:44°33′02″~44°36′01″。建设性质:新建。建设规模:采选规模为297万t/a。

二、建设项目的建设单位名称和联系方式:建设单位名称:西乌珠穆沁旗布敦银根矿业有限公司,联系人:魏树军,电话:15104912110,地址:锡林郭勒盟西乌珠穆沁旗吉仁高勒镇

三、承担评价工作的环境影响评价机构名称:评价单位:内蒙古昕雅项目管理咨询有限公司,联系人:包布和,电话:13314895311,地址:内蒙古自治区呼和浩特市赛罕区世纪七路岱电小区东1号楼1单元2002

四、征求意见稿及公众意见表的网络链接:全文公示链接:https://www.eiacloud.com/gs/detail/1?id=60413icEwH,纸质版查阅方式:前往内蒙古自治区锡林郭勒盟西乌珠穆沁旗吉仁高勒镇巴彦乌拉嘎查西乌珠穆沁旗布敦银根矿业有限公司查阅项目环评报告书纸质件。http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html

五、提交公众意见表的方式和途径:公众可通过发送信函、传真、电话联系等方式,发表对项目建设的意见和建议。您在提交意见时,请注明提交日期、真实姓名和有效的联系方式,以便根据需要反馈,并且您的个人信息未经允许不会对外公开(法律法规另有规定的除外)。公众意见征求时限为:自本公示发布之日起10个工作日内。

公示单位:西乌珠穆沁旗布敦银根矿业有限公司

公示时间:2026年4月13日

结婚启事

陈敖东先生与王欢女士于公历2026年04月22日正式结为夫妇,百年琴瑟,共赴白头。

特此公告

敬告亲友,亦作留念

遗失声明

声明人:刘彩粉,女,身份证号:152622195812276028,本人在内蒙古农商银行和林格尔盛乐和盛佳苑支行办理贷款,合同编号:SP1609266860,本次抵押对应的房屋所有权人为高存良,房屋所有权证号:蒙房权证和林格尔县字第1830316013775号,该笔业务对应的房屋他项权证不慎遗失,现郑重声明该他项权证作废,由此产生的一切法律责任及经济纠纷均由本人自行承担,与其他单位及个人无关,特此声明。

声明人:刘彩粉,2026年4月22日

遗失声明

阿拉善右旗向善而行公益基金会遗失基金会法人登记证书,统一社会信用代码53150000MJ22276382,登记证号:J0262,声明作废。

遗失声明

●吴禹哲,性别:男,遗失出生医学证明,编号T150240128,声明作废

●内蒙古雄辉商贸有限公司(白星)不慎遗失中国邮政集团公司呼和浩特市分公司开具的房屋押金收据一份,票号0001067,金额13169元,声明作废●东胜区顺辉陶瓷经销店遗失鄂尔多斯农村商业银行股份有限公司兴蒙支行开户许可证,账号75044012200000000057637,核准号J2050005635301,声明作废●母亲:王学英,父亲:岳银锁不慎将孩子岳佳(女)出生医学证明遗失,编号O150267164,出生时间2014年9月24日,声明作废●内蒙古阿尔金商贸有限公司(统一社会信用代码91150103MADP2R1C2T)遗失公章一枚,声明作废●内蒙古中科兴宇科技有限公司(统一社会信用代码91150105MA13U8TJ74)遗失公章一枚,声明作废●内蒙古辉耀翔劳务服务有限公司(代码91150123MADPRT130K)遗失公章.财务章.合同章.法人章(马慧)各一枚,声明作废,声明作废●呼和浩特市回民区海西路醉香阁便利店遗失食品经营许可证副本,编号:JY11501031077457,声明作废●内蒙古蒙宁旧机动车鉴定评估所(统一社会信用代码91150902MA13TLXA90)遗失公章一枚,声明作废●包头统领水泥制品有限公司的公章遗失,公章编号1502030015357,声明作废

●深圳市优你家互联网科技有限公司内蒙古分公司遗失呼和浩特市中海宏洋地产有限公司于2024年8月14日开具的中海左岸银河天街A区1地上地下车位履约保证金收据(票号00000922,金额10000元),声明遗失作废●内蒙古坤运煤炭能源有限公司的法人章遗失,法人:李和和,编号15012210005094,声明作废●太仆寺旗自然资源局的矿产资源开采登记专用章遗失,印章编号15253110006222,声明作废●达拉特旗家不原农业发展有限责任公司的原法人章遗失,原法人:王磊,编号1506210015848,声明作废●临河区龙升建设工程劳务中心遗失发票专用章(印章编号15080210034707)及王多平法人章各一枚,声明作废●姜俊皓,性别:男,遗失出生医学证明,编号T150239766,声明作废●任继祥丢失由呼和浩特市鹏盛房地产开发有限公司开具的购万锦台泰住宅小区北门4号楼2单元3201室的购房款收据,开具日期2018年3月1日,收据号0089777,金额10000元;开具日期2018年3月15日,收据号0093777,金额153077元,声明作废●玉泉区再见一面馆遗失食品经营许可证副本,编号:JY21501044036793,声明作废●扎赉特旗努文木仁乡两家子村股份经济合作社(统一社会信用代码N2152223MF7240917J)遗失公章.财务专用章各一枚,声明作废●本人高燕飞遗失一级消防工程师注册证书,注册号11526000008;及注册消防工程师执业印章一枚,现声明作废●鄂尔多斯市柏虹装饰建筑材料有限公司遗失鄂尔多斯农村商业银行股份有限公司兴蒙支行开户许可证,账号75044012200000000085760,核准号J2050008744201,声明作废●内蒙古慧芸建筑工程有限公司(代码91150123MADYYXM82Y)遗失公章.财务章.合同章.法人章(马慧)各一枚,声明作废●内蒙古研军劳务服务有限公司(代码91150123MAE0KHLH09)遗失公章.财务章.合同章.法人章(李美军)各一枚,声明作废●内蒙古珺溯溪建筑劳务有限公司(代码91150123MADE37HL91)遗失公章.财务章.合同章.法人章(马慧)各一枚,声明作废,声明作废●内蒙古自治区鄂尔多斯市东胜区启孝建筑劳务分包有限公司(统一社会信用代码91150602MADTK1A7XM)遗失公章及财务专用章各一枚,声明作废

●内蒙古环通汽车销售有限责任公司(统一社会信用代码91150100MA0WWE827G)不慎遗失在银行的预留印鉴:公章.财务专用章.法人章各一枚,声明作废●锡林浩特市泽商贸有限公司遗失公章,编号:15250210060815;财务专用章,编号:15250210060816;法人(黄玲叶)印章,编号:15250210060817,各一枚,声明作废●张平遗失居民身份证,证号152726197611182439,有效期限2013.08.12-2033.08.12,声明作废●内蒙古泰捷远航建筑工程有限公司工会委员会(统一代码:81150105MCA2478069)遗失财务章一枚,声明作废●本人廉清(身份证号150104196102151514)不慎将拆迁房屋补偿安置协议书原件遗失,住房证号:003362,回迁位置:玉泉区兴隆小区1号楼西单元1楼东户204号,特此声明作废,签订日期:2006年6月9日,由此造成的一切后果与鄂尔多斯路街道办事处遗留办无关●本人廉和平(身份证号150103195509191533)不慎将拆迁房屋补偿安置协议书原件遗失,住房证号:003361,回迁位置:玉泉区兴隆小区18号楼6单元二层东户,特此声明作废,签订日期:2006年6月9日,由此造成的一切后果与鄂尔多斯路街道办事处遗留办无关●新城区华莱士炸鸡汉堡水源店遗失食品经营许可证副本,编号JY21501020016361(延续),声明作废●新城区华莱士炸鸡汉堡水源店遗失营业执照副本,统一信用代码92150102MA0NMEE996,声明作废●内蒙古晋轩机械设备租赁有限公司(代码91150104MA13N25L6B)遗失财务章及法人章(李腾)各一枚,声明作废●卓资县十八台镇白脑包村民委员会遗失开户许可证,核准号:J2035000223102,账号66009012200000000002927,开户银行:卓资县农村信用合作联社十八台信用社,声明作废●内蒙古雅艺停车场服务有限公司遗失公章(编号15010210055539)一枚,声明作废●回民区壹哥汉堡店(个体工商户)遗失食品经营许可证副本,编号JY21501031104837,声明作废

内蒙古能源集团乌兰察布1×60万千瓦煤电扩建项目环境影响评价信息第二次公示

根据《环境影响评价公众参与办法》,本次对内蒙古能源集团乌兰察布1×60万千瓦煤电扩建项目环评相关信息进行第二次公示。

一、建设项目情况简述:(1)建设项目名称:内蒙古能源集团乌兰察布1×60万千瓦煤电扩建项目。(2)地理位置:厂址位于内蒙古自治区乌兰察布市丰镇市巨宝庄镇原新丰一期电厂预留区域内。(3)建设内容:项目本期建设1×600MW超超临界、一次中间再热、间接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1×600MW燃煤发电机组,采用1×2015t/h高效超超临界直流锅炉和1×600MW高效超超临界间接空冷凝汽式汽轮机。本工程废污水经处理后回用,不外排。本工程同步建设脱硫、脱硝、除尘等烟气污染物防治措施,满足《火电厂污染防治可行技术指南》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)中燃气轮机组排放标准限值。本工程产生的灰渣综合利用,不能及时综合利用时暂存至贮灰场。

二、公众查阅环境影响报告书的方式和途径:公众可通过链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1vXc4XHfEkNlZrSf9n3OJjg?pwd=85di,提取码:85di下载环境影响评价报告书和公众意见表。

三、征求意见的公众范围:征求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示发布日期起10个工作日内。

六、联系方式:建设单位:内蒙古能源发电新丰热电有限公司,地址:内蒙古自治区乌兰察布市丰镇市巨宝庄镇,联系人:全先生,电话:18647408272,邮箱:yangyaoxian640@sina.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巨海城八区写字楼东楼;联系人:高女士;电话:0471-5321119;邮箱:gjie@nmdsy.com。