

立夏时节养心护阳

春意渐远,夏气初萌,5月5日迎来夏季的第一个节气“立夏”。此后暑热渐起,雨水增多,湿热之气常常交织。春夏更替,将“养心护阳”提上了人们的养生日程。

在中医看来,夏季阳气渐盛于外,阴气伏藏于内,人与天地相应,体内的阳气也趋于体表,气血运行旺盛。然而,立夏时节也有其特殊的健康挑战。

中国中医科学院西苑医院心血管一科主任董国菊介绍,中医认为,夏气与心气相通,立夏以后,人体阳气外浮、心火易旺,加之天气炎热、汗出增多,容易出现心烦失眠、口干舌燥等症;脾胃功能也相对减弱,贪凉饮冷则更易损伤脾阳,导致消化不良、腹泻腹痛。

“春季贵在‘舒’,助阳气生发条达;立夏贵在‘静’,顺阳气外浮而戒躁戒怒。”董国菊说,起居上,

春季只需“夜卧早起”,立夏则还需午间小憩以养护心气,使其免受暑热所伤,同时兼顾益气养阴,但需注意“夜卧”最晚不超过23时,午时

使人烦躁、动怒,静坐冥想、听舒缓音乐等方式能够让人心情平静。

静以养心,动则生阳,立夏宜适度运动,但应避免大汗淋漓耗伤

阳气。李秋忆建议,选择清晨或傍晚凉爽时段进行散步、八段锦等舒缓运动,以微汗为度。

入夏后,在暑湿之气侵袭下,守护脾胃阳气成了饮食调养的“头等大事”。

“此时饮食切忌贪凉饮冷,应以清淡温软、易消化的食物为主。”湖南中医药大学第一附属医院脾胃病科主任徐寅说,日常可用党参、白术、茯苓、炙甘草搭配大米煮粥,温和补益脾胃。

对于不同体质人群,徐寅给出茶饮“小贴士”:

肺气虚者可取黄芪、党参以沸水闷泡后饮用;脾虚湿盛者可用炒薏米、茯苓、去芯莲子煮水后加入广藿香闷泡饮用;火气偏盛者可用荷

叶、莲心、菊花、金银花代茶饮用以清热泻火;肺肾阴虚者可取百合、麦冬、枸杞、生地、五味子代茶饮,帮助滋养肺肾。

立夏时节,民间流传的一些饮食习俗,同样蕴含着丰富的中医养生智慧。

“无可奈何春去也,且将樱笋饯春归。”江南地区有品尝樱桃、青梅、枇杷等“立夏三新”的讲究。上海中医药大学附属曙光医院传统医学科主任窦丹波说,这一讲究正是利用这些食物生津止渴、促进消化的功效来补充体液、清热解暑。

茶则是这一时期“流行”的养心佳品。窦丹波说,我国南方一些地区流传着“不饮立夏茶,一夏苦难熬”的说法,这是因为茶能清心降火、生津止渴,饮茶不仅能补充水分,还能平抑心火。

立夏还意味着“冬病夏治”预备期的到来。中医专家提示,日常坚持按揉内关、神门、神阙等穴位,可分别帮助止呕调心、宁神定志、安神补肾。

(据新华社报道)



午睡15~30分钟即可。

暑热既伤心气,又扰心神。中国中医科学院西苑医院主治医师李秋忆说,立夏后气温升高,容易

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,请务必小心,谨防上当受骗,后果自负。

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·解除劳动合同公告·送达公告·债权公告 乘车路线:地铁1号线到人民会堂站下(东北角)或3、4、19、59、56公交

遗失声明
1.紫金财产保险股份有限公司内蒙古分公司转账付(001)号章;
2.紫金财产保险股份有限公司内蒙古分公司鄂尔多斯市准格尔支公司发票专用章;
3.紫金财产保险股份有限公司内蒙古分公司包头市土默特右旗支公司发票专用章;
4.紫金财产保险股份有限公司内蒙古分公司包头市九原支公司发票专用章;
5.紫金财产保险股份有限公司托克托支公司现金收讫章;
6.紫金财产保险股份有限公司托克托支公司转账收讫章;
7.紫金财产保险股份有限公司清水河支公司现金收讫章;
8.紫金财产保险股份有限公司清水河支公司转账收讫章;
9.紫金财产保险股份有限公司通辽中心支公司现金收讫章;
10.紫金财产保险股份有限公司通辽中心支公司转账收讫章;
11.紫金财产保险股份有限公司通辽中心支公司现金收讫章;
12.紫金财产保险股份有限公司奈曼旗支公司现金收讫章;
13.紫金财产保险股份有限公司奈曼旗支公司转账收讫章;
14.紫金财产保险股份有限公司霍林郭勒支公司现金收讫章;
15.紫金财产保险股份有限公司霍林郭勒支公司转账收讫章;
16.紫金财产保险股份有限公司巴彥淖尔中心支公司现金收讫章;
17.紫金财产保险股份有限公司巴彥淖尔中心支公司转账收讫章;
18.紫金财产保险股份有限公司巴彥淖尔中心支公司现金收讫章;
19.紫金财产保险股份有限公司巴彥淖尔中心支公司转账收讫章;
20.紫金财产保险股份有限公司内蒙古分公司巴彥淖尔市五原支公司发票专用章;
21.紫金财产保险股份有限公司五原支公司现金收讫章;
22.紫金财产保险股份有限公司五原支公司转账收讫章;
23.紫金财产保险股份有限公司杭锦旗支公司现金收讫章;
24.紫金财产保险股份有限公司杭锦旗支公司转账收讫章;
25.紫金财产保险股份有限公司呼伦贝尔中心支公司现金收讫章;
26.紫金财产保险股份有限公司呼伦贝尔中心支公司转账收讫章;
以上印章声明作废。

注销公告
巴彥淖尔市包装行业协会(统一社会信用代码:51150800MJY01741XM)于2026年4月30日决议解散,并于同日成立了清算组,清算组负责人:张松山,联系电话:15147896046,地址:巴彥淖尔市金峰纸箱包装有限公司,邮编:015000,巴彥淖尔市包装行业协会2026年5月6日。
注销公告
内蒙古北疆生态大数据研究院(统一社会信用代码:52150000MJ0098596B)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。

郑重声明印章作废
内蒙古正能信息技术有限公司(统一社会信用代码:91150105699464174R)现就印章遗失事宜,声明如下:公章(备案号:15010510171408)、财务章(备案号:15010510171409)、发票章(备案号:15010510171410)、合同章(备案号:15010510171411)印章,自公告之日起,即行失效,如有冒用,概与本公司无关,特此声明。
注销公告
托克托县葡萄协会(统一社会信用代码:51150122MJ227279C)依据《社会团体登记管理条例》规定,经法定代表人和理事会决议,决定注销该协会,自公告发布之日起45日内,向本协会清算组申报债权,特此公告。

遗失声明
巴彥淖尔市安运达物流有限公司(统一社会信用代码:9115010764491647U)法定代表人:郝猛克及公章、财务章、郝猛克原法人章各一枚,声明作废。
张玉洁遗失车租公租房小区18号楼2单元1101室租赁合同,编号:GXG20260142,声明作废。
内蒙古蒙坤特种设备技术服务股份有限公司遗失开户许可证及存款人信息查询单,账号:471900440010360,核准号:J191009996601,开户行:招商银行呼和浩特分行,声明作废。
鄂尔多斯市弘富劳务有限公司遗失开户许可证,账号:750190122000000018369,核准号:J2050002709202,开户行:鄂尔多斯农村商业银行股份有限公司,声明作废。
内蒙古吃立通物流有限公司康巴什支行,声明作废。
回民区沈野路吉露香烧烤俱乐部(个体工商户)(代码:92150103MADENY2UX8)遗失营业执照正本及公章、财务章、法人章(宋楠)各一枚,声明作废。
呼和浩特市玉泉区苗红茶业经销部遗失食品经营许可证(副本,编号:JY11501044004118),声明作废。
巴彥淖尔市华熙机械租赁有限公司遗失公章一枚,编号:1508241001555,声明作废。
呼和浩特市回民区辰启电子产品经销部遗失开户许可证,核准号:J1910024819001,账号:05550004100013700,开户行:中国农业银行呼和浩特分行,声明作废。

遗失声明
内蒙古达尔嘎特文化传媒(统一社会信用代码:91150291MA0QB073XX)遗失公章(备案号:15020710038859)、财务章(15020710038860),声明作废。
内蒙古牛牛农牧业开发有限公司(统一社会信用代码:91150124MA0PUCX6B5K)遗失印章各一枚,声明作废。
呼和浩特市中海房地产开发有限公司遗失原营业执照正本(统一社会信用代码:91150100764491647U),法定代表人:郝猛克及公章、财务章、郝猛克原法人章各一枚,声明作废。
张玉洁遗失车租公租房小区18号楼2单元1101室租赁合同,编号:GXG20260142,声明作废。
内蒙古蒙坤特种设备技术服务股份有限公司遗失开户许可证及存款人信息查询单,账号:471900440010360,核准号:J191009996601,开户行:招商银行呼和浩特分行,声明作废。
鄂尔多斯市弘富劳务有限公司遗失开户许可证,账号:750190122000000018369,核准号:J2050002709202,开户行:鄂尔多斯农村商业银行股份有限公司,声明作废。
内蒙古吃立通物流有限公司康巴什支行,声明作废。
回民区沈野路吉露香烧烤俱乐部(个体工商户)(代码:92150103MADENY2UX8)遗失营业执照正本及公章、财务章、法人章(宋楠)各一枚,声明作废。
呼和浩特市玉泉区苗红茶业经销部遗失食品经营许可证(副本,编号:JY11501044004118),声明作废。
巴彥淖尔市华熙机械租赁有限公司遗失公章一枚,编号:1508241001555,声明作废。
呼和浩特市回民区辰启电子产品经销部遗失开户许可证,核准号:J1910024819001,账号:05550004100013700,开户行:中国农业银行呼和浩特分行,声明作废。

认领公告
赵龙:男,57岁,身份证号:13252219690107495X,户籍地址:河北省张家口市康保县满德堂乡虎虎村19号。
该人于2026年5月2日凌晨3点半死亡。如有认识此人的热心市民,请与呼和浩特市救助站联系。
联系电话:0471-5273244 0471-5273265



遗失声明
1.紫金财产保险股份有限公司呼伦贝尔中心支公司转账收讫章;
2.紫金财产保险股份有限公司呼伦贝尔中心支公司转账付讫章;
3.紫金财产保险股份有限公司五原支公司现金收讫章;
4.紫金财产保险股份有限公司五原支公司转账收讫章;
5.紫金财产保险股份有限公司赤峰支公司现金收讫章;
6.紫金财产保险股份有限公司赤峰支公司转账收讫章;
7.紫金财产保险股份有限公司赤峰支公司现金收讫章;
8.紫金财产保险股份有限公司赤峰支公司转账收讫章;
9.紫金财产保险股份有限公司莫力达瓦达斿尔族自治县支公司现金收讫章;
10.紫金财产保险股份有限公司莫力达瓦达斿尔族自治县支公司转账收讫章;
11.紫金财产保险股份有限公司呼和浩特市和林格尔支公司发票专用章;
12.紫金财产保险股份有限公司赤峰市巴林左旗支公司发票专用章;
13.紫金财产保险股份有限公司伊金霍洛旗支公司转账收讫章;
14.紫金财产保险股份有限公司伊金霍洛旗支公司转账收讫章;
15.紫金财产保险股份有限公司突泉支公司发票专用章;
16.紫金财产保险股份有限公司四子王旗支公司发票专用章;
17.紫金财产保险股份有限公司四子王旗支公司现金收讫章;
18.紫金财产保险股份有限公司四子王旗支公司转账收讫章;
19.紫金财产保险股份有限公司扎兰屯支公司现金收讫章;
20.紫金财产保险股份有限公司扎兰屯支公司转账收讫章;
21.紫金财产保险股份有限公司元山支公司发票专用章;
22.紫金财产保险股份有限公司元山支公司转账收讫章;
23.紫金财产保险股份有限公司呼和浩特市和林格尔支公司现金收讫章;
24.紫金财产保险股份有限公司呼和浩特市和林格尔支公司转账收讫章;
25.紫金财产保险股份有限公司呼和浩特市和林格尔支公司现金收讫章;
以上印章声明作废。

注销公告
鄂温克族自治旗旗内河苏木乌拉嘎镇草原保护与固废填埋处置一体化生态修复暨山洪防治水土保持项目环境影响评价报告(第二次公示)
鄂温克族自治旗旗内河苏木乌拉嘎镇草原保护与固废填埋处置一体化生态修复暨山洪防治水土保持项目环境影响评价工作已全面完成,依据《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令第4号)有关规定,为广泛征求公众对项目的建设态度和环境方面的意见和建议,现将建设项目的有关信息公告如下:
一、环境影响评价报告征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质报告的方式和途径:1.网络下载环境影响评价报告征求意见稿:https://pan.baidu.com/s/1JDIe6dD1E_31qPKqgvnkg?pwd=5639,提取码:5639。2.向建设单位索取纸质版环境影响评价报告征求意见稿,索取方式见建设单位及联系方式。
二、征求意见的公众范围:征求评价范围内所有敏感点公众对本项目选址、环境影响和环境保护措施有关的意见和建议。
三、公众意见的网络链接:公众意见表格下载链接:https://pan.baidu.com/s/1-zl0EXHEVnaS9Zg-BZJNQ?pwd=x3bk,提取码:x3bk。
四、公众提出意见的方式和途径:公众可通过打电话、写信、发电子邮件等方式向建设单位提出意见。建设单位:中农环保科技(内蒙古)有限公司;通信地址:内蒙古自治区呼和浩特市海拉尔区红星美凯龙家居30-0-136;联系人:冯志;联系电话:18447011111;邮箱:8486114@qq.com;2.环评单位概况:环评单位:蔚正环境技术(黑龙江)有限公司;通信地址:黑龙江省哈尔滨市高新技术开发区科技创新创业孵化园17号18号楼科技一街99号A605室;联系人:尹经理;联系电话:15546221120;网址:www.wei Zhenghij.com。
五、公众提出意见的起止时间:本次公示时间为2026年4月28日至2026年5月13日。

注销公告
内蒙古正能信息技术有限公司(统一社会信用代码:91150105699464174R)现就印章遗失事宜,声明如下:公章(备案号:15010510171408)、财务章(备案号:15010510171409)、发票章(备案号:15010510171410)、合同章(备案号:15010510171411)印章,自公告之日起,即行失效,如有冒用,概与本公司无关,特此声明。
注销公告
托克托县葡萄协会(统一社会信用代码:51150122MJ227279C)依据《社会团体登记管理条例》规定,经法定代表人和理事会决议,决定注销该协会,自公告发布之日起45日内,向本协会清算组申报债权,特此公告。
认领公告
赵龙:男,57岁,身份证号:13252219690107495X,户籍地址:河北省张家口市康保县满德堂乡虎虎村19号。
该人于2026年5月2日凌晨3点半死亡。如有认识此人的热心市民,请与呼和浩特市救助站联系。
联系电话:0471-5273244 0471-5273265

注销公告
鄂温克族自治旗旗内河苏木乌拉嘎镇草原保护与固废填埋处置一体化生态修复暨山洪防治水土保持项目环境影响评价报告(第二次公示)
鄂温克族自治旗旗内河苏木乌拉嘎镇草原保护与固废填埋处置一体化生态修复暨山洪防治水土保持项目环境影响评价工作已全面完成,依据《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令第4号)有关规定,为广泛征求公众对项目的建设态度和环境方面的意见和建议,现将建设项目的有关信息公告如下:
一、环境影响评价报告征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质报告的方式和途径:1.网络下载环境影响评价报告征求意见稿:https://pan.baidu.com/s/1JDIe6dD1E_31qPKqgvnkg?pwd=5639,提取码:5639。2.向建设单位索取纸质版环境影响评价报告征求意见稿,索取方式见建设单位及联系方式。
二、征求意见的公众范围:征求评价范围内所有敏感点公众对本项目选址、环境影响和环境保护措施有关的意见和建议。
三、公众意见的网络链接:公众意见表格下载链接:https://pan.baidu.com/s/1-zl0EXHEVnaS9Zg-BZJNQ?pwd=x3bk,提取码:x3bk。
四、公众提出意见的方式和途径:公众可通过打电话、写信、发电子邮件等方式向建设单位提出意见。建设单位:中农环保科技(内蒙古)有限公司;通信地址:内蒙古自治区呼和浩特市海拉尔区红星美凯龙家居30-0-136;联系人:冯志;联系电话:18447011111;邮箱:8486114@qq.com;2.环评单位概况:环评单位:蔚正环境技术(黑龙江)有限公司;通信地址:黑龙江省哈尔滨市高新技术开发区科技创新创业孵化园17号18号楼科技一街99号A605室;联系人:尹经理;联系电话:15546221120;网址:www.wei Zhenghij.com。
五、公众提出意见的起止时间:本次公示时间为2026年4月28日至2026年5月13日。

认领公告
赵龙:男,57岁,身份证号:13252219690107495X,户籍地址:河北省张家口市康保县满德堂乡虎虎村19号。
该人于2026年5月2日凌晨3点半死亡。如有认识此人的热心市民,请与呼和浩特市救助站联系。
联系电话:0471-5273244 0471-5273265

认领公告
赵龙:男,57岁,身份证号:13252219690107495X,户籍地址:河北省张家口市康保县满德堂乡虎虎村19号。
该人于2026年5月2日凌晨3点半死亡。如有认识此人的热心市民,请与呼和浩特市救助站联系。
联系电话:0471-5273244 0471-5273265