“夏补钾 体不乏” 建议多吃4种高钾食物

中老年人到了夏天,因为出汗多、食欲差,很容易缺钾。怎么补呢?可以选择一些含钾高、脾胃易吸收的食物。下面就给大家分享4种含钾高的食材。

1.香蕉

香蕉中含有丰富的钾离子,经常食用既能通便润肠,又能预防高血压。香蕉味甘、性寒,归肺、大肠经,有清热、润肠、解毒之功,可治热病烦渴、便秘、痔血。

从中医角度讲,焦虑情绪与肝郁气滞等因素密切相关,香蕉的甘味对于情绪上的紧张急迫有一定缓和效果。同时,香蕉性寒,能够清热降火。

当人体因为内火、肝郁化火等情况产生情绪烦躁焦虑时,香蕉可以起到清热作用,从而缓解热象。

2.黄豆

豆类食物都是钾的良好来源。各种豆类各有所长,可以补充营养,增强体质,对身体大有裨益。

中医认为,黄豆味甘、性平,入脾、胃经,有健脾益气、润燥通便的作用。尤其是中老年人,脾气虚、肠道蠕动慢,又常常有点便秘,黄豆正好派上用场。

推荐吃法:黄豆煮粥、打豆浆、焖猪蹄都可以。建议做黄豆山药汤,健脾补钾、强筋骨,夏天喝点,腿脚有劲。

3.苋菜

苋菜中含有丰富的钾、钠、氯、镁等元素,能满足人体对各种维生素的需求量。

中医认为,苋菜味甘性凉,长于清热利湿,清肝解毒,凉血散瘀,对于湿热所致的赤目痢疾及肝火上炎所致的目赤目痛,咽喉红肿不利等,均有一定的辅助治疗作用。

另外,苋菜富含易被人体吸收的钙质,对牙齿和骨骼的生长可起到促进的作用,并能维持正常的心脏活动,防止肌肉的痉挛(抽筋)。

4.热茶

夏季炎热,与心血管病关系密切的钾元素以及其他人体微量元素易随汗液流失,夏季常喝茶既可消暑又能补钾。

除了茶叶水,还可调配一些简单的中药茶,清热解暑兼养心安神。

用荷叶和莲子心泡水,能够养心益智、清心火、解暑热。

用西洋参6片、麦冬10粒,开水浸泡代茶饮,适合暑热所致的神疲虚弱乏力、头晕、口渴、汗多者。

对于心火上炎所致的心烦失眠、口腔溃疡,可用莲子6克、栀子6克、酸枣仁6克,开水浸泡代茶饮,有清心除烦安神之效。

还可以煲药膳养心,如益气养心粥:山药30克,太子参30克,莲子(莲心)30克,粳米200克,煮烂成粥,有健脾益气,养阴清心的作用。 (据《中国妇女报》)

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

内蒙古升华时代有限公司年产60万吨高端储能用磷酸铁锂前驱体项目环境影响评价公众参与信息公告第二次

建设项目名称:内蒙古升华时代有限公司年产60万吨高端储能用磷酸铁锂前驱体项目,建设地点:苏里格经济开发区纳林河工业园区,建设单位:内蒙古升华时代新材料有限公司,联系人:童工 电话:13778144379。

环评征求意见稿全文链接+纸质查阅方式:链接:https://www.eiacloud.com/gs/list/2;纸质:内蒙古升华时代新材料有限公司项目部,公众可通过现场、邮寄、电子邮件、传真等方式和途径将意见反馈给建设单位。地址:内蒙古鄂尔多斯市苏里格经济开发区纳林河工业园区内蒙古升华时代新材料有限公司,邮箱:1975930850@qq.com。

征求意见的公众范围:项目所在地周边5km 范围内居民、单位及相关方。

公示日期:2026年5月20日-2026年6月4日(10个工作日)。

内蒙古升华时代新材料有限公司 2026年5月20日

解除(终止)挂靠协议通知书

曹 杰,车牌号:蒙BB1486,营运证号:150205045854;
高 飞,车牌号:蒙BA4624,营运证号:150205043860;
刘艳芳,车牌号:蒙BA8225,营运证号:150205045756;
王宝宝,车牌号:蒙BB9189,营运证号:150205045858;
李 旭,车牌号:蒙BB7774,营运证号150205045776;
岳 伟,车牌号:蒙BB4400,营运证号150205045777。

由于你们在运营中超载,运管处对公司处以上万元的罚款,根据《车辆挂靠协议》第六条特通知你们解除(终止)《车辆挂靠协议》,《道路运输证》已遗失并注销,其他善后处理事宜按《车辆挂靠协议》约定执行。

特此通知

包头凌裕物流有限公司 2026年5月22日

内蒙古蒙之鑫煤炭物流有限责任公司暖水铁路专用线项目环境影响评价第二次公示

一、环境影响报告书征求意见稿全文的网络连接及查阅纸质报告书的方式和途径:《内蒙古蒙之鑫煤炭物流有限责任公司暖水铁路专用线项目(征求意见稿)》全文网络链接为:https://pan.baidu.com/s/1SIGV-k1PJldJK7rw3V1XDg,提取码:v6a6。查阅纸质报告书请以电话或邮件方式联系建设单位或报告编制单位。

二、建设单位及联系方式:建设单位:内蒙古蒙之鑫煤炭物流有限责任公司,联系人:刘总,邮编:017100,电子信箱:13754096407@139.com,通信地址:内蒙古自治区鄂尔多斯市准格尔旗迎泽街道金岸国际13号楼二层8号商铺

三、环评单位及联系方式:评价单位:内蒙古易源科技有限公司 联系人:张工,联系电话:13654717767,邮编:010010,电子邮箱:444735051@qq.com

四、征求意见的公众范围:征求意见的公众范围:暖水村、营盘塔后暖水、暖水小学、暖水新村、聚心小区、水泉沟村、木匠湾征求公众的主要意见:①对该项目的意见和建议;②对该环境影响评价报告提出的环境保护对策的意见和建议;③对该环境影响评价结论的意见。

五、公众意见表链接:公众意见表网络链接:https://pan.baidu.com/s/1PABfosjPZPrMjxBI69cE5w,提取码:oojo

六、提交公众意见表的方式和途径:公众意见以写信、发传真、发电子邮件等形式反馈给建设单位或环评单位,请公众在发表意见的同时提供详细的联系方式,以便我们及时向您反馈相关信息。

七、提出意见的起止时间:提出意见的起止时间为2026年5月18日-2026年5月30日。

内蒙古蒙之鑫煤炭物流有限责任公司 2026年5月18日

中煤林西县风光制氢一体化项目(一期制氢部分)环境影响评价公众参与第二次公告

本项目环境影响报告书初稿已完成,现进行二次公示,以征求公众意见。**一、环境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:**公众需要了解本报告书详情,请直接从网络链接地址下载:https://pan.baidu.com/s/1dNoNeZzQ8EPkxsaATq0-ug,提取码:r8ce;如需纸质报告书可直接联系环评单位。环评单位名称:内蒙古中昱环保咨询服务有限公司,联系人:张婷婷,联系电话:15661182421,电子邮箱:354285707@qq.com。**二、征求意见的公众范围:**公众参与人员可以是建设项目周边的居民、企业事业机关单位,也可以是当地行政部门和社会各界关心环境保护事业的人士,所提意见按照公众意见表的格式要求填写,并署个人姓名和单位名称及基本情况。**三、公众意见表的网络链接:**公众意见表的网络链接地址: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:**公众可以从网站下载环境影响报告书全文的网络链接直接查看该建设项目的环境影响报告书,或直接与评价单位联系索取纸质报告书;公众意见表可以从上面的网络链接直接下载,下载后公众可通过电话、电子邮件、传真、信函等方式发表对本项目建设及环评工作的意见和看法。公众提交意见时,应当提供有效的联系方式。联系人:荣阳,联系电话:18947972051,邮箱:rongyang@chinacoal.com。邮寄地址:内蒙古自治区赤峰市林西县林西镇内蒙古赤峰有色金属厅发区管理委员会220室。**五、公众提出意见的起止时间:**公示时间和报告书的索取时间自发布之日起10个工作日内。

建设单位:中煤(林西)生物能源有限公司 2026年5月21日

结婚启事

2026年05月24日 农历 丙午年四月初八

杨淇博先生与郡羚翼女士

于公历2026年5月24日(农历四月初八)正式结为夫妇。

特此公告,敬告亲友,亦作留念。

喜结良缘(赫)同喜同贺

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:内蒙古新恒基钢结构工程有限公司年产3万吨装配式建筑钢结构、2万吨风电塔筒项目,地址:包头市青山区装备制造产业园区滨河大道西花坨台水库南110国道北,征求意见的公众范围:项目建设地区公民、法人或其他组织代表。二、征求意见公众可研下载“公众意见表”。地址为:http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html;报告书链接:https://pan.baidu.com/s/1crVii769lBi4YajhlJGHgQ?pwd=r7d4 提取码:r7d4;联系电话:18847253731;公示期:10个工作日。

内蒙古新恒基钢结构工程有限公司

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:恒昇绿动(内蒙古)工程机械有限公司超级电容蓄能式低能耗工程机械制造项目;地址:包头装备制造产业园区新规划区装备大道以西、园区南路以北;征求意见公众范围:项目建设地区公民、法人或其他组织代表。二、征求意见公众可研下载“公众意见表”。地址为:http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html;报告书链接:https://pan.baidu.com/s/1h5Hu4pdZ0ZoxuZu7d0bGUQ,提取码:tw7c,联系电话:15174958510,公示期:10个工作日

恒昇绿动(内蒙古)工程机械有限公司

●(父亲:张元杰,母亲:于缓缓)于缓缓不慎遗失女儿张艺涵的出生医学证明,编号L150085730,声明作废●呼和浩特市联城广告有限责任公司(统一社会信用代码:91150102MA0R0F352D)遗失营业执照正副本及公章.财务专用章.姚德生法人章各一枚,声明作废●内蒙古华豪科创环保科技有限公司(统一社会信用代码91150103029041810XG)遗失公章.合同专用章.孙海龙法人章.财务专用章.发票专用章各一枚,声明作废●内蒙古爱森特环保技术有限公司的财务专用章遗失,印章编号1506220016354,声明作废●科尔沁左翼中旗架玛吐镇中新艾力嘎查股份经济合作社不慎遗失农村集体经济组织登记证正副本,统一社会信用代码N2150521MF41901929,声明作废●青山区龙梅烩菜馆(食品经营许可证)副本遗失,编号:JY21502040014718,声明作废●本人王凯飚,身份证号码152801199107168331X,由于不慎丢失沙恒大时代商业广场1号楼2018室《认购书协议》原件(认购书编号G7135831);丢失长沙恒大时代商业广场1号楼2002室《认购书协议》原件(认购书编号G3888831),由此产生的一切后果与长沙盛世艺海投资有限公司无关,特此登报声明作废●集宁区白海子镇南洼村卫生室不慎遗失公章一枚,印章编号:无,声明作废●包头市顺畅运输贸易有限公司遗失道路运输经营许可证副本,证号150205005266,声明作废

●苏尼特左旗审计局遗失中国农业银行股份有限公司苏尼特左旗支行的开户许可证,账号为05300101040000872,核准号为J2014000006404,声明作废●苏尼特左旗审计局遗失中国农业银行股份有限公司苏尼特左旗支行的开户许可证,账号为05300101040003512,核准号为Z2014000013604,声明作废●内蒙古博锦建材有限公司(统一信用代码91150103MAED0PPA37)在金川水谢花都东门丢失公章一枚,声明作废,他用无效●内蒙古真正商贸有限公司(统一社会信用代码91150105315850505X2)遗失财务章一枚,声明作废●回民区创米手机销售经销部(个体工商户)遗失营业执照正副本,统一信用代码92150103MAENNMCR6H,声明作废●回民区飞哥甄选便利店(个体工商户)遗失营业执照正副本,统一信用代码92150103MAE8AAUR3W,声明作废●包头市和驰物流有限公司遗失蒙B3C52挂道路运输证,证号150207763561,声明作废●刘光明遗失呼和浩特市鹏盛房地产开发有限公司开具的购万锦·花语岸住宅小区高层4号楼购房定金发票一张,金额贰万元整,编号0017785,日期2010年7月13日,声明作废●孙海军、周静花遗失呼和浩特铁工房地产开发有限公司开具的9号楼1单元1602室的房屋定金和房屋房款收据2份,编号9535104,金额10000元;编号8635279,金额1053850.76元,声明作废●张安福,身份证号150121194505085811,将天时小区A11号楼4单元1楼东户的购房合同丢失,面积91.4平方米,特此声明●武芳辰,性别:女,遗失出生医学证明,编号K150164074,声明作废●本人白天昊,身份证号:152801199606307919,不慎将本人与内蒙古锦基房地产开发有限公司于2020年1月17日签署的《学院里地下车位有偿使用合同》原件及地下车位使用权转让收据丢失,车位号:C015,收据金额160000元,编号9903559,现声明作废,如因丢失《学院里地下车位有偿使用合同》造成的一切后果由本人承担,与贵公司无关●鄂尔多斯市集荣投资有限公司的公章丢失,编码:15060210093513,声明作废●昆都仑区潘潘欧派家具用品店的公章遗失,公章编号1502030070799,声明作废●达拉特旗容大种植专业合作社的财务专用章(编号15062110031426).法人章(法人:魏书耘,编号15062110031427)遗失,声明作废●内蒙古瀛台房地产有限公司遗失公章(编码:15060210101872),财务专用章(编码:15060210101873),刘静法人章(编码:15060210101875)各一枚,声明作废

●集宁区白海子镇泉玉岭村卫生室不慎遗失公章一枚,印章编号15090210003995,声明作废●包头市标湖汽车贸易有限公司遗失蒙BB5858的道路运输证,证号150205041392,声明作废●鄂尔多斯市德熙商贸有限公司(统一社会信用代码91150624MACP31JQ49)的公章遗失,声明作废●内蒙古鑫辉达运输有限公司不慎遗失蒙A65618(黄色)道路运输证,证号:内蒙古交许可呼字150106006165号,声明作废●内蒙古鑫辉达运输有限公司不慎遗失蒙A68803(黄色)道路运输证,证号:内蒙古交许可呼字150106006152号,声明作废●内蒙古奥朵生物科技有限公司(统一社会信用代码91150105MAEAQD1640)遗失公章一枚,声明作废●段长德不慎遗失二代身份证,证号150203196906281057,声明作废●卓资县十八台镇金城洼村民委员会遗失开户许可证,核准号J2035000223701,账号66009012200000000172,开户行:卓资县农村信用合作联社十八台信用社,声明作废●苏尼特左旗审计局综合服务保障中心遗失中国农业银行股份有限公司苏尼特左旗支行的开户许可证,账号为05300101040018460,核准号为J2014000249501,声明作废●云呼和不慎将购买呼和浩特市东方房地产开发有限责任公司开具的金川东方家园B7-4-501室的办理产权相关费用收据丢失,收据编号0325748,金额13000元,声明作废●姓名:王军,身份证号码152634199309127512;姓名:乌日娜,身份证号码150105199109154623X,遗失呼和浩特市盈润置业有限责任公司购房收据三张,坐落于东二环路以东,成吉思汗大街以北东河上的院子二期AB区A-01号楼1单元2304号,购房收据编号分别为7486679,2877475,0025225,开票日期:2019年2月12日,金额¥130964,大写:壹拾叁万零玖佰陆拾肆元整;2019年4月3日,金额¥252741,大写:贰拾伍万贰仟柒佰肆拾壹元整:2021年9月12日,金额¥982,大写:玖佰捌拾贰元整,特此声明本人持有的以上购房收据作废,该收据产生的任何权责均与呼和浩特市盈润置业有限责任公司无关,如果就此产生的一切法律责任与经济纠纷均由王军、乌日娜本人承担●鄂尔多斯市东骏科技有限公司遗失公章一枚,印章编号15060210081014,声明作废

公 告

目前内蒙古爱迩电子材料有限公司(以下简称“爱迩公司”),正在开展债权债务清理工作。经查询,爱迩公司曾分别与北京弘浩建设集团有限公司、北明软件有限公司有过业务往来。然而,上述债权公司所有联系方式均无法与贵公司取得联系。

请上述公司及股东核实与爱迩公司是否仍有未结清的债权债务,若有,请务必于本公告发布之日起5日内(截止到2026年5月26日下午5:00)与我公司联系(联系人:张旭龙,联系电话:18686006166),并向我公司提供身份证明及未结清债权债务的相关凭证等。逾期未联系,将视为贵公司放弃与我公司之间的债权债务,不得再另行主张。

特此公告!

内蒙古爱迩电子材料有限公司 2026年5月21日

内蒙古丰州职业学院青城学院有限责任公司吸收合并内蒙古丰州职业学院(青城学院)的公告

根据内蒙古丰州职业学院青城学院有限责任公司和内蒙古丰州职业学院(青城学院)董事会决议及股东决定,内蒙古丰州职业学院青城学院有限责任公司吸收合并内蒙古丰州职业学院(青城学院)。合并前,内蒙古丰州职业学院(青城学院)的注册资本为400万元人民币,合并完成后,内蒙古丰州职业学院青城学院有限责任公司的注册资本为400万元人民币。合并完成之后,内蒙古丰州职业学院(青城学院)的全部资产、业务、债权、债务等均由合并后的内蒙古丰州职业学院青城学院有限责任公司承继,内蒙古丰州职业学院青城学院有限责任公司继续办学。

债权人自公告之日起四十五日内,可以要求清偿债务或者提供相应的担保。

联系人:张立楠,联系电话:15047808145,联系地址:内蒙古自治区呼和浩特市赛罕区兴安南路59号

内蒙古丰州职业学院青城学院有限责任公司
内蒙古丰州职业学院青城学院
2026年5月21日

中国黄金集团内蒙古矿业有限公司乌努格吐山铜钼矿南区尾矿库工程环境影响评价征求意见稿公示

据中华人民共和国生态环境部第4号令《环境影响评价公众参与办法》的相关规定,现对中国黄金集团内蒙古矿业有限公司乌努格吐山铜钼矿南区尾矿库工程进行环境影响评价征求意见稿公示。

一、建设项目环境影响报告书征求意见稿获取途径:1.项目建设单位通过“环境影响评价信息公示平台”对本项目环境影响报告书征求意见稿进行公示,为期10个工作日;2.项目建设单位通过“《北方新报》”进行两次报纸公示,征求与该建设项目环境影响有关的意见;

二、环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1vTLPB5Mjr4avKm1jlj3Hig?提取码:hraj

三、征求意见的公众范围:本项目评价范围内涉及的公众群体。

四、提交公众意见表的方式和途径:公众可登录:http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html下载《建设项目环境影响评价公众意见表》填写后反馈于邮箱:646926857@qq.com。

五、公众提出意见的起止时间:本次征求公众意见时间为由公示之日起,十个工作日。

特此公告!

中国黄金集团内蒙古矿业有限公司 2026年5月21日

通 知

内蒙古耀龙建筑工程有限公司定于2026年6月8日上午09:00在呼和浩特市赛罕区东影南路昭君花园写字楼5楼504室办公室召开股东大会,审议公司成立清算组注销事宜,请各位股东准时到场,没有到场的股东视为自动弃权,特此通知,电话15661288621。

遗失声明

●苏尼特左旗审计局综合服务保障中心遗失中国农业银行股份有限公司苏尼特左旗支行的开户许可证,账号为05300101040018536,核准号为Z2014000062901,声明作废●五原县伯爵酒吧(统一社会信用代码92150821MA0NRF8FX3)的公章遗失,声明作废●不慎将包头市宝融运输有限责任公司蒙B2E45挂营运证丢失,证号:150208024876声明作废

华北油田二连分公司锡林油田低碳生产建设工程(节能降耗部分)环境影响评价公众参与第二次公示

《华北油田二连分公司锡林油田低碳生产建设工程(节能降耗部分)环境影响报告书》征求意见稿已完成,现进行公示并征求意见和建议。**1.征求意见稿电子版全文的网络链接:**https://pan.baidu.com/s/18nwty6F3wVagtf6XI0j_Bw,提取码:hwf8。**2.纸质报告书查阅方式:**公众可向建设单位索要纸版环境影响报告书征求意见稿,索要方式见建设单位及联系方式。**3.征求意见的公众范围:**本项目附近的村民和任何关心该项目建设的专家、学者、政府职员、普通群众等。**4.公众意见表的网络链接:**https://pan.baidu.com/s/18nwty6F3wVagtf6XI0j_Bw,提取码:hwf8。**5.即日起,公众可发送信函、传真、电子邮件等方式**,反映与建设项目环境影响有关的意见和建议。建设单位:中国石油华北油田公司二连分公司,联系人:曹天琪,电话:15128702846,电子邮箱:563153441@qq.com。**6.公众提出意见的起止时间:**本公告发布之日起10个工作日。

弃婴寻亲公告

根据《中华人民共和国民法典》及《中国公民收养子女登记办法》,现将捡拾弃婴情况公告如下:

养父:云飞,养母:张舒雅,于2025年8月26日上午8点在托克托县燕山营村卫生院后面捡到一名女婴,包裹内有字条写明出生时间:2025年8月26日,该女婴现用名:云嘉慧。

请该弃婴生父母或监护人自本公告发布之日起60日内,持有效证件到托克托县民政局(地址:托克托县文化西路1号;联系电话:0471-8516699)认领。逾期无人认领,将依法办理收养登记,特此公告。

托克托县民政局 2026年5月22日