

喝水越多越排毒?夏季补水有讲究

夏季炎热,人体水分流失快,更需要大家注重健康饮水和科学补水。那么是不是喝水越多越能够排毒呢?

“每天喝4升水能排毒”的说法是个误区。人体主要依靠肝脏、肾脏等器官完成代谢和排泄功能,并非喝水越多越“排毒”。相反,短时间内过量饮水反而会导导致电解质紊乱,

严重时甚至会引发低钠血症。

坊间还一直流传着“反复烧开的千滚水亚硝酸盐超标致癌”“隔夜水不能喝”等说法,均缺乏充分的科学依据。

生活中正常反复烧开的饮用水,可能会影响到水的口感,或造成能源的浪费。因此建议现烧现喝,既安全又节约。

隔夜水能不能喝的关键,不在于是否隔了一夜,而在于保存的条件和放置的时间。烧开后仍可以饮用,如果在清洁、密闭的条件下存放,通常隔夜后仍可饮用。但如果长时间敞口放置、容器不洁,或出现异味、杂质等情况,则不宜再饮用。

科学饮水,重在“适量”“适时”

“卫生”,建议大家夏季饮水注意以下细节:少量多次、主动补水,不要等到明显口渴再喝水;水温以温凉接近室温为宜;大量出汗、长时间户外作业或运动后,可以适当补充一些电解质。需要注意的是,淡盐水并不适合长期或者过量饮用,高血压、肾病等患者尤其应谨慎。

(据《北京青年报》)

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,如需要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。

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

氢源新能源(内蒙古)有限责任公司氢能装备制造项目环境影响评价二次公示

一、网络链接及查阅方式:链接: <https://pan.baidu.com/s/1TpK1pjd17kgB9IGvbEFA>,提取码:v2xb,公示日起10个工作日内,联系建设或环评单位索取。

二、征求意见稿范围:鼓励评价范围内的公民提建议

三、公众意见网络链接: http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html

四、提出意见途径:填写意见表后,发建设或环评单位

五、提出意见起止时间:自公示日起10个工作日内

六、联系方式:建设单位:罗总 13910152616
评价单位:刘敏 18647236653

公告

为实现集体退休人员人事档案管理社会化,现将中国铁路哈尔滨局集团有限公司在内蒙古自治区境内的原厂办大集体企业退休人员人事档案,现状移交至齐齐哈尔市铁锋区人力资源和社会保障局进行管理。

特此公告

**中国铁路哈尔滨局集团有限公司
厂办大集体改革工作领导小组办公室
2026年5月29日**

寻亲公告

张飞跃 2024年8月11日在呼和浩特市新城区大青山街第二十一中学对面空地捡到一名男婴,现用名张沐宸,请孩子亲生父母或其他监护人,知情人持有效证件与张飞跃联系,并带广大居民予以监督,公告之日起60日,无亲生父母及其他监护人认领的,公安机关将依法登记户口。

联系电话:15248087644

注销公告

呼和浩特市赛罕区黄台少林场(统一社会信用代码12150105460127942D),因机构改革,申请注销本单位,债权债务均由呼和浩特市赛罕区农牧业发展有限公司承接,现面向社会公示,特此公告。

注销公告

巴彦淖尔市房地产中介行业协会,代码51150800353064018G,于2026年5月28日决议解散协会,并于同日成立了清算组,请债权人自本公告发布之日起45日内,向本服务中心清算组申报债权,联系人:李梦雪,联系电话:15391152462,地址:临河区新华街与团结北路东北角(原团结办事处),邮编015000,巴彦淖尔市房地产中介行业协会,2026年5月28日

吸收合并注销公告

经内蒙古新华书店有限公司(统一社会信用代码:911501037761431567)、内蒙古蒙新图书连锁有限公司(统一社会信用代码:91150100MA0Q549Y47)股东会决定,内蒙古新华书店有限公司拟将内蒙古蒙新图书连锁有限公司吸收合并,内蒙古新华书店有限公司继续存续,内蒙古蒙新图书连锁有限公司注销。

吸收合并后的注册资本变为1.3亿元人民币。合并后,合并各方的债权债务由内蒙古新华书店有限公司承接。请合并双方各自债权人自公告之日起45日内向公司提出清偿债务或提供相应担保的请求,逾期未提出的,视为没有提出要求。

**内蒙古新华书店有限公司
内蒙古蒙新图书连锁有限公司
2026年5月29日**

弃婴寻亲公告

现将捡拾弃婴情况公告如下:养父陈飞、养母廖莎莎,于2025年5月5日上午10点在和林格尔县卫生院后面捡到一名男婴包裹内,有字条写明出生时间2025年5月5日,该男婴现用名陈彦丞。

请该弃婴生父母或监护人自本公告发布之日起60日内,持有效证件到地址:和林格尔县喇嘛郭宝营村35户2号或呼和浩特市玉泉区南湖丽都3-1-18楼西户,联系电话:13664814026,认领逾期无人认领,将依法办理收养登记,特此公告。

寻亲公告

王秀娥于2026年3月10日在呼和浩特市和格路市和格路市盛乐镇喇嘛郭宝营村35户2号或呼和浩特市玉泉区南湖丽都3-1-18楼西户,联系电话:13664814026,认领逾期无人认领,将依法办理收养登记,特此公告。

注销公告

呼和浩特市赛罕区实验园(统一社会信用代码12150105460127686W),因机构改革,申请注销本单位,债权债务均由呼和浩特市赛罕区农牧业发展有限公司承接,现面向社会公示,特此公告。

遗失声明

鄂尔多斯市勇鑫能源有限公司(统一社会信用代码91150602MA6EM287H99)的公章(编号15060210211601),财务专用章(编号15060210211602)和法人章(法人常勇)遗失,声明作废。

五原县丰利超市景观店(统一社会信用代码15270100067902)的一枚,声明作废。

92150821MA0PXTU77K的公章遗失,声明作废。

鄂尔多斯市众志电子工程有限公司(代码911506025611245331M)遗失公章一枚,声明作废。

内蒙古弘泰商贸有限公司(统一社会信用代码15060210086543)的一枚,声明作废。

王琳淑,性别:女,遗失出生医学证明,原出生证编号T150192319,声明作废。

内蒙古新势力管理有限公司遗失与内蒙古天房伟业房地产开发有限公司签订的舜和国际花园三期S2-A320号商品房买卖合同原件(面积58.36平方米,金额540526);S2-A307号商品房买卖合同原件(面积34.72平方米,金额430586),现声明作废。

包头市昕锐房地产经纪有限公司的法人章,遗失,声明作废。

内蒙古蒙捷通干支线运输有限公司遗失以下3台车辆营运证(车牌号及营运证证号如下):蒙B80405,证号150203018306;蒙B86279,证号150203018522;蒙B85809,证号150203018446,特此声明作废。

《中煤林西西露天风化物(一期绿色甲醇部分)环境影响评价报告第二次公示

根据《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办法》等相关规定,现将环境影响评价事宜公告如下:

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)环评报告征求意见稿全文网络链接:环境影响评价信息公示平台<https://www.js-eia.com/project/detail?type=2&projectId=e73822d083546098b6354dcaec32667>;(2)纸质报告书查阅及获取联系方式:李向华,电话:13512015192

二、征求意见的公众范围:本项目环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织等,均可提出意见。

三、公众意见表的网络链接: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:任何单位或个人若对本工程有意见和建议,以公众意见表的方式,根据以上联系方式直接到建设或环评单位提出意见;或发E-Mail至评价单位。

五、公众提出意见的起止时间:自公示日期为2026年5月21日至2026年6月3日。自本公告公示起,共10个工作日,期间均可提出公众意见。

中煤(林西)生物能源有限公司

敖汉旗隆晟矿业有限责任公司年产12000吨4、6-二羧基噻吨项目环境影响评价公众参与第二次公示

根据《环境影响评价公众参与办法》相关规定,现将敖汉旗隆晟矿业有限责任公司年产12000吨4、6-二羧基噻吨项目环境影响评价公众参与第二次公示:

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.网络链接地址:<https://www.js-eia.com/project/detail?type=2&projectId=3ec3ab75289038b3b09e0a4f265ddea5>;2.纸质报告书查阅方式:通过现场查阅纸质报告。建设单位敖汉旗隆晟矿业有限责任公司,联系人:张工,联系方式:18747850929,地址:内蒙古自治区赤峰市敖汉旗新州镇乡政府东(蒙子村)。

二、征求意见的公众范围:本项目周边可能受到影响的群众。

三、公众意见表的网络链接:<https://www.js-eia.com/project/detail?type=2&projectId=3ec3ab75289038b3b09e0a4f265ddea5>

四、公众提出意见的方式和途径:自公示之日起,10日内来函、来电、传真均可。

声 明

内蒙古运通大宗运输有限公司遗失以下11台车辆营运证(车牌号及营运证证号如下):蒙B99454,证号150203017863;蒙B82737,证号150203017275;蒙B82898,证号150203017525;蒙B82781,证号150203017547;蒙B92884,证号150203017495;蒙B92008,证号150203017459;蒙B82797,证号150203017373;蒙B88171,证号150203017396;蒙B92975,证号150203017467;蒙B88117,证号150203017407;蒙B82788,证号150203017307,特此声明作废。

声 明

包头市翼群贸易有限公司所属车辆蒙B5Q84挂(营运证证号:150203179343),该车辆在车辆未审验违法行,给公司带来重大安全隐患,限3日内到我公司配合处理,逾期后果自负,此车发生的一切事故都与公司无关,特此声明。

声 明

包头市翼群贸易有限公司所属车辆蒙B5Q84挂(营运证证号:150203179343),该车辆在车辆未审验违法行,给公司带来重大安全隐患,限3日内到我公司配合处理,逾期后果自负,此车发生的一切事故都与公司无关,特此声明。

国家税务总局呼和浩特市玉泉区税务局催告书

(申请人民法院强制执行适用)

玉强催[2026]1号

内蒙古尚邦装饰工程有限公司(纳税人识别号:91150105MA7Y7N77XL)(你单位)因欠缴社会保险费,我局于2025年9月17日向(你单位)送达《社会保险费限期缴纳通知书》(玉税社限字[2025]1004号),你(单位)在法定期限内不履行做出执行的行政决定。经查,你(单位)目前处于走逃(失联)状态,无法取得联系。根据《中华人民共和国行政强制法》第五十四条规定,现依法向你(单位)催告,请你(单位)自收到本催告书之日起10日内履行下列义务:

1.缴纳2025年1月至2025年9月社会保险费单位部分10165.44元,社会保险费个人部分4344.32元,共计14509.76元。根据《中华人民共和国社会保险法》第八十六条规定:自欠缴之日起按日加收万分之五的滞纳金,截止2026年4月27日共计滞纳金滞纳金2538.30元。逾期不履行的,本机关将依法申请人民法院强制执行。

你(单位)在收到催告书后有权进行陈述和申辩。请你(单位)在收到本催告书之日起3日内提出陈述和申辩,逾期不陈述、不申辩的视为放弃陈述和申辩的权利。

联系人:白晋宝力格,联系电话:18548182688
地址:呼和浩特市玉泉区税务局昭君路街道分局
执法人员(执法证号):白晋宝力格 05010329034
赵宇 05010329085
税务机关:国家税务总局呼和浩特市玉泉区税务局
2026年4月27日

敖汉旗隆晟矿业有限责任公司年产12000吨4、6-二羧基噻吨项目环境影响评价公众参与第二次公示

根据《环境影响评价公众参与办法》相关规定,现将该项目有关信息公告如下:

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.网络链接地址:<https://www.js-eia.com/project/detail?type=2&projectId=3ec3ab75289038b3b09e0a4f265ddea5>;2.纸质报告书查阅方式:通过现场查阅纸质报告。建设单位敖汉旗隆晟矿业有限责任公司,联系人:张工,联系方式:18747850929,地址:内蒙古自治区赤峰市敖汉旗新州镇乡政府东(蒙子村)。

二、征求意见的公众范围:本项目周边可能受到影响的群众。

三、公众意见表的网络链接:<https://www.js-eia.com/project/detail?type=2&projectId=3ec3ab75289038b3b09e0a4f265ddea5>

四、公众提出意见的方式和途径:自公示之日起,10个工作日内来函、来电、传真均可。

声 明

包头市翼群贸易有限公司所属车辆蒙B5Q84挂(营运证证号:150203179343),该车辆在车辆未审验违法行,给公司带来重大安全隐患,限3日内到我公司配合处理,逾期后果自负,此车发生的一切事故都与公司无关,特此声明。

声 明

包头市翼群贸易有限公司所属车辆蒙B5Q84挂(营运证证号:150203179343),该车辆在车辆未审验违法行,给公司带来重大安全隐患,限3日内到我公司配合处理,逾期后果自负,此车发生的一切事故都与公司无关,特此声明。

声 明

包头市翼群贸易有限公司所属车辆蒙B5Q84挂(营运证证号:150203179343),该车辆在车辆未审验违法行,给公司带来重大安全隐患,限3日内到我公司配合处理,逾期后果自负,此车发生的一切事故都与公司无关,特此声明。

内蒙古库布齐沙漠送电上海工程(配套)煤电项目环境影响评价信息公告

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4号),现公开下列信息,征求与该建设项目环境影响评价有关的意见。

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)环境影响评价报告征求意见稿全文网络链接:达特特网站:[\(https://dtt.mn.gov.cn/application/finformotion/mobile?plate_id=158&t=ArticleDetail34102#/ArticleDetail/34102/undefined\)](https://dtt.mn.gov.cn/application/finformotion/mobile?plate_id=158&t=ArticleDetail34102#/ArticleDetail/34102/undefined)(2)查阅纸质报告的方式和途径:公众可前往如下单位查阅:内蒙古库布齐发电有限公司(地址:内蒙古自治区鄂尔多斯市达拉特旗昭君镇查干沟村;联系电话:18547124616)(西内电力设计院有限公司(地址:四川省成都市东风路16号;联系电话:028-81584168)

二、征求意见的公众范围:征求意见的公众范围为环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织,环境影响评价范围之外的公民、法人和其他组织也可提出宝贵意见。

三、公众意见表的网络链接:同环境影响评价报告征求意见稿全文网络链接。

四、公众提出意见的方式和途径:公众若有与本项环境影响评价和环境保护措施有关的建议和意见,请在上述网络链接下载填写《建设项目环境影响评价公众意见表》,将填写好的表格按如下方式邮寄或邮件至建设单位。单位名称:内蒙古库布齐发电有限公司,收件人:杜大海,地址:内蒙古自治区鄂尔多斯市达拉特旗昭君镇查干沟村,邮编:014323,邮箱:1603739200@qq.com

五、公众提出意见的起止时间:自公告发布之日起10个工作日内。

内蒙古库布齐发电有限公司 2026年5月27日

鄂托克旗煤基固废规模化利用协同生态修复示范项目环境影响评价二次(征求意见稿)公示

《鄂托克旗煤基固废规模化利用协同生态修复示范项目环境影响评价报告》征求意见稿已编制完成,现征求公众意见。

一、环境影响评价报告征求意见稿网络链接:链接:<https://pan.baidu.com/s/1FGRshy25X6GErg7Q0Lw>;提取码:cha8。

二、公众可到建设单位或环评单位查阅纸质报告书

三、征求意见的公众范围:项目评价范围内的相关受影响公众

四、公众提出意见的方式和途径:自公示之日起10个工作日内公众可通过填写公众意见表邮寄给建设单位,环评单位以电话、面谈等形式对本项目建设、环境影响评价及环境影响评价工作提出意见和建议;建设单位名称:内蒙古源洲资源与环境科技发展有限公司,建设单位联系人:梁总,联系电话:15849703427,建设单位地址:内蒙古自治区鄂尔多斯市东胜区万利镇再生资源回收工业园区三号103号,评价单位名称:内蒙古蒙亨项目管理有限公司,评价单位地址:内蒙古自治区呼和浩特市内蒙古收收板镇紫云景观1号楼2单元602

注销公告

包头市东河区博学幼儿园(中心代码52150202M2300903B),依据《民办非企业单位管理条例》规定,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。

寻亲启事

2026年05月16日20时,在内蒙古自治区呼和浩特市托克托县境内发生一起亡人事故。事故中死者为女性,身份暂未查明(无名氏),年龄65岁左右,内蒙古乌兰察布市一带口音。2006年左右来到托克托县新营子镇张全营村,一直与张全营村村民李某某共同生活。

为查明死者身份,现公开寻找该死者的直系亲属及知情者。请直系亲属或知情者看到本启事,速与托克托县公安局交通管理大队联系,附死者照片:

联系人:王警官
联系电话:13754119871
托克托县公安局交通管理大队
2026年5月28日

寻亲启事

2026年05月16日20时,在内蒙古自治区呼和浩特市托克托县境内发生一起亡人事故。事故中死者为女性,身份暂未查明(无名氏),年龄65岁左右,内蒙古乌兰察布市一带口音。2006年左右来到托克托县新营子镇张全营村,一直与张全营村村民李某某共同生活。

为查明死者身份,现公开寻找该死者的直系亲属及知情者。请直系亲属或知情者看到本启事,速与托克托县公安局交通管理大队联系,附死者照片:

联系人:王警官
联系电话:13754119871
托克托县公安局交通管理大队
2026年5月28日