芒种后湿热昏昏欲睡,怎么办?

芒种,是夏季的第三个节气,标志着仲夏时节正式开始。此时气温显著升高、雨水增多、湿度加大,人体易感困倦、食欲不振。中医认为,芒种养生应顺应自然,重点做好“健脾祛湿、清热消暑、养心安神”。郑州市第七人民医院中医综合科主任杨泽锋为大家带来一份指南,助您健康度夏。

一宜:起居有常,睡好子午觉

芒种时节昼长夜短,宜“夜卧早起”,可较平时推迟半小时左右睡觉(不宜超过23时),早晨5~6时起床。中午11~13时之间,应午休15~30分钟,有助于养护心气、缓解疲劳。日常穿着宜选棉、麻、丝等透气材质,出汗后及时更换干爽衣物。

忌:熬夜、大汗后立即冲凉或直吹空调、睡觉正对风口。空调温度建议设置在26~28℃,避免室内外温差过大。

二宜:饮食清补,多吃苦和酸

饮食应以清淡、易消化为原则,注重“清补”。可适当食用苦瓜、莲子心、芥蓝等苦味食物,能清热解暑;搭配乌梅、山楂、柠檬等酸味食物,可生津止渴、开胃敛汗。主食中加入薏米、赤小豆、绿豆、冬瓜、山药等,有助健脾祛湿。推荐绿豆粥、薏米红豆粥。出汗较多时,注意补充温开水或淡盐水。

忌:过量食用冰淇淋、冰镇饮料等生冷食物;少吃烧烤、油炸、肥腻及辛辣之品;慎吃过量芒果、荔枝(易助湿);减少甜食摄入,以免助湿生痰。

三宜:适度运动,避免大汗淋漓

运动宜选清晨或傍晚,项目以散步、慢跑、太极拳、八段锦等温和运动为主。强度控制在“微微出汗”为宜,避免大汗耗气伤津。运动过程中注意少量多次补水,出汗过多可饮淡盐水。

忌:烈日下运动、大汗淋漓后立刻喝冰饮或冲冷水澡、对着空调吹风。运动后应待汗干再用温水沐浴。

(据学习强国)

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

国道624线吉仁高勒至巴彦高勒段公路项目环境影响评价公众参与二次公示

一、全文链接及查询方式:(1)链接:https://pan.baidu.com/s/1RgrOKlFUgHN8kLYhjrgn2Q?pwd=jc9e。(2)联系建设单位查阅查阅纸质报告。

二、征求公众意见的范围:受建设项目直接影响或间接影响的单位和个人。

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

四、公众提出意见的方式和途径:填写意见表后发建设单位

五、提出意见起止时间:自公示起10个工作日内。

六、联系方式:姓名:杜科长,地址:锡林郭勒盟锡林浩特市新区交通投资大厦,联系电话:13304799080

注销清算公告

内蒙古自治区机关党的建设研究会(统一社会信用代码51150000502701042U)已于2026年6月3日召开会员大会,表决通过注销本组织的决议。目前本组织已成立清算组,全面开展资产清算,债权债务清理工作。

现将有关事项公告如下:一、自本公告发布之日起,本组织全面停止一切对外业务活动、服务项目及合作事项。

二、凡对本组织享有债权、存在债务往来的单位、个人,请于本公告刊登之日起45日内,携带营业执照、身份证、合同、欠款凭证等有效资料,到本组织办理债权申报、债务核对手续。

三、申报地址:呼和浩特市新城区哲里木路78号。

四、联系人员:范欢。联系电话:0471-6319206。

逾期未申报债权的,视为自动放弃相关权利,本组织将依法定程序完成清算及后续注销手续,特此公告。

内蒙古自治区机关党的建设研究会 2026年6月8日

包头市三隆新材料有限责任公司扩建年产6000吨稀土金属及合金项目二次公示环境影响评价第二次公示

根据《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令第4号)的相关要求,本项目环境影响报告书征求意见稿已形成,该项目环境影响评价信息向公众公示如下:

一、环境影响报告书征求意见稿全文查阅方式和途径:(1)网络平台公开;(2)查阅纸质报告书的途径:联系建设单位查阅。

二、征求意见的公众范围:本项目直向项目所在地周边及关注本项目建设的公众征求意见。

三、公众意见表的网络链接:链接:http://www.eiafans.com/thread-1441766-1-1.html(出处:Eiafans.com_环评爱好者)

四、公众提出意见的方式、起止时间和途径:自本公告发布后10个工作日内,公众可用电话、电子邮件、信函等方式对本工程环境影响提出意见反馈给建设单位。

五、联系方式:建设单位:包头市三隆新材料有限责任公司,联系人:辛部长,联系电话:13261807855

包头市三隆新材料有限责任公司
2026年6月8日

公 告

内蒙古兴源水务集团有限公司:

我公司于2012年与贵公司签订《供水管网建设改造工程施工(十四标段)防风林大街(展东路-丁香路)给水管道工程施工合同》经我公司核算,上述合同仍有部分款项需向贵公司清偿。

现向贵公司告知:请于本公告发出之日起10日内携身份证明材料、权利证明材料和相关合同履行资料来我公司对接清偿事宜,若贵公司未在上述规定时间内履行商洽权利,我公司将依法对上述款项做相应处理,我公司对由此造成的损失不承担任何责任。

特此告知

呼和浩特市供排水管网发展有限责任公司
2026年6月5日

公 告

福建省三鲸消防器材有限公司:

我公司于2016年与贵公司签订《呼和浩特市市区2015年新建消火栓工程材料采购第一标段材料设备采购合同》。经我公司核算,上述合同仍有部分款项需向贵公司清偿。

现向贵公司告知:请于本公告发出之日起10日内携身份证明材料、权利证明材料和相关合同履行资料来我公司对接清偿事宜,若贵公司未在上述规定时间内履行商洽权利,我公司将依法对上述款项做相应处理,我公司对由此造成的损失不承担任何责任。

特此告知

呼和浩特市供排水有限责任公司
2026年6月5日

公 告

河南省蒲新防腐建设工程有限公司:

我公司于2013年与贵公司签订《预沉厂水池塔架防腐工程施工合同》。经我公司核算,上述合同仍有部分款项需向贵公司清偿。

现向贵公司告知:请于本公告发出之日起10日内携身份证明材料、权利证明材料和相关合同履行资料来我公司对接清偿事宜,若贵公司未在上述规定时间内履行商洽权利,我公司将依法对上述款项做相应处理,我公司对由此造成的损失不承担任何责任。

特此告知

呼和浩特市自来水公司
2026年6月5日

《鄂尔多斯达拉特经济开发区渣场固化扩容生态治理项目环境影响报告书》征求意见稿公示

一、征求意见稿及公众意见表获取方式:1.报告书征求意见稿电子版、公众意见表,下载地址:链接:https://pan.baidu.com/s/1pMTAAz2wr442l7hpNIdZmA,提取码:1k4q。2.纸质报告书查阅地址:达拉特旗经济开发区管理委员会5楼508室

二、征求意见的范围为项目周边的社会公众和团体。

三、公众提出意见的方式和途径:电子邮件:1614651318@qq.com。邮寄地址:内蒙古鄂尔多斯市达拉特旗经济开发区管理委员会5楼508室;电话/联系人:15949406739/郭先生

四、公示日期:即日起10个工作日。

鄂尔多斯市润达综合服务有限公司
2026年6月8日

甘肃张掖高台西750千伏输变电工程环境影响评价第二次信息公示

甘肃张掖高台西750千伏输变电工程环境影响报告书征求意见稿现已基本编制完成,现按照《环境影响评价公众参与办法》的要求向公众公示如下环境影响评价信息。

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:与本工程利益相关及关心本工程的任何单位或个人若需要查询本工程环境影响报告书征求意见稿,即日起可登录http://www.gs.sgcc.com.cn/html/gs/gb/tzgg/index.shtml中查询甘肃张掖高台西750千伏输变电工程环境影响评价第二次信息公示;若需要查阅纸质报告书可按照下述第四条的联系方式联系查阅。

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、法人和其他组织关于本工程环境影响评价和环境保护方面的意见和建议。涉及征地拆迁、财产、就业等与建设项目环境影响评价无关的意见或者诉求,不属于建设项目环境影响评价公众参与的内容,公众可以依法另行向其他有关主管部门反映。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:公众登陆“http://www.gs.sgcc.com.cn/html/gs/gb/tzgg/index.shtml”下载公众意见表填写,反馈。

四、公众提出意见的方式和途径:公众可通过填写公众意见调查表、传真、电子邮件、信函等方式向建设单位或环评单位实名反馈意见,并请留下联系方式,以便及时向提出意见的公众反馈公众意见采纳与否的意见。联系方式:1.建设单位:国网甘肃省电力公司,联系人:张工,电话:0931-2966955,邮箱:644816063@qq.com;地址:甘肃省兰州市城关区北滨河东路8号,邮编:730030;2.环评单位:中国电力工程顾问集团西北电力设计院有限公司,联系人:李工,电话:029-88357334,E-mail:792830799@qq.com,地址:陕西省西安市高新技术产业开发区团结南路22号,邮编:710075

五、公众提出意见的起止时间:建设单位发布征求意见稿起10个工作日。特此公告。

国网甘肃省电力公司 2026年6月9日

公 告

天津东方奥特建设集团有限公司:

我公司于2015年与贵公司签订《呼和浩特市引黄供水扩建工程(金河净水厂及泵站管线二期续建工程第二标段)施工合同》经我公司核算,上述合同仍有部分款项需向贵公司清偿。

现向贵公司告知:请于本公告发出之日起10日内携身份证明材料、权利证明材料和相关合同履行资料来我公司对接清偿事宜,若贵公司未在上述规定时间内履行商洽权利,我公司将依法对上述款项做相应处理,我公司对由此造成的损失不承担任何责任。

特此告知

呼和浩特市供排水有限责任公司
2026年6月5日

公 告

江苏中盛建设集团有限公司:

我公司于2015年与贵公司签订《2015年第一批中心城区和周边城区供水管网新建及改造工程施合同[第三标段北二环(东二环~哈拉沁北路)供水管网工程]》。经我公司核算,上述合同仍有部分款项需向贵公司清偿。

现向贵公司告知:请于本公告发出之日起10日内携身份证明材料、权利证明材料和相关合同履行资料来我公司对接清偿事宜,若贵公司未在上述规定时间内履行商洽权利,我公司将依法对上述款项做相应处理,我公司对由此造成的损失不承担任何责任。

特此告知

呼和浩特市供排水管网发展有限责任公司 2026年6月5日

公 告

江西中捷工程建设有限公司:

我公司于2017年与贵公司签订《2017年第一批中心及周边城区供排水管网新建及改造工程施工五标段工程施工合同》。经我公司核算,上述合同仍有部分款项需向贵公司清偿。

现向贵公司告知:请于本公告发出之日起10日内携身份证明材料、权利证明材料和相关合同履行资料来我公司对接清偿事宜,若贵公司未在上述规定时间内履行商洽权利,我公司将依法对上述款项做相应处理,我公司对由此造成的损失不承担任何责任。

特此告知

呼和浩特市供排水有限责任公司
2026年6月5日

债权转让公告

致:李志忠(身份证号152701196508l0****),根据鄂尔多斯市东胜区人民法院(2022)内0602民初511号民事调解书,你欠付田文博款项共计2860000元,该案已进入执行程序,执行案号(2025)内0602执2457号,现田文博已将上述债权中的700000元(大写:柒拾万元整)份额依法转让给赵宏宇,自本通知送达你之日起,你应就该700000元债务,直接向赵宏宇履行全部清偿义务;赵宏宇享有该700000元债权对应的全部债权人权利,包括但不限于受领款项、申请执行、参与分配、和解等,本通知不可撤销,请你直接与赵宏宇对接履行事宜,由此产生的一切法律责任与后果由你自行承担。

内蒙古一创新材料有限公司年产2万吨电池级碳酸锂一期项目环评公示

1、环境影响报告书全本公示链接:https://pan.baidu.com/s/1sl2HuecHyf8HZFg5nrQ3DA?pwd=73k9,查阅纸质报告方式和途径:按照建设单位或环境影响评价机构联系方式联系查阅纸质报告。2、范围:受建设项目直接或间接影响的单位和个人,及关注本项目建设的单位和个人。3、公众意见表的网络链接:https://www.js-eia.cn/project/detail?type=1&proid=75f142814ca903d4779d5f19744cbda9。4、方式和途径:电话、邮件、网上留言等。5、起止时间:2026.6.5~2026.6.18。6、联系人:罗 竞 ,13970254333,邮 箱 :303052514@qq.com。

内蒙古一创新材料有限公司
2026年6月9日

公 告

内蒙古恒威矿业投资有限责任公司(以下简称:公司)已召开股东会,会议改组了公司董事会,按《公司法》和《公司章程》的相关规定,重新选举了公司董事会成员,形成合法有效的股东会决议。公司已召开董事会,按照《公司法》和《公司章程》的相关规定,与会董事一致同意,选举刘书悦女士为公司董事长,并兼任公司法定代表人,聘任虞国荣先生为公司总经理,并形成合法有效的董事会决议,特此公告。

内蒙古恒威矿业投资有限责任公司2026年6月9日

注销公告

呼和浩特市新城区防汛抗旱指挥部办公室(统一社会信用代码12150102MB0T9236XK)因机构改革,申请注销本单位,所有债权债务均由呼和浩特市新城区农牧水利局承接,现面向社会公示。

注销公告

奈曼旗白音他拉苏木茫罕朝日雅民间艺术团(统一社会信用代码52150525MJ24641665)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,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。

内蒙古鄂尔多斯市鄂托克旗布隆1号水库除险加固工程环境影响评价公众参与二次公示

一、全文链接及查询方式:(1)链接:https://pan.baidu.com/s/1gZ6PDEIb6gPVpbmKjrle1g 提取码:psmj。(2)联系建设单位查阅查阅纸质报告。

二、征求公众意见的范围:受建设项目直接影响或间接影响的单位和个人。

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

四、公众提出意见的方式和途径:填写意见表后发建设单位

五、提出意见起止时间:自公示起10个工作日内。

六、联系方式:建设单位 龙梅 15804858177。

不动产权登记证书遗失(灭失)声明

土默特右旗恒达粮油有限责任公司因保管不善,将产权证号:土字第23803号坐落于车站街,面积665.80平方米的房屋所有权证遗失(灭失),根据《不动产登记暂时条例实施细则》第二十二条的规定申请补发,现声明该房屋所有权证声明作废,特此声明。

不动产权登记证书遗失(灭失)声明

贾帅因保管不善,将产权证号:蒙(2020)土默特右旗不动产权第0001943号坐落于土默特右旗萨拉齐镇太平东街南侧、新东街北侧惠安小区二期32号楼-5-209,面积92.62平方米的不动产权登记证书遗失(灭失),根据《不动产登记暂时条例实施细则》第二十二条的规定申请补发,现声明该房屋不动产权登记证书声明作废,特此声明。

注销清算公告

赤峰有色金属工业技术研究院统一信用代码52150400075575l590,法定代表人:曹宏光,于2026年6月1日经理事会决议通过,拟向赤峰市民政局申请注销登记,现已成立清算组开展清算工作,请本单位债权人自公告发布之日起45日内向本单位清算组申报债权,并提供相关证明材料。清算组联系人:姜会计,联系电话13848364316,联系地址:赤峰市红山区万达广场甲B写字楼1806号,特此公告。赤峰有色金属工业技术研究院2026年6月8日

遗失声明

●李三女不慎将征收房屋补偿安置协议书丢失,回迁房屋地址:奈林尚苑龙新家园住宅小区29号楼2单元14层西户,房屋面积:125.25平方米,签订日期2016年4月25日,特此声明●内蒙古泰旺贸易有限公司的公章(编号15020710013627)、财务专用章(15020710013628)和法人章(法人:郭慧芳,编号15020710013629)遗失,声明作废●清水河县清华保安服务有限责任公司遗失财务章、刘晨法人章一枚及人行许可证及查询密码单,声明作废●中共鄂尔多斯市东胜区住房和城乡建设局机关委员会财务章丢失,编号15060210009799,声明作废●刘春阳(身份证号150103199104243030)不慎将与呼和浩特市回民区攸攸板镇攸攸板村区居民委会2024年4月24日签订的攸攸板村明珠丽景小区东区2号楼2单元9层西A户(面积:100.02平方米)的房屋认购协议书(编号:更东2-第014)丢失,声明作废●鄂尔多斯市东胜区住房和城乡建设局的财务章(编号1527010137911)及高志亮法人章(编号1527010121911)丢失,声明作废●内蒙古乌拉特前旗富成农牧专业合作社(统一社会信用代码93150823MA0QW1KW7U)的公章遗失,编号1508230109417,声明作废

●北京跨时空国土规划设计院有限公司内蒙古分公司(统一信用代码911501053530798505)遗失公章.财务章及王先桃法人章各一枚,声明作废●呼和浩特市新城区凯嘉浴池遗失营业执照正副本,统一社会信用代码92150102MA0NYGUH76,声明作废●杭锦旗锡尼利军五金机电部(统一社会信用代码92150625MA7F38L21Y)遗失公章及财务章各一枚,声明作废●内蒙古托克托农村商业银行股份有限公司工会委员会不慎遗失开户许可证,核准号J1910010128103,编号1910-01596254,特此声明遗失并作废●包头市捷贸互联网络科技有限公司遗失公章(印章编号15020710033721).财务专用章(印章编号15020710033722)及王喜乐法人章(印章编号15020710033725)各一枚,声明作废●本人李鑫(身份证号150105198603124149)不慎将呼和浩特市正源房地产开发有限责任公司佰旺佳苑项目B0B0悠乐城出具的23-1-601号房屋商品房买卖合同原件及购房款收据3张丢失,收据编号0002150,收据金额447186元.因合同收据丢失产生的任何产权纠纷与呼和浩特市正源房地产开发有限责任公司无关●闫虎子遗失坐落于土左旗台阁牧镇讨尔号庙营村的土地承包经营权证及合同,证号150121103210002011,声明作废●鄂尔多斯市竣邦建筑装饰有限公司遗失公章(编号152701004879).财务章(编号15270100048080).法人章(刘鑫)各一枚,声明作废●内蒙古盛茂能源有限公司(统一社会信用代码91150602MACJ7X9R2H)遗失公章.财务章及法人章(法人:王博),声明作废●任慕李,性别:男,遗失出生医学证明,编号Q150249626,声明作废●内蒙古医科大学郭宏迪(学号2023040966)白雪峰(学号2023041030)刘星彤(学号2023050227)达布那(学号2022040286)遗失学生证,声明作废●玉泉区大南街咱家酒坊(个体工商户)遗失食品经营许可证正本,编号JY11501044039720,声明作废●本人高广明(身份证号342126196607146556)将呼和浩特市回民区明泽百度小区17号楼2单元6层东户的购房款收据丢失(收据号0000090,金额159880),特此声明作废,由此造成的一切后果与内蒙古明泽房地产开发有限责任公司和明泽遗留项目分户指挥部无关●准格尔旗冠源大和煤业有限责任公司(统一代码91150694318429860X1)的财务章丢失,声明作废●鄂尔多斯市中豪煤炭有限公司(统一代码91150694MA0QB62Q2Y)的财务章丢失,声明作废●呼和浩特市居者房地产经纪有限公司(统一社会信用代码91150102MA0R03KW9Y)遗失营业执照正副本及公章一枚,声明作废●赛罕区任学文波尔造型理发店遗失卫生许可证副本,编号:赛卫公字[2025]第F-0440号,声明作废●郭荣不慎遗失内蒙古财经大学会计专业毕业证书,证书号10139520170500243l,声明作废●内蒙古诺赛德运输有限公司遗失蒙B98308的道路运输证,证号150203175082,声明作废

●土默特右旗海子乡德胜村经济合作社(统一社会信用代码N2150221MF339963XK)遗失公章.财务章及周瑞飞法人章各一枚,声明作废●内蒙古拓必达矿业有限责任公司遗失银行预留印鉴卡,开户行:中国农业银行古有限公司呼和浩特中山支行,账号05555101040003746,声明作废●本人张凯,身份证号150221199209240010,由于不慎丢失呼和浩特恒大绿洲12号楼2单元103室购房收据1张,收据编号186640,金额151000元,由此产生的一切后果与呼和浩特市恒大远鹏房地产开发有限公司无关,特此登报声明作废●内蒙古王二爷餐饮管理有限公司(统一社会信用代码91150103MAEXKGD75B)遗失公章.财务章及马帅法人章各一枚,声明作废●崔俊英遗失蒙AN696挂(黄色)道路运输经营许可证副本,证号1501080001135,声明作废●呼和浩特市赛罕区哼哼乐家常菜馆遗失食品经营许可证正副本,编号JY21501055145477,声明作废●李建平遗失内蒙古泽信房地产开发有限公司开具的泽信天著S2-104购房款收据1张,编号ZXTZ04268,金额5万元整,声明作废●姓名:师鹏霞,身份证号:152625197610250522,不慎将内蒙古恒盛泰房地产集团有限责任公司2013年6月24日开具的恒泰盛都项目三区13号楼2单元23楼01室的购房款收据丢失,收据票号0037914,金额105000元,声明作废●内蒙古安盈人力资源有限公司(统一社会信用代码91150103MA7YP5E26M)遗失法人(韩晓雨)名章一枚;遗失存款人查询密码,核准号J1910025691001,账号155670361987,特此声明●呼和浩特市回民区芝阳造型店(统一代码92150103MA0QPGG45H)遗失公章一枚,声明作废●宋天宇,身份证号:150429199401153234,不慎遗失中华人民共和国注册会计师执业证书,证书编号:150400070002,发证机关:内蒙古自治区注册会计师协会,现声明该证书作废●科尔沁左翼后旗通盈房地产开发有限公司(统一社会信用代码91150522MA0NKTMF92)遗失法人章(王秀文)一枚,声明作废●内蒙古盛易物流有限公司遗失蒙BB9318的营运证,证号1502031800l41,声明作废●内蒙古千里风光能源有限公司的合同专用章遗失,印章编号15062510007075,声明作废●包头鑫通达新材料有限公司的财务专用章遗失,印章编号15022310007496,声明作废●内蒙古嘉通储运有限责任公司旗下车辆:蒙L12355(黄)的道路运输证遗失,证号150824053537,声明作废●内蒙古星耀旅游有限公司(统一社会信用代码91150102MAD10CQH9K)遗失公章.财务章及徐爱法人章各一枚,声明作废