雷雨天气暗藏呼吸危机

春夏季节天气多变,短时强降雨、雷电、大风强对流天气频频来袭。很多人只关注雷雨带来的风雨影响,却忽略了一种高发、危险、极易被忽视的呼吸道疾病——雷暴哮喘。很多人疑惑,好好的雷雨天气,为什么会引发哮喘?据内蒙古自治区人民医院药学部专家介绍,其实罪魁祸首并不是雷电和雨水本身,而是雷雨带来的空气变化。春夏时节空气中飘浮着大量花粉、孢子、植物碎屑和粉尘,雷暴发生时,强电场、潮湿空气和上升气流会将这些大颗粒过敏原击碎成超细微粒。这些微粒体积微小,重量极轻,会大量悬浮在空气当中。我们正常呼吸时,它们可以直接避开鼻腔的过滤,深入直达支气管和肺部,快速刺激气道黏膜,导致气道快速收缩、发炎、水肿,进而引发咳嗽、胸闷、喘息、呼吸困难,这就是雷暴哮喘的发病原理。

不同于普通哮喘,雷暴哮喘有着鲜明的特点。它突发性极强,往往在雷暴天气前后短时间内集中爆发;波及人群广,不仅是老哮喘患者,过敏性鼻炎、气道敏感人群,甚至从未有过咳喘病史的普通人,都可能临时诱发症状;同时它病情进展快,短短十几分钟就可能从轻微干咳,加重为严重呼吸困难。

在日常生活中,很多人对雷暴哮喘存在认知盲区。不少人认为,下雨可以净化空气,雨后空气更清新,不会诱发过敏和哮喘。恰恰相反,雷暴天气及雨后1~2小时,是致敏颗粒浓度最高的时段,也是雷暴哮喘的发病高峰期,盲目开窗通风、外出散步,非常容易中招。

想要远离雷暴哮喘,日常防护很关键。雷雨预警天气来临,敏感人群尽量居家休息,杜绝户外跑步、骑行等剧烈运动,避免大口呼吸吸入大量有害微粒;居家及时关闭门窗,减少致敏空气流入;气道敏感、有哮喘病史的人群,随身携带急救药物,不擅自停药、减药。

如果在雷雨天气后,出现持续干咳、喉咙发痒、胸口发闷、气短喘息等症状,千万不要硬扛,这是身体发出的预警信号。及时静坐休息、平复呼吸,必要时及时用药,症状无缓解需立刻就医。

文/刘 阳

伸懒腰促进气血大循环

清晨醒来或久坐起身,很多人会不自觉地伸个懒腰。在中医看来,这个下意识的动作,是一次简短而精妙的气血大循环。

随着年岁增加,老年人的气血逐渐不足,阳气虚弱,容易出现两大健康隐患:一是气血易滞,长时间不活动,血行缓慢,尤其末梢循环变差;二是筋脉易缩,中医有“筋长一寸,寿延十年”的说法,筋骨若总处于拘挛短缩的状态,气血通道就不顺畅。伸懒腰这个动作,恰好能应对以上问题。很多老人伸完懒腰会感觉头脑清醒、身体暖意融融,正是气血被瞬间激活的典型表现。

想让这个“零成本”的养生功发挥最大功效,可以试试以下方法。

抓对时机,顺势而为。早上睡醒后,别急着起身。先在被窝里缓缓伸个懒腰,活动一下手脚,让沉睡的气血慢慢苏醒,能有效减少体位性低血压的发生风险。久坐后,随时伸一伸懒腰,打破气血停滞。

动作到位,配合呼吸。坐着、躺着都能做,双臂向上或向两侧尽量伸展,十指用力张开,同时脚趾下压、脚跟上抬(躺着做则绷直双腿),背部往后微仰,配合深吸气,感觉气息从丹田上提,保持3~5秒后慢慢呼气,全身放松。

注意安全,量力而行。伸展力度以有舒适的牵拉感为准,不可猛然用力,以免拉伤或扭伤。有严重骨质疏松或脊柱疾病的老人,幅度应更小。 (据《人民日报》)

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

债权转让通知

致:内蒙古利道煤炭运销有限公司(债务人)

杜洋(身份证号150122198712130616)与受让人王志正(身份证号370624196311040013)于2026年6月8日签订了《债权转让协议》,现正式通知如下:

依据债权凭证呼和浩特市中级人民法院(2026)内01民终1031号(民事判决书),杜洋已将对内蒙古利道煤炭运销有限公司享有的部分债权依法转让给王志正,转让债权为:借款本金人民币326万元及对应的利息和从权利,利息以326万元为基数,按照2021年6月中国人民银行授权银行间同业拆借中心公布的一年期贷款市场报价利率(LPR),自2021年6月30日计算至借款返还之日止,以及本金326万元及对应利息返还履行期间的债务利息;其余债权案件受理费、保全费、借款本金90.4万元及对应的利息和从权利仍向杜洋履行,特此通知。

债权转让人:杜洋 2026年6月9日

年产10000吨糠醛生产加工建设项目环境影响报告书环境影响评价征求意见稿公示

根据《环境影响评价公众参与管理办法》的相关规定,现对本项目环境影响评价的相关事宜公告如下:

1、环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接如下:链接:https://pan.baidu.com/s/1nTnotiBQBlsNOgf1yoDB7g?pwd=xuyh 提取码:xuyh。**2、征求意见的公众范围:**项目环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织。也可能包含评价范围之外的公民、法人和其他组织。**3、公众意见表的网络链接如下:**http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html。**4、公众提出意见的方式和途径:**公示期内,公众可以通过信函、电子邮件或者建设单位提供的其他方式,在规定时间内将填写的公众意见表等与建设单位联系和反馈。**5、建设单位联系方式:**建设单位:鄂尔多斯市旺源农牧业开发有限公司,联系人:段向宇,电话:13284848040。**6、公众提出意见的起止时间:**自本信息公布的10个工作日之内

稀土永磁材料一体化应用项目环境影响报告书征求公众意见的登报公示

一、依据:我单位拟建设稀土永磁材料一体化应用项目,已编制完成了稀土永磁材料一体化应用项目环境影响报告书,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》、《建设项目环境保护管理条例》、《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令第4号)等法律法规规定,现发布建设项目环境影响评价信息,征求公众意见。

二、建设项目基本信息:1.建设项目名称:稀土永磁材料一体化应用项目,2.建设单位名称:包头市英思特稀磁新材料股份有限公司,3.环评文件编制单位名称:内蒙古华泰瀚光环境科技有限公司,4.项目建设地点:包头市稀土高新区滨河新区包头市高新技术特色产业化基地,5.项目建设内容:新建和升级精密加工、表面处理、稀土永磁器件及1500吨稀土永磁材料生产线等。6.征求意见的公众范围:项目周边及可能受到影响的区域。

三、公众意见征求的主要内容:征求公众对本项目环境影响有关的意见和建议。公众提出的涉及征地拆迁、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。1.公众提出意见的起止时间:10个工作日,2.征求意见的公众范围:项目周边及可能受到影响的区域。3.征求公众意见的环境影响报告书全文的网络链接:https://pan.baidu.com/s/1TcvBaFY3hx16rwr7ztaguQ 提取码 fxh2,4.建设项目环境影响评价公众意见表的网络链接:https://pan.baidu.com/s/1SMUj78x87OmGeDjNPtIMvA 提取码 w485,5.征求公众意见的环境影响报告书纸质查阅点:内蒙古自治区包头市稀土高新区黄河大街86号时代广场C座701

四、公众提出意见的方式和途径:公众可通过电话、电子邮件、传真、信函等方式向建设单位反馈意见。公众提交意见时,应当提供有效的联系方式。联系人:魏鑫宇,邮寄地址:内蒙古自治区包头市包头稀土高新技术产业开发区瑞成道2号英思特稀磁产业园,联系电话:18247253495,电子邮箱:1063906718@qq.com

五、其他:对公众提交的相关个人信息,建设单位不会用于环境影响评价公众参与之外的用途,未经个人信息相关权利人允许不得公开。法律法规另有规定的除外。

建设单位:包头市英思特稀磁新材料股份有限公司
日期:2026年6月11日

通 知

鹏辉·云月湾各位业主:

位于呼和浩特市赛罕区兴安南路与银河南街交汇处鹏辉·云月湾小区地下车位,将于2026年6月11日起正式办理使用权转让相关手续,请各位业主相互转告、知悉。

特此通知

内蒙古鹏城房地产开发有限责任公司 2026年6月11日

会议通知

内蒙古一诺健康咨询有限公司全体股东,请于2026年6月27日上午9点50分,在内蒙古呼和浩特市新城区万通路与海拉尔路交汇处金悦中心S2座四楼召开全体股东大会,审议协商内蒙古一诺健康咨询有限公司注销事宜,请各股东准时参加,如未参加视为放弃表决权,特此通知。联系人:阿木尔青克尔,电话13948100999,2026年6月11日

阿拉善盟华东矿业有限责任公司阿拉善左旗宗陶来铁矿尾矿库建设项目环境影响报告书征求意见稿公示

《阿拉善盟华东矿业有限责任公司阿拉善左旗宗陶来铁矿尾矿库建设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、环境影响报告书征求意见稿和公众意见表网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/14JJq- BIAfNsF_Je7Zyl2IA?pwd=sc52 提取码:sc52

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:项目周边2500m范围内的相关受影响公众

四、公众提出意见的方式和途径:公示后10个工作日内可通过以下方式向建设单位反馈意见。建设单位:阿拉善盟华东矿业有限责任公司,通讯地址:内蒙古自治区阿拉善盟阿拉善左旗乌力吉苏木温都尔毛道,联系方式:程总 1422701069@qq.com

寻找债权人公告

紧急寻找内蒙古全新建筑工程有限责任公司及施工负责人张晓帆。

该公司曾与土默特左旗教育局签订察五校教学楼宿舍楼及附属工程项目合同。请该公司或施工负责人张晓帆3日内迅速与我单位联系办理化解债务手续,未联系并办理相关化解债务手续的,我单位将按照化债工作要求做核销处理。

过期不候,由此产生的相关法律后果由内蒙古全新建筑工程有限责任公司自行承担。

联系电话:18248106696、18548160354

土默特左旗教育局 2026年6月11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:本项目面向项目所在地周边及关注本项目建设的公众征求意见。

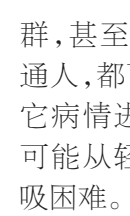
三、公众意见表的网络链接:链接:http://www.eiafans.com/thread-1441766-1-1.html(出处:Eiafans.com_环评爱好者)

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

寻亲公告



2025年3月16日,在呼市清水河县城关镇清雅小区北山附近捡拾新生弃女婴一名,身体健康,无随身携带物品,收养至今,请孩子的亲生父母,其他监护人或知情人员持有效证件与梁女士联系,并请广大居民予以监督,公告之日起六十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13754099099。

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,按照《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11日

撤销公告

人保汽车保险销售服务有限公司乌兰浩特市爱国北大路营业部(统一社会信用代码:91152201MA0Q0GMM4E)现已完成全部撤销工作,特此公告。

人保汽车保险销售服务有限公司乌兰浩特市爱国北大路营业部 2026年6月10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

迁址公告

本公司包头市纠正装饰装潢有限公司(91150203MACJ515WXH),已迁移新地址:包头市青山区呼得木林大街8号街坊124号,凡与本公司相关的债权人(含欠薪人员)请于本公告发布日起联系法定代表人杨红红(150221198509136210),联系电话18147283105,核对清偿,特此公告。

注销公告

内蒙古民营口腔医疗协会(统一社会信用代码51150000MJY555971M)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!内蒙古民营口腔医疗协会 2026年6月11日

遗失声明

●鄂尔多斯市二维火智能科技有限公司遗失公章一枚,公章编号:1506270016881,声明作废●新城区马他黑兰州牛肉面遗失食品经营许可证副本,编号JY21501022047104,声明作废●内蒙古自治区鄂尔多斯市达拉特旗恩格贝镇补碌梁村民委员会(统一社会信用代码54150621ME2280326N)的法人章遗失,法人:周文亮,声明作废●土默特右旗美岱召客都购物广场遗失食品经营许可证正副本(编号JY11502210060687)声明作废

●内蒙古讯晟建筑安装有限公司不慎遗失公章(备案编码15080210062922).财务章(备案编码15080210062923)及潘多伟法人章(备案编码15080210062924)各一枚,声明作废●崔淑珍遗失残疾人证,证号150103194910231541 42,声明作废●伊金霍洛旗立邦漆特约经销店遗失公章(编码15062710007038).财务专用章(编码15062710007039).发票专用章(编码15062710007040)各一枚,声明作废●内蒙古鑫阳物业服务有限公司(代码91150103MAC64GGCX0)遗失公章一枚,声明作废●田芮楠(女)的出生医学证明遗失,编号O150141721,声明作废●扎兰屯市云创网络科技有限责任公司(统一社会信用代码91150783MADX964H02)的公章.财务专用章和法人名章遗失,声明作废●包头市瑞谊丰盈物流有限公司遗失蒙BAY23挂的营运证,证号150207765200,声明作废●张凤于2026年6月遗失申请律师执业人员实习证,证号150725261200162,现登报声明作废●内蒙古硕隆物流有限公司(统一社会信用代码91150103MA0NJ8XP8M)遗失公章一枚,声明作废●呼和浩特市赛罕区奕信电子产品经销部(统一社会信用代码92150105MA0P980HXJ)遗失财务章及宝钦德门法人章各一枚,声明作废●内蒙古韩彩装饰工程有限公司遗失银行开户许可证,账号:0101012010301427 25,核准号:J1910009598301,开户行:内蒙古银行呼和浩特海拉尔东路支行,特此声明●王芝亿,性别:男,遗失出生医学证明,编号O150145696,声明作废●内蒙古锦铭劳务分包有限公司(统一社会信用代码91150100MA0QRLAQ1U)遗失公章一枚,声明作废

●张路不慎将本人内蒙古财经大学毕业证遗失,毕业证号为:(1998)P070461,即日起作废,特此声明●本人魏全林购买呼和浩特市荣盛房地产开发有限公司楠湖郦舍小区5号公寓512房号的契税款等收据1张,金额共计为11140元,遗失,特此声明作废●内蒙古优品汽车服务有限公司(统一社会信用代码91150105MA7EWM381U)遗失公章.财务章及赵金菊法人章各一枚,声明作废●内蒙古医科大学郎晓悦(学号2025041164)阿如汗(学号2022042329)贾璐娜(学号2023041642)王思涵(学号2023042226)查苏娜(学号2022040383)刘文博(学号2025040528)马晨冉(学号2025041816)遗失学生证,声明作废●赛罕区敕勒川街道首新艺美发造型店遗失卫生许可证副本,证号:赛卫公字[2023]第F-0570号,声明作废●呼和浩特市拉卡熊商贸有限公司(统一社会信用代码91150103MACHRELY13)遗失财务章一枚,声明作废●内蒙古慧峰运输有限公司(统一社会信用代码91150103MA0NJ8XP8M)遗失公章一枚,声明作废●呼和浩特市赛罕区奕信电子产品经销部(统一社会信用代码92150105MA0P980HXJ)遗失财务章及宝钦德门法人章各一枚,声明作废●内蒙古韩彩装饰工程有限公司遗失银行开户许可证,账号:0101012010301427 25,核准号:J1910009598301,开户行:内蒙古银行呼和浩特海拉尔东路支行,特此声明●王芝亿,性别:男,遗失出生医学证明,编号O150145696,声明作废●内蒙古锦铭劳务分包有限公司(统一社会信用代码91150100MA0QRLAQ1U)遗失公章一枚,声明作废