

中医说夏至:养心祛湿有良方

“东边日出西边雨,道是无晴却有晴。”高温高湿、雷雨频发的夏至节气,于6月21日到来。天地阴阳自此迎来消长转折,人们该如何消解暑湿侵扰、安度盛夏?

《黄帝内经》提到,“夏至四十五日,阴气微上,阳气微下”。正是在夏至这个阳气的顶点,初生的阴气开始悄然萌动,展现了大自然物极必反、生生不息的奥妙。

时序流转,人体状态亦随之改变。中国中医科学院广安门医院疼痛科副主任医师杨晓忱说,夏至时节气温较高、湿度大,人体大量出汗,阳气外浮,中焦脾胃相对虚寒,容易诱发心脑血管疾病、中暑、胃肠道疾病及皮肤类疾病。

把握节气特点、饮食得当,便可安然度夏,为秋冬健康打下坚实基础。

不贪凉,不过食苦寒食物,晨起饮用温热的姜枣茶驱散寒气……在中医看来,“清淡利湿,温养脾胃”是夏至食养的核心原则。

“同时莫忘解暑。”杨晓忱说,绿豆、冬瓜可以消暑,但不宜冰镇;由乌梅、山楂、陈皮、甘草煮水而成的酸梅汤也是传统解暑佳品。

夏至一碗面,食养调阴阳。我国南北多地选择夏至食面,其背后也藏着中医“五谷为养”的养生智慧。

“暑热耗气伤津,脾胃功能亦随之减弱。”上海中医药大学附属曙光医院老年医学科主任医师朱旭莹介绍,小麦性凉味甘,入心、脾、肾经,可以清暑热、补虚损、养心气,正契合夏至前后心火易旺、

津液易亏的体质特点。

食面的搭配则更显精妙。朱旭莹说,北方夏至面多以麻酱凉拌,辅以黄瓜丝、绿豆芽,麻酱润燥、黄瓜清热、绿豆芽解暑利水,一碗下肚,烦热顿消;而在江南水乡,人们用茯苓粉与面粉制成茯苓饼或茯苓糕,茯苓性平味甘,利水渗湿而不伤正,健脾宁心而安神,恰能化解梅雨季节的湿困之弊。

天气闷热,人们的脸上也写满了烦躁倦怠。

“中医认为,夏主心,夏至阳极湿盛,暑湿之气交织,最易困扰心神、阻滞气机,引起神疲乏力、心烦失眠等不适。”湖南省康复医院副院长张件云认为,顺应夏季阳盛之性,戒躁息怒、恬淡养神,方能让心气舒展、气机条达。

日日外出的上班族,巧用碎片化时间即可调畅情志。张件云支招:工作疲惫时闭目调息、静心凝神;午间小憩十余分钟,既能补养心气、固护心阳,又能缓解困倦;闲暇时摒弃杂念、保持心境平和,也能有效疏解情志郁结。

散步、八段锦等舒缓运动不伤正气,能疏泄周身淤积湿浊;用艾叶、茯苓煮水泡脚,能温通经络、健脾祛湿,缓解周身困重乏力;按揉内关、足三里、涌泉三穴,可调心安神、运化水湿、调和脏腑……中医“百宝箱”里还藏着不少简易实用的调护良方。

顺应天时变化,以养心祛湿为原则调整生活节奏,让身心与自然同频共振,便能在悠长夏日里觅得自在清爽。(据新华社报道)

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,如要求支付押金或预付时,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

公告

本人平永恒(身份证号:142732198304270818,联系电话:19398702555),系【内蒙古永硕能源有限公司】(统一社会信用代码91150602MAD4G5YK56。)法定代表人。

该公司为法人独资企业,给公司和全资控股公司多国(北京)供应链管理集团有限公司(统一社会信用代码:91110102MACCQQA76W)经两次分别找逸,经邮政快递公司确认两个公司原办公场地已经与其他公司租赁,无法取得联系。即本人此前寄送《法定代表人辞任通知书》,无人接收。

现公告送达:自本公告发布之日起,本人正式辞去该公司法定代表人职务,不再承担相关职责。一切公司及全资股东于30日内办理工商变更,除除登记。逾期产生的一切法律责任,均与本人无关。

联系电话:19398702555 公告人:平永恒 2026年6月17日

公告

呼和浩特市赛罕区2011年度第四十一批次建设用地(地块四),位于南二环路以南、哈达路以东,涉及部分拆迁需补偿。现将补偿情况公示如下,公示期为7天,如有异议,可在公示期间内向呼和浩特市赛罕区重大项目建设服务中心反映情况并提供相关佐证材料。如无异议,公示期结束后,我中心将按相关规定逐级上报。

联系人:梁国强,联系电话:0471-2631032,电子邮箱:438985101@qq.com。

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22日

招聘启事

呼和浩特市宝音建筑工程有限责任公司统一社会信用代码91150102MA0R086X1H)遗失公章一枚,声明作废。内蒙古泽福物业服务有限公司工会委员会遗失开户许可证,账号154087162915,核准号J1910037481701,开户行:中国银行股份有限公司呼和浩特万锦支行,声明作废。巴彥淖尔市临河区雷雷安防器材经销部(个体工商户)的法人章遗失,法人名字:王倩,声明作废。包头市鸿达汽车运输有限责任公司不慎将以下两台车辆车辆道路运输证遗失,蒙B88048,证号150207056412;蒙BB2295,证号150207765571,特此声明作废。

卓资县旗下营镇银河幼儿园,统一社会信用代码52150921MJ2620325D,经会议研究决定,拟向民办非企业单位登记机关申请注销登记,现已成立清算小组,请各相关债权人,务请于公告发布之日起45日内向单位清算组申报债权债务,逾期视为放弃,特此公告。

公告

年产4万吨e600及以上超高功率石墨电极生产项目环境影响评价二次(征求意见稿)公示

《年产4万吨e600及以上超高功率石墨电极生产项目环境影响评价报告书》征求意见稿已编制完成,现征求公众意见。

一、环境影响评价征求意见稿网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1B124lQv07idZw72u8Ss5vg;提取码:axv9。

二、公众可到建设地点或环评单位查阅纸质报告书

三、征求意见稿的公众范围: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:公示后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,环评单位或以电话、面谈等形式对本项目建设、环境影响及环境影响评价工作提出意见和建议

建设单位名称:乌兰察布市旭峰炭素科技有限公司,建设单位联系人:王部长,联系电话:13947439177,建设单位地址:内蒙古自治区乌兰察布市察哈尔右翼前旗天皮山冶金化工工业园区

环评单位名称:内蒙古凯越工程咨询有限公司,环评单位地址:内蒙古自治区呼和浩特市新城区北二环路以北泽信加州公馆3号楼2单元2103号

公告

序号	补偿人	征拆编号	宅基地面积(m²)	建筑面积(m²)	回迁建筑面积(m²)	补偿金额(元)	回迁套数
1	葛天明	B1-1	240	349.56	240	96,907.00	2
2	马兰伴	B1-2	240	349.56	240	86,907.00	2
3	王福强	B1-3	240	420	235.44	111,368.00	2
4	郝玉明	B1-4	240	330	235.44	98,368.00	2
5	陈玉霞	B1-5	240	420	235.44	111,368.00	2
6	胡建民,胡峰峰	B1-6	240	370	235.44	117,268.00	2
7	邸明	B1-7	240	330	235.44	98,368.00	2
8	王银宽	B1-8	240	420	235.44	116,648.00	2
9	杜成芳	B1-9	240	360	227.08	112,360.00	2
10	牛文秀	B1-10	240	384	231.56	120,948.00	2
11	杨喜兰	B1-11	240	384	231.56	130,948.00	2
12	许双才	B1-12	480	800	478.1	207,666.00	5
13	张俊强	B1-13	240	370	227.68	130,548.00	2
14	郭晓英	B1-14	240	432	235.44	121,828.00	2
15	张玉素	B1-15	240	420	235.44	116,268.00	2
16	张利平	B1-16	240	400	231.56	139,048.00	2
17	张宇强,张宇翔	B1-17	240	390	235.44	140,368.00	2
18	张建峰,张建华	B1-18	240	370	235.44	107,568.00	2
19	云国姚	B1-19	240	384	235.44	101,268.00	2
20	葛鹏举	B1-20	240	360	230	127,208.00	2
21	王晔	B1-21	240	357.6	235.44	153,716.00	2
22	塔娜	B1-22	240	357.6	235.44	153,716.00	2
23	石金梅	B1-23	240	480	235.44	175,000.00	2
24	郑志海	B1-24	240	480	235.44	175,000.00	2
25	乌日娜,庆格乐	B1-25	240	370	231.56	121,348.00	2
26	王泽林	B1-26	240	303.78	236	112,724.00	2
27	郎日胜	B1-27	240	400	230.96	141,148.00	2
28	黄林珍,孟琪	B1-28	240	370	231.56	120,848.00	2
合计			6,960.00	11,162.10	6,799.22	3,556,728.00	

限期返岗公告

因多次联系未果,现登报催告。请你自本公告刊登之日起15日内,到中国铁路呼和浩特局集团有限公司呼和房建公寓段返岗。

公告满30日视为送达。逾期未返岗,将按严重违反劳动纪律解除劳动关系。特此公告

中国铁路呼和浩特局集团有限公司
呼和房建公寓段
2026年6月17日

公告

呼和浩特市宝音建筑工程有限责任公司统一社会信用代码91150102MA0R086X1H)遗失公章一枚,声明作废。内蒙古泽福物业服务有限公司工会委员会遗失开户许可证,账号154087162915,核准号J1910037481701,开户行:中国银行股份有限公司呼和浩特万锦支行,声明作废。巴彥淖尔市临河区雷雷安防器材经销部(个体工商户)的法人章遗失,法人名字:王倩,声明作废。包头市鸿达汽车运输有限责任公司不慎将以下两台车辆车辆道路运输证遗失,蒙B88048,证号150207056412;蒙BB2295,证号150207765571,特此声明作废。

卓资县旗下营镇银河幼儿园,统一社会信用代码52150921MJ2620325D,经会议研究决定,拟向民办非企业单位登记机关申请注销登记,现已成立清算小组,请各相关债权人,务请于公告发布之日起45日内向单位清算组申报债权债务,逾期视为放弃,特此公告。

公告

X602线哈什拉川大桥建设项目环境影响评价第二次征求意见稿公示

达拉特旗交通运输局委托内蒙古意丰环保科技有限公司对《X602线哈什拉川大桥建设项目》开展环境影响评价工作,目前该项目环境影响评价报告书第二次征求意见稿已编制完成。根据《环境影响评价公众参与办法》的有关规定,该项目环境影响评价信息向公众公示如下:一、环境影响评价征求意见稿全文查阅方式和途径:(1)网络平台公开;(2)查阅纸质报告的方式和途径:联系建设单位查阅。二、征求意见稿的范围和主要事项:1.范围:环境影响评价范围内受建设项目直接影响或间接影响的单位和个人。2.主要事项:(1)对本项目建设内容的意见和建议(2)对本报告提出的环保措施的意见和建议;(3)对本报告环境影响评价结论的意见。三、报告简本的网络链接:https://pan.baidu.com/s/1yzndw4CrhgJ2DenpYEmoQA?pwd=vyg;提取码:vyg。四、公众意见网络链接:https://www.mee.gov.cn/xxgk/2018/xxgk/xxgk01/201810/20181024_665329.htm。五、公众提出意见的方式和途径:自本公告发布后10个工作日内,公众可采用电话、传真、电子邮件、信函、来访面谈等各种方式将对本项目建设环境影响评价的看法和意见及时反馈给建设单位。建设单位:达拉特旗交通运输局,联系人:乔帅,电话:15147783379。六、公众提出意见的起止时间:本公告发布后10个工作日内

达拉特旗交通运输局 2026年6月22日

公告

内蒙古黄河工程局有限公司:

我公司于2002年与贵公司签订《内蒙古自治区呼和浩特市哈拉沁水库大坝、放水洞工程项目建设合同》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5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,我公司对此造成的损失不承担任何责任,特此告知。

呼和浩特市春华水务开发集团有限责任公司
2026年6月18日

公告

内蒙古第三建筑工程(集团)有限公司
2026年6月22日

公告

新巴尔虎右旗克鲁伦河河道清淤治理项目环境影响评价征求意见稿公示(公众参与第二次公示)

新巴尔虎右旗克鲁伦河河道清淤治理项目位于新巴尔虎右旗境内。企业委托吉林省晟隆环境技术咨询服务有限责任公司开展环评环境影响评价工作。目前,项目环境影响评价报告书(征求意见稿)已初步编制完成,现按照《环境影响评价公众参与办法》要求对项目进行公示,报告详细文本和公众意见表可于新巴尔虎右旗人民政府网站查阅。

在本公告发布10个工作日内,欢迎关心项目建设的人士对项目的环境保护问题提出有关意见和建议。

公众可通过电话、邮箱提出意见。

联系电话:13504423816,邮箱50165619@qq.com。

公告

内蒙古和财聚钱奢物代经销商有限公司(统一社会信用代码91150102MAELP9JN76)遗失公章一枚,声明作废。内蒙古和财聚钱奢物代经销商有限公司(统一社会信用代码91150102MAELP9JN76)遗失公章一枚,声明作废。内蒙古和财聚钱奢物代经销商有限公司(统一社会信用代码91150102MAELP9JN76)遗失公章一枚,声明作废。

公告

内蒙古环境治理工程有限公司一般工业固体废物处置场项目环境影响评价报告书公众参与第二次公示

包头市昆都仑区、东河区旗乌兰二村北1km处。根据《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》(国务院令第682号)和《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,现将该环境影响评价报告书有关信息予以公示,并征求公众意见。

一、建设项目的概况:项目名称:一般工业固体废物处置场,建设地点:包头市昆都仑区、东河区旗乌兰二村北1km处。项目概况:项目主要建设内容包括库底水平防渗、边坡防渗等。项目建成后,有效的改善了周边工业企业的生产一般工业固体废物处置困难的现状,对建立良好的城市形象具有重要意义。

二、征求公众意见的主要事项:(1)公众对项目所在区域的环境质量现状的看法;(2)公众对项目建设的意见;(3)公众对项目环境影响评价、污染防治措施等环境保护方面的意见和建议;(4)公众对建设项目环境影响评价的其他意见和建议。征求公众对本项目环境影响评价的意见和建议,填写公众意见表(链接:https://pan.baidu.com/s/1KCljtc4JG6mAGXpEtmvA?pwd=c68)。征求公众意见的环境影响报告书(征求意见稿)全文的网络链接:https://pan.baidu.com/s/1z7RBlVkuXjLKTjOetJg提取码:ey13。

三、公众提出意见的起止时间:公众可以在本公告发布后10个工作日内,以信函、电话或面谈等方式,向建设单位或环境影响评价单位及时反馈有关本项目环境影响评价的意见和建议。

四、建设单位及联系方式:单位名称:内蒙古环境治理工程有限公司;联系人:刘总;联系电话:18947898499

内蒙古环境治理工程有限公司 2026年6月15日

公告

江苏大汉建设实业集团有限责任公司:

我公司于2016年与贵公司签订《2016年第一批中心城区和周边城区供排水管网新建及改造(六标段)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5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18日

公告

河北建设集团有限公司:

我公司于2014年与贵公司签订《2014年第二批中心城区及周边城区中水管网新建及改造(第四标段)工程施工合同》(南二环(西二环-东二环)中水道工程B标段范家营一路-锡林郭勒南路)。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5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18日

公告

李俊兵、翟文华不慎将内蒙古奈林房地产开发有限公司与内蒙古奈林房地产开发有限公司签订的房屋买卖合同A9号楼1单元401室安置协议书以及维修基金收据遗失,收据号0001787,0001788;收据金额72480元,签订日期2011年3月24日,特此声明。

内蒙古人和财聚钱奢物代经销商有限公司(统一社会信用代码91150102MAELP9JN76)遗失公章一枚,声明作废。内蒙古和财聚钱奢物代经销商有限公司(统一社会信用代码91150102MAELP9JN76)遗失公章一枚,声明作废。内蒙古和财聚钱奢物代经销商有限公司(统一社会信用代码91150102MAELP9JN76)遗失公章一枚,声明作废。

内蒙古和财聚钱奢物代经销商有限公司(统一社会信用代码91150102MAELP9JN76)遗失公章一枚,声明作废。内蒙古和财聚钱奢物代经销商有限公司(统一社会信用代码91150102MAELP9JN76)遗失公章一枚,声明作废。内蒙古和财聚钱奢物代经销商有限公司(统一社会信用代码91150102MAELP9JN76)遗失公章一枚,声明作废。