夏至暑湿不用愁　藿香入膳巧解忧

夏至是一年中阳气最盛的节气，真正的酷暑就此开始。我国大部分地区将进入气温高、湿度大、雷阵雨频发的盛夏时节。湿热交蒸，容易导致食欲差、腹胀、困倦、大便黏腻不成形、舌苔厚腻或黄腻等脾胃运化功能下降问题。建议这个时节适当多吃点绿豆、苦瓜、冬瓜、丝瓜、薏米、赤小豆、茯苓、白扁豆、陈皮、莲子、荷叶等食药物质。今天向大家推荐的，是一味暑热天特别需要的药食同源物质——藿香。下面，就以藿香入膳，帮助我们度过夏至时节。

●藿香蒜汁面

食材：湿面条150克或干挂面100克，搭配油菜2颗，鲜藿香叶15克、大蒜2～3瓣，盐、生抽、香油适量。

做法：将鲜藿香叶洗净，切碎，和大蒜一起放入捣蒜器中，加入少许食盐，捣成泥状。将藿香蒜泥倒入小碗中，加入几滴香油、少许生抽和少量凉白开水，搅拌均匀，浇在煮熟的面条上，拌匀即可食用。

功效：藿香化湿解暑，大蒜也是传统的健脾开胃、行气消滞的食药材。

适应症：面条容易消化，在湿热交困、胃口不佳的时节，来碗热面，既能补充体力，又能发汗排湿，最美不过了。这道面，既有藿香的独特香气来增加风味，又有大蒜的独特作用来促进食欲，适合夏至前后暑湿困脾、食欲不振、恶心腹胀的情况食用。

注意事项：藿香性质微温，大蒜辛热。如果平时经常口干舌燥、手心脚心发热、舌头红，那属于阴虚体质，建议少吃或不吃。

●藿香鲫鱼汤

食材：鲫鱼1条（约300克），鲜藿香叶10克，生姜5～7片，盐，料酒适量。

做法：鲫鱼处理干净后，洗净沥干。在鱼身两面划几刀，用少许盐和料酒腌制10分钟。锅热后倒适量油，放入姜片爆香，下鲫鱼，用中小火煎至两面金黄。加入足量开水，大火烧开后转小火炖煮30分钟，至汤色奶白。将洗净切碎的藿香叶放入锅中，继续煮3分钟，加盐调味即可。

功效：藿香醒脾开胃，鲫鱼则有健脾利湿的作用。

适应症：湿滞脾胃引起的食欲不振、恶心、腹胀、身体困重、大便黏腻等症状。

注意事项：对鱼类或藿香过敏者避免食用；鲫鱼细刺较多，给老人和小孩食用时要特别小心；藿香避免长时间高温炖煮，否则其挥发性有效成分会大量散失。

●藿香饮

鲜藿香10克（或干藿香3～5克），冲入沸水，加盖焖5分钟左右即可饮用。对暑湿初起，即因天气炎热潮湿，加上贪凉饮冷导致发热、头痛、胸闷、恶心、四肢困重、舌苔白腻等效果不错。

（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

公　告

中国水电建设集团十五工程局有限公司：

我公司于2023年与贵公司签订《托克托春华供水改扩建工程(伊利健康谷奶牛养殖园区供水工程)项目)》。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3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。

呼和浩特托克托春华供水有限责任公司
2026年6月25日

武川县正大育肥猪场建设项目环境影响报告书征求意见稿公示

内蒙古红星伟业养殖有限公司拟在呼和浩特市武川县二份子乡白彦花和黑沙兔行政村建设武川县正大育肥猪场建设项目，委托内蒙古蓝卓环保科技有限公司承接本项目的环境影响评价工作。

项目建设规模：总占地面积252亩，总建筑面积45000平方米，项目总养殖生猪规模为24000头，分两期建设，每期养殖规模12000头。

本项目报告书征求意见稿已编制完成，现向公众征求意见。

链接: https://pan.baidu.com/s/1pZlQU7AQ7PAsN2UMykJ12w?pwd=3yic

建设单位：内蒙古红星伟业养殖有限公司，2658085546@qq.com

环评单位：内蒙古蓝卓环保科技有限公司，1350682736@qq.com

作　废　声　明

松山区众乐乐服装店（个体工商户），统一社会信用代码：92150402MAD948K69Y，经营者：马爱华，身份证号150403198010053318。该店营业执照正本、公章、财务专用章及法定代表人名章，于2026年3月27日至今日被孙永坤（身份证号15042619******1357）、李艳（身份证号15042619******6085）持有，上述二人并非本店经营者。

本人马爱华作为该店合法经营者，现郑重声明：上述证照及印章自2026年3月27日脱离本公司管控之日起，凡持上述三枚印章签订合同、借款、担保、开具票据、办理银行及税务等全部业务产生的经济、法律、违法责任，均与本公司无关，一切后果由实际用印人自行承担。任何以该店名义使用上述作废证照及印章所从事的一切活动，均未经本店授权，本店不承担任何法律责任，特此声明。

松山区众乐乐服装店（个体工商户）
2026年6月26日

包头市新源稀土高新材料有限公司稀土生产线生产装备+工业互联网智能升级项目环境影响报告书征求意见稿征求公众意见的登报公示

一、依据：我单位拟建设“包头市新源稀土高新材料有限公司稀土生产线生产装备+工业互联网智能升级项目”，已编制完成了《包头市新源稀土高新材料有限公司稀土生产线生产装备+工业互联网智能升级项目环境影响报告书征求意见稿》，根据《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：包头市新源稀土高新材料有限公司稀土生产线生产装备+工业互联网智能升级项目；2.建设单位名称：包头市新源稀土高新材料有限公司；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：包头市新源稀土高新材料有限公司现有厂址；5.项目建设内容：通过自有研发储备技术及专利技术，对生产流程管理精益化协同平台，控制系统自动化，数字化，智能化，智能消防安全系统等进行技改，技改完成后实现镧铈产品的全部高值化转化。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：1.公众提出意见的起止时间：公示之日起10个工作日；2.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/1P_3MRfpV76UEPTcDNMJdXg 提取码：gp5m。3.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/1BeK6W1h3usQnV0iEzy4DjA 提取码: 2zr3。4.征求公众意见的环境影响报告书纸质查阅点：包头市新源稀土高新材料有限公司。

四、公众提出意见的方式和途径：联系人：郝工，邮寄地址：包头市新源稀土高新材料有限公司；联系电话：0472-5154099

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：包头市新源稀土高新材料有限公司
日期：2026年6月22日

注销公告

内蒙古民间音乐协会(统一社会信用代码51150000MJ2210430R)依据《社会团体登记管理条例》规定，经理事会决议，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。

注销公告

包头市元晟通泰运输有限公司现注销以下4台车辆道路运输证(车牌号和运输证号分别为):蒙B98672,证号150207762891;蒙B98957,证号150207762906;蒙B93984,证号150207763258;蒙B1D84挂,证号150207764312,特此声明。

公　告

河北建设集团有限公司：

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六标段工程施工合同》({万通路(快速路北线-110国道)A段、万通路管段联通工程})。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3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25日

公　告

江西省城建建设集团有限公司：

我公司于2015年与贵公司签订《2015年第二批中心城区和周边城区排水管网新建及改造(第二标段)工程施工合同》(康复路(兴安北路～呼哈铁路)雨污水管道工程)。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3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25日

公　告

郑州建工集团有限公司：

我公司于2017年与贵公司签订《2017年第四批中心及周边城区供排水管网新建及改造工程施工二标段工程施工合同》({前八里庄南路B段(云中路-辛辛板规划路)})。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3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25日

呼和浩特市玉泉区恒昌店巷小学五里营校区2026年义务教育薄弱环节改善与能力提升项目公开遴选招标代理机构结果公告

呼和浩特市玉泉区恒昌店巷小学五里营校区于2026年6月24日对2026年义务教育薄弱环节改善与能力提升项目公开遴选招标代理机构进行遴选。现就本次比选的中标结果公示如下。

1、采购项目名称：呼和浩特市玉泉区恒昌店巷小学五里营校区2026年义务教育薄弱环节改善与能力提升项目公开遴选招标代理机构

2、中标结果：

项目名称	代理机构名称
呼和浩特市玉泉区恒昌店巷小学五里营校区2026年义务教育薄弱环节改善与能力提升项目公开遴选招标代理机构	内蒙古鸿领项目管理有限公司

请中标单位在公告期结束后，到项目单位办理相关手续，按规定时限和程序签订代理合同。

3、公告期限：自本公告发布之日起5日，2026年6月26日-6月30日。

4、联系方式：联系人信息：采购人名称：呼和浩特市玉泉区恒昌店巷小学五里营校区，联系人：童老师，联系方式：15147150532

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26日

债权转让通知

包头市恒源房地产开发有限责任公司、包头市鑫大成工贸有限责任公司、王晓河、张国良、王文胜、陈振国、张五河：内蒙古百高智达楼宇设备有限责任公司已将包头市青山区人民法院作出的(2018)内0204民初4037号民事判决书项下享有的到期债权安装费、配合费、扶梯费2508652元及电梯装修费153415元、案件受理费14050及迟延履行的双倍利息等全部债权转让给任智行使，特此通知。内蒙古百高智达楼宇设备有限责任公司2026年6月24日

内蒙古腾飞新材料科技有限责任公司建设一台60tAOD精炼炉项目环境影响报告书公众参与信息公示

我公司已委托内蒙古佳行环保科技发展有限责任公司编制环境影响报告书，现发布征求意见稿(网站：https://www.eiacloud.com/gs/detail/3?id=60625mdjyw)，公示期为自发布日起10个工作日，需了解项目环境影响评价情况的请登录该网站查询，特此公告。

内蒙古腾飞新材料科技有限责任公司2026年6月26日

遗失声明

本人薛玉梅，身份证号:150102197303241526，不慎遗失泽信青城一期E32地下车位使用权转让合同及交款收据一份，合同编号:ZXQC-CWCK- ;同步遗失配套收款收据1张，开具单位:内蒙古西蒙奈伦置业有限公司，开具日期:2019年11月27日，金额人民币:人民币玖万捌千元整(小写:98000元)，交易事由车位使用权转让，自本声明刊登之日起，上述合同、收据原件全部作废。

声明人:薛玉梅，2026年6月24日

遗失声明

鄂托克旗东仙星光百货超市(统一社会信用代码92150693MA0NN3C165)，经营者王江红，营业执照已于2022年05月16日已注销，并遗失公消安检字2014第0005号消防安全合格证，自登报之日起作废，他人冒用引发所有责任均与本人无关，特此声明。声明人:王江红

社会团体注销公告

化德县慈善总会，代码51150922072553114L，法定代表人:魏杰，经理事会决议，于2026年6月25日申请注销本社会团体，并于同日成立清算组，请本社会团体债权人于发布公告之日起45日内，向本社会团体申报债权，特此公告。

遗失声明

本人付德明，身份证号150104195502170015，工程师中级职称证不慎遗失，现声明作废，由此若被他人冒用、转借、非法使用产生的一切法律责任，均与本人无关。

声明人:付德明

遗 失 声 明

●内蒙古旗纳尔新媒体运营有限公司(统一信用代码91150192MAE08E2Y53)遗失2008版增值税普通发票(二联无金额限制版)，发票代码1500164320，发票号06305076-06305080，合计:5张，正常(空白票)，声明作废●青山区塞外美滋小牛美食店(个体工商户)遗失食品经营许可证副本，编号JY21502044032285，声明作废●回民区伊特格勒羊绒衫厂遗失银行开户许可证及密码纸，账号:0602002609024852164，核准号:J1910008774701，开户银行:中国工商银行股份有限公司呼和浩特市钢铁路支行，特此声明●内蒙古丰广商贸有限公司(统一社会信用代码:91150105MA0Q1U1B4M)遗失营业执照正副本及公章一枚，声明作废●内蒙古途顺能源工程有限公司遗失王慧敏法人章一枚，编号15029110020048，声明作废●内蒙古医科大学王焌欢(学号2024042021)遗失学生证，声明作废●内蒙古鼎合餐饮管理有限公司(统一社会信用代码91150102MA0PTQL45B)遗失公章.财务专用章.法人(闫芳)章各一枚，声明作废●阿拉善右旗疾病预防控制中心遗失银行专户开户许可证，核准号Z2082000065304，账号0614047929264086118，开户银行:中国工商银行股份有限公司阿拉善右旗支行，声明作废●阿拉善右旗疾病预防控制中心遗失银行基本户开户许可证，核准号J2082000023704，账号0614047909026401836，开户银行:中国工商银行股份有限公司阿拉善右旗支行，声明作废●本人温晓纬，身份证号:150123200011177514，不慎丢失内蒙古宏扬昌皓房地产开发有限公司开发的内蒙古呼和浩特市玉泉区云中路西岸国际B4号楼2单元1楼东户的认购协议及收据，收据金额为315258元，特此声明作废。●呼和浩特市利浩种养殖专业合作社(统一代码93150105MA0NF1TFXA)遗失公章一枚，声明作废

●正镶白旗伊和淖尔苏木柴达木嘎查集体股份经济合作社遗失开户许可证，账号05292101040015409，核准号J2021000336301，开户行:中国农业银行股份有限公司正镶白旗支行，声明作废●正镶白旗明安图镇那日图嘎查集体股份经济合作社遗失开户许可证，账号05292101040014956，核准号J2021000322001，开户行:中国农业银行股份有限公司正镶白旗支行，声明作废●正镶白旗明安图镇古日班呼都嘎嘎查集体股份经济合作社遗失开户许可证，账号05292101040014816，核准号J2021000320102，开户行:中国农业银行股份有限公司正镶白旗支行，声明作废●正镶白旗明安图镇英图嘎查经济合作社遗失开户许可证，账号05292101040015870，核准号J2021000341701，开户行:中国农业银行股份有限公司正镶白旗支行，声明作废●固阳县阿塔山水库管护中心遗失作废资金往来结算票据的第二联收据，票号00478762，日期2014年8月8日，声明作废●持证人李朝阳将逝者李春秀火葬证遗失，证号2026-0226，声明作废●准格尔旗薛家湾镇牛光圪旦村集体股份经济合作社遗失开户许可证及密码纸，核准号J2053001976802，账号:84021012200000000012050，开户行:准格尔煤田农村信用合作联社通达路分社，声明作废●丁志伟遗失蒙BA4241(黄色)道路运输证正本，证号150207763799，声明作废●赛罕区敕勒川路街道西古楼社区集体经济合作社遗失法人章一枚，法人姓名:布音巴图，声明作废●内蒙古新嘉文化传媒有限公司(统一代码91150104MADT22M626)遗失公章一枚，声明作废●成都市陆尚财建设工程有限公司兴宏分公司(统一信用代码91150694MA0R5CM954)遗失公章一枚，声明作废●母亲:王亚慧，父亲:李小明不慎将孩子李浩羽(男)出生医学证明遗失，编号O150156278，出生时间2014年6月25日，声明作废●鄂尔多斯市培源广告有限公司的公章遗失，公章编号15062110038865，声明作废●李雷(男)的出生医学证明遗失，编号N150190225，声明作废●青山区阿凡提雅烧烤店《食品经营许可证》副本遗失，编号JY21502044003546，声明作废●呼伦贝尔博丰农牧有限责任公司(统一代码91150721MA13THD92Y)遗失公章.财务章及王博法人章各一枚，声明作废●内蒙古天奥施工图审查有限公司呼和浩特市分公司(统一代码91150103MAK70BDX2P)遗失财务章一枚，声明作废●内蒙古鑫联工程机械设备有限公司遗失蒙A75597的道路运输证，证号150102002239，声明作废●廉玉璋将医师执业证书丢失，证书编码:110150100004904，声明作废

●内蒙古诚骏机械租赁有限公司(统一信用代码91150102MAD1MF4X8K)遗失公章一枚，声明作废●正镶白旗伊和淖尔苏木巴彦辉苏嘎查集体股份经济合作社遗失开户许可证，账号05292101040015607，核准号J2021000337501，开户行:中国农业银行股份有限公司正镶白旗支行，声明作废●正镶白旗明安图镇朝格温都尔嘎查集体股份经济合作社遗失开户许可证，账号05292101040015110，核准号J2021000325201，开户行:中国农业银行股份有限公司正镶白旗支行，声明作废●正镶白旗明安图镇呼和陶勒盖嘎查集体股份经济合作社遗失开户许可证，账号05292101040014972，核准号J2021000322801，开户行:中国农业银行股份有限公司正镶白旗支行，声明作废●正镶白旗伊和淖尔苏木哈日毛都嘎查集体股份经济合作社遗失开户许可证，账号05292101040015904，核准号J2021000339701，开户行:中国农业银行股份有限公司正镶白旗支行，声明作废●正镶白旗明安图镇阿贵图嘎查委员会遗失开户许可证，账号05292101040014378，核准号J2021000314301，开户行:中国农业银行股份有限公司正镶白旗支行，声明作废●正镶白旗明安图镇阿贵图嘎查集体股份经济合作社遗失开户许可证，账号05292101040016092，核准号J2021000344001，开户行:中国农业银行股份有限公司正镶白旗支行，声明作废●呼和浩特市众辉旧机动车交易市场有限责任公司遗失营业执照正副本(代码911501046900850711)及公章.财务章各一枚，声明作废●内蒙古洋洋物业服务有限公司遗失开户许可证.存款人查询密码及杨岩法人章各一枚，账号05515901040002542，核准号J1910017425502，开户行:中国农业银行股份有限公司呼和浩特市新华桥西街支行，声明作废●内蒙古心澄科技有限公司遗失(代码91150102MACR05MU2C)遗失财务章及法人章(法人:盛星星)，声明作废●内蒙古前康医疗器械有限公司(统一信用代码91150103MADMPB584U)遗失公章一枚，声明作废●呼和浩特市新途径培训服务有限公司二分公司遗失营业执照副本，统一社会信用代码91150123MACWLPQ49D，声明作废●内蒙古喜盛达物流有限公司遗失蒙BAG26挂的道路运输证，证号150204167823，声明作废●包头鑫茂源物流有限公司遗失蒙BA1451的道路运输证，证号150207766572，声明作废●包头市鹏之源土石方工程有限公司遗失蒙BC1058的道路运输证，证号150207766791，声明作废