

专家提示:养生的核心在于“适度”

夏至过后,随着气温与湿度的显著攀升,心脑血管疾病的发病风险也随之升高。日常生活中,一些所谓的养生“秘方”流传甚广:有人认为“多运动、多出汗”能清理血管、排出毒素;还有人试图通过“刮痧、拔罐”疏通血管、预防脑梗。这些说法真的科学吗?炎炎夏日,我们又该如何正确守护心脑血管健康呢?

日前,在国家卫生健康委举行的“时令节气与健康”发布会上,北京中医药大学东直门医院主任医师马洪明对此进行了解答。他明确指出,养生的核心在于“适度”,一些保健方法并非适用所有人。

“身体出汗,排出的主要是水分和少量盐分,并不能把血管里的斑块排出来。”马洪明表示,在高温下进行长时间、高强度的运动,可能导致血液浓缩、血流变慢,进而引发血压波动。这对心脑血管疾病患者来说,风险会更高。“因此,在午后等高温时段,不要进行激烈运动。”

当然,也不能因怕出汗而长期静养。马洪明提醒,缺乏运动会使血液循环变慢、血液黏稠度增高,不利于血压、血糖、血脂的控制。夏季可以在清晨或傍晚进行慢走、太极拳、八段锦等低中强度的运动,每次活动20到30分钟,以微微汗出、能正常说话、

没有胸闷气短为宜。运动前后可以多次少量饮水,但不要一次性暴饮或大量饮用冰水。

针对“刮痧、拔罐能通血管、防脑梗”的说法,马洪明指出:“二者确实有疏通经络、缓解肌肉酸痛的功效,但绝不能替代正规治疗。”脑梗主要与高血压、糖尿病、高血脂等基础疾病相关,有效的预防方法是控制血压、血糖、血脂,同时遵医嘱用药、戒烟限酒、规律作息、科学运动。

此外,“罐印越紫排湿越多”也是常见误区。马洪明解释,罐印颜色深浅主要受吸力大小、留罐时长、皮肤肌肉厚薄等因素影响,并非衡量湿气多少或疗效好

坏的标准。他提醒,刮痧、拔罐1至2周一次即可,过于频繁可能导致皮肤起水泡、破皮感染,甚至引起疼痛、乏力、头晕等不适。

马洪明强调,刮痧、拔罐并非所有人都适用。“血压波动大,长期服用华法林、利伐沙班等抗凝药物,有凝血功能障碍、糖尿病、严重皮肤病以及体质虚弱、贫血等人群,均应慎重或避免刮痧和拔罐。”

最后,马洪明提醒大家,夏季运动或日常生活中,一旦出现头晕、说话含糊、单侧肢体麻木乏力、胸闷心慌等不适症状,务必及时到医院就诊,切勿延误病情。(据《中国老年报》)

分类广告

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

凉城县牛羊定点屠宰加工厂建设项目第二次公示

本项目环境影响评价报告书初稿已完成,现进行二次公示,以征求公众意见。1. 报告征求意见稿全文网络链接及查阅纸质报告的方式和途径:征求意见稿全文网络链接: <http://www.eiafans.com/thread-1442529-1-1.html>; 查阅纸质报告的方式和途径:如需纸质报告书可与建设单位直接联系。2. 征求意见的公众范围:公众参与人员可以是建设项目周边的居民、企事业单位,也可以是当地行政管理部门和社会各界关心环境保护事业的人士,所提意见按照公众意见表的格式要求填写,并署个人姓名及有效联系方式等。3. 公众意见表的网络链接: http://www.mee.gov.cn/xxgk/2018/01/20181024_665329.html。4. 公众提出意见的方式和途径:公众填写建设项目环境影响评价公众意见表,采用短信、微信、信函、电子邮件等方式发表对本项目建设和环评工作的意见和建议。建设单位联系人:徐经理,联系电话:15247237074,电子邮箱:13115343716@qq.com,通讯地址:凉城县鸿茅镇西厢村内蒙古冰羊肉业有限公司。5. 公众提出意见的起止时间:公示时间和报告书的索取时间自发布之日起10个工作日内。

建设单位:内蒙古冰羊肉业有限公司 日期:2026年7月1日

包头海平面高分子工业有限公司2x20万吨年PVC乙炔气硫磺净化装置技改项目征求意见稿公示

(一) 建设项目名称及概要:项目名称:包头海平面高分子工业有限公司2x20万吨年PVC乙炔气硫磺净化装置技改项目,项目概要:项目位于包头稀土高新技术产业开发区希望工业园区包头海平面高分子工业有限公司厂区内。本项目对现有PVC乙炔生产2套乙炔硫磺净化装置进行技术改造,由原次氯酸钙法改为硫磺法,新增硫磺硫磺塔、乙炔除雾器、酸雾捕集器、硫磺冷却器、循环泵等主要设施,主要利用次氯酸的强氧化性除去粗乙炔中的硫化氢和磷化氢等杂质,达到净化目的。本项目产能与现有产能一致,不新增产能。总投资1500万元。

(二) 建设单位名称和联系方式:包头海平面高分子工业有限公司,刘总:15540134615

(三) 承担评价工作的环评机构名称和联系方式:内蒙古晓山青环保科技有限公司,吕工:15947115975

(四) 环境影响评价征求意见稿和公众意见表的网络链接:本次公示主要采取公告的形式,公众可以通过电话、电子邮件等方式,发表对建设项目的环评工作的意见和建议。环境影响评价征求意见稿及公众意见表:链接: <https://pan.baidu.com/s/1dtd-nVayKwWhldImyqSPw>,提取码:eng

(五) 征求公众意见的公众范围:建设项目建设范围内的公民、法人或者其组织的代表。

(六) 提出公众意见的方式和途径:731745166@qq.com。

(七) 公众提出意见的起止时间:公示之日起10个工作日。涉及征地拆迁、财产、就业等与本项目环境影响评价无关的意见及诉求不属于项目环评公示内容。

公告

我公司:扎兰屯市金润达食品有限公司,于2026年3月16日上午11:30左右在扎兰屯市昊森商贸有限公司办公室内,完成与浩森有限责任公司的协议签订工作。签约结束后,我工作人员将公司章程(印章编号15078310010531)及已签署协议书一并放置在对方办公室办公桌上,随后前往库房进行货物清点工作,当日下午13时后,工作人员返回办公室并收拾物品离开,当时未及时发现包内公章及资料,因此并未当场发现公章遗失,后续日常经营过程中也未用到该公章,故遗失问题一直未被发现,直至2026年7月1日,我公司统一整理印章、证照资料时,经仔细排查核实,确认我公章已于2026年3月16日遗失于浩森有限责任公司库房及办公区域内。现就我公章遗失公告如下:

一、自该公章遗失之日起(2026年3月16日)起,任何单位或个人擅自盗用本公司印章从事非法活动的行为,包括但不限于授权、文件签署、洽谈、投标、合同单据、收款等行为,均与本公司无关,一切法律责任由违法行为人自行承担,本公司不承担任何法律及连带责任,并保留对一切盗用本公司印章的侵权行为追究法律责任的权利。

二、现我正式对该遗失公章申请挂失、作废备案,并申请重新刻制新公章,提醒公众注意,在商务及民事活动中,请谨慎核实对方的主体身份,如发现有人冒用我公章或冒充我公司名称实施欺诈骗行为,请马上与我单位联系或向公安机关报案。

特此公告

扎兰屯市金润达食品有限公司 2026年7月2日

遗失声明

内蒙古鸿雁茂物物流有限公司不慎将以下21台车辆道路运输证遗失,车牌号及证号分别为:蒙B90593,证号150207762028;蒙B92962,证号150207762408;蒙B98427,证号150207763051;蒙B98704,证号150207763052;蒙B33377,证号150207763954;蒙B7F03挂,证号150207761937;蒙B7G95挂,证号150207762372;蒙B9G39挂,证号150207762373;蒙B3G60挂,证号150207762463;蒙B0G98挂,证号150207762458;蒙B2G02挂,证号150207762459;蒙B9G82挂,证号150207762461;蒙B2G33挂,证号150207762460;蒙B8G15挂,证号150207762581;蒙B2G55挂,证号150207762582;蒙B7G63挂,证号150207762585;蒙B7G15挂,证号150207762586;蒙B5G12挂,证号150207762583;蒙B6G03挂,证号150207762586;蒙B92931,证号150207762407;蒙B5G60挂,证号150207762462,声明作废

内蒙古伊东煤炭集团乌铁煤炭有限责任公司扶贫煤矿锅炉及供热管网新建项目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办法》、《建设项目环境影响评价信息公开机制方案》相关规定,《内蒙古伊东煤炭集团乌铁煤炭有限责任公司扶贫煤矿锅炉及供热管网新建项目》征求意见稿已完成,现向公众进一步征求意见:

① 意见稿网络链接:链接: <https://pan.baidu.com/s/1i77K1H96qOmLoQDci4qjIDQ> 提取码: 27x4,公示期间可到建设单位或环评单位查阅环境影响评价征求意见稿,或联系索取。② 公众意见表的网络链接: <http://www.mee.gov.cn/xxgk/2018/01/201810/W020181024369122449069.docx>。③ 征求公众意见范围及提出意见的方式和途径:环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织。公众可通过信函、邮件等方式,规定时间内将填写的公众意见等提交建设单位,反映与建设项目环境影响评价有关的意见和建议。④ 建设单位及环评单位名称和联系方式:单位名称:内蒙古伊东煤炭集团乌铁煤炭有限责任公司,通讯地址:内蒙古自治区鄂尔多斯市准格旗薛家湾镇阳塔村阳塔社,联系人:郭建军,15047728798,编制单位:内蒙古屹众环保产业发展有限公司,联系人:袁磊,15047372356,通讯地址:内蒙古自治区鄂尔多斯市康巴什区民富南路3号鼎盛金科凯悦1号楼。⑤ 公众提出意见为本公告公布之日起10个工作日内。

内蒙古伊东煤炭集团乌铁煤炭有限责任公司

吸收合并公告

尊敬的各位债权人:

根据内蒙古路桥集团有限责任公司(以下简称“合并方”)与内蒙古路桥建设安装工程有限责任公司(以下简称“转让方”)于[2026年1月30日]召开的关于内蒙古路桥建设安装工程有限责任公司(以下简称“被合并方”)职工代表大会决议,“合并方”及“转让方”双方拟实施吸收合并。合并后,合并方存续,转让方予以依法注销。现依据《中华人民共和国公司法》第二百二十条之及相关法律法规规定,将有关事项公告如下:

一、合并各方及合并方案:
(一)合并方(存续方):内蒙古路桥集团有限责任公司,统一社会信用代码:911500004600270601,住所:内蒙古自治区呼和浩特市新城区哲里木路9号。
(二)转让方(注销解散方):内蒙古路桥建设安装工程有限责任公司,统一社会信用代码:911501003530513217,住所:内蒙古自治区呼和浩特市新城区哲里木路9号。
采取吸收合并后,内蒙古路桥建设安装工程有限责任公司注销。
二、债权债务事宜:本次合并已获双方股东批准,但为保护债权人利益,现特此公告通知所有债权人。请转让方(内蒙古路桥建设安装工程有限责任公司)的各位债权人自本公告首次见报之日起45日内,凭有效债权证明文件及相关凭证向转让方原公司申报债权,并书面要求主张债权清偿债务或提供相应担保要求。
债权人未在上述规定期限内行使权利的,相应债权将由合并后的存续公司承接,并将按照法律及合并方案的相关规定予以清偿。
三、联系方式:内蒙古路桥建设安装工程有限责任公司,联系人:梁俊安、赵冬梅,联系电话:15847958800、13948917658。
特此公告

内蒙古路桥集团有限责任公司
内蒙古路桥建设安装工程有限责任公司
2026年7月1日

声明

包头市万航物流信息有限责任公司所属车辆蒙B87666(营运证号:150207766464);蒙BA2758(证号150207765202),上述车辆在车辆未审验违法行为,如期限内未到我,我公司将解除服务合同,清退车辆道路运输证及相关手续,因此造成的后果自行负责,此车辆发生的一切事故都与公司无关,特此声明。

本人何志强,身份证号150221197112196536,大概于2014年(具体年份以购房合同为准)从内蒙古永兴房地产开发有限公司购买房屋一套,房屋位于玉泉区福缘名居小区小高层14号楼单元27楼东户,建筑面积145平方米左右(具体面积以购房合同为准),由于年代久远,当年的购买票据及合同丢失,致使无法正常验收房屋,现在本人申请收房,且承诺该房屋归我个人所有,请求开发商配合调取相关手续,如有异议7日内联系15849122222,出现任何法律纠纷后果由本人承担,特此声明

公告

凡1983年至2014年期间,与土默特左旗人民政府办公室有业务往来单位和个人,请在本公告发布30日内与土默特左旗人民政府办公室联系进行账目核对,联系人:闫俊明,电话8152302

注销公告

内蒙古虹榕商贸有限公司(统一社会信用代码91150602MAD9WE8J8C)股东会决议解散公司,并成立清算组,清算组已于本公告发布之日起45日内,向本公司清算组申报债权,特此公告。

内蒙古虹榕商贸有限公司(统一社会信用代码91150602MAD9WE8J8C)股东会决议解散公司,并成立清算组,清算组已于本公告发布之日起45日内,向本公司清算组申报债权,特此公告。

遗失声明

不慎将临河区鑫起点烤吧(个体工商户)的食品经营许可证正副本遗失,编号JY21508028144059,声明作废。

●母亲:韩颜红,父亲:张学良不慎将孩子张承泽(男)出生医学证明遗失,编号X150117607,出生时间2023年12月10日,声明作废。●母亲:张艳华,父亲:赵术悦不慎将孩子赵凌薇(女)出生医学证明遗失,编号O150067552,出生时间2014年1月7日,声明作废。●内蒙古祥文科科技有限公司遗失内蒙古财经大学财务处开具的履约保证金收据,编号0668848,金额179300元,声明作废。●鄂尔多斯市永恒华煤炭运销有限公司(代码91150602767866651T)的公章、财务章丢失,声明作废。●刘雅琪,性别:女,遗失出生医学证明,编号O150150955,声明作废。●呼和浩特特利顺汽车租赁有限责任公司遗失营业执照正本(统一社会信用代码91150102MA0R0A8777)及公章一枚,声明作废。●对于坐落于内蒙古和林格尔新区盛乐现代服务业集聚区的内蒙古农信息科技中心项目·滨河悦府住宅项目6号楼3单元301、401、402、501、502房屋和2号楼2单元101房屋(认购书(粉联)已丢失,声明作废。●内蒙古禹泽水利水工程有限公司土默特左旗分公司(统一社会信用代码91150121MA0M0MYCMG64)遗失公章一枚,声明作废。●母亲:孙淑芬,父亲:范井山,儿子:范晓霖于2016年02月16日13时43分出生,现其《出生医学证明》(编号:X150070876)丢失,特声声明作废。●杭锦旗后旗邦工程机械设备租赁部(个体工商户)的公章(编号15082610012964)和法人章(法人:卢军平)遗失,声明作废。●内蒙古亿源名城装饰工程有限公司(统一社会信用代码91150105MA13NN114R)遗失公章一枚,声明作废。●回民区金勇城美容店遗失营业执照正本,统一社会信用代码91150103MA0PL40X50,声明作废。●内蒙古吉美信息科技有限公司(代码2024040014)遗失学生证,声明作废。

遗失声明

不慎将临河区鑫起点烤吧(个体工商户)的食品经营许可证正副本遗失,编号JY21508028144059,声明作废。

●母亲:韩颜红,父亲:张学良不慎将孩子张承泽(男)出生医学证明遗失,编号X150117607,出生时间2023年12月10日,声明作废。●母亲:张艳华,父亲:赵术悦不慎将孩子赵凌薇(女)出生医学证明遗失,编号O150067552,出生时间2014年1月7日,声明作废。●内蒙古祥文科科技有限公司遗失内蒙古财经大学财务处开具的履约保证金收据,编号0668848,金额179300元,声明作废。●鄂尔多斯市永恒华煤炭运销有限公司(代码91150602767866651T)的公章、财务章丢失,声明作废。●刘雅琪,性别:女,遗失出生医学证明,编号O150150955,声明作废。●呼和浩特特利顺汽车租赁有限责任公司遗失营业执照正本(统一社会信用代码91150102MA0R0A8777)及公章一枚,声明作废。●对于坐落于内蒙古和林格尔新区盛乐现代服务业集聚区的内蒙古农信息科技中心项目·滨河悦府住宅项目6号楼3单元301、401、402、501、502房屋和2号楼2单元101房屋(认购书(粉联)已丢失,声明作废。●内蒙古禹泽水利水工程有限公司土默特左旗分公司(统一社会信用代码91150121MA0M0MYCMG64)遗失公章一枚,声明作废。●母亲:孙淑芬,父亲:范井山,儿子:范晓霖于2016年02月16日13时43分出生,现其《出生医学证明》(编号:X150070876)丢失,特声声明作废。●杭锦旗后旗邦工程机械设备租赁部(个体工商户)的公章(编号15082610012964)和法人章(法人:卢军平)遗失,声明作废。●内蒙古亿源名城装饰工程有限公司(统一社会信用代码91150105MA13NN114R)遗失公章一枚,声明作废。●回民区金勇城美容店遗失营业执照正本,统一社会信用代码91150103MA0PL40X50,声明作废。●内蒙古吉美信息科技有限公司(代码2024040014)遗失学生证,声明作废。

●马春红遗失中国人寿保险营销员保证金收款收据一张,收据编号:151700040205,金额500元,声明作废。●内蒙古硅谷兄弟企业管理咨询有限公司(统一社会信用代码91150103MA0NL8GN4X)遗失公章一枚,声明作废。●内蒙古国隆物流有限公司遗失蒙BA6794营运证,证号150205044244,声明作废。●内蒙古善而为律师事务所(统一社会信用代码31150000MD0306779C)遗失公章一枚,声明作废。●鄂尔多斯市北投能源科技发展有限公司遗失公章(编号15060210071972)一枚,声明作废。●母亲:岳亚丽,父亲:苏忠立不慎将孩子苏鹏(男)出生医学证明遗失,编号31150000MD0306779C)遗失公章一枚,声明作废。●鄂尔多斯市北投能源科技发展有限公司遗失公章(编号15060210071972)一枚,声明作废。●母亲:岳亚丽,父亲:苏忠立不慎将孩子苏鹏(男)出生医学证明遗失,编号31150000MD0306779C)遗失公章一枚,声明作废。●母亲:刘雅琪,性别:女,遗失出生医学证明,编号O150150955,声明作废。●呼和浩特特利顺汽车租赁有限责任公司遗失营业执照正本(统一社会信用代码91150102MA0R0A8777)及公章一枚,声明作废。●对于坐落于内蒙古和林格尔新区盛乐现代服务业集聚区的内蒙古农信息科技中心项目·滨河悦府住宅项目6号楼3单元301、401、402、501、502房屋和2号楼2单元101房屋(认购书(粉联)已丢失,声明作废。●内蒙古禹泽水利水工程有限公司土默特左旗分公司(统一社会信用代码91150121MA0M0MYCMG64)遗失公章一枚,声明作废。●母亲:孙淑芬,父亲:范井山,儿子:范晓霖于2016年02月16日13时43分出生,现其《出生医学证明》(编号:X150070876)丢失,特声声明作废。●杭锦旗后旗邦工程机械设备租赁部(个体工商户)的公章(编号15082610012964)和法人章(法人:卢军平)遗失,声明作废。●内蒙古亿源名城装饰工程有限公司(统一社会信用代码91150105MA13NN114R)遗失公章一枚,声明作废。●回民区金勇城美容店遗失营业执照正本,统一社会信用代码91150103MA0PL40X50,声明作废。●内蒙古吉美信息科技有限公司(代码2024040014)遗失学生证,声明作废。

●内蒙古厚德物流有限责任公司遗失蒙BA9625的道路运输证,证号150203175689,声明作废。●赛罕区温梁坊干果店(统一社会信用代码92150105MA0NLDHFH2T)遗失公章一枚,声明作废。●内蒙古永强生活用品有限公司(统一社会信用代码91150102MACRR7TK83)遗失公章一枚,声明作废。●郝德全遗失身份证,证号140202197011254011,声明作废。●内蒙古勒勒装饰装潢有限公司遗失营业执照正本(统一社会信用代码91150102MA0NSGPD4K)及公章一枚,声明作废。●赛罕区什根营村基督教活动场所遗失宗教活动场所登记证副本,统一社会信用代码71150105MCU08875XB,声明作废。●乌兰察布市圣道农业科技有限责任公司(统一社会信用代码91150902MACRBA5F51)遗失公章及郭亚辉法人章各一枚,声明作废。●吴喜喜遗失二代身份证,证号150105195711030517,声明作废。●李俊,阴海燕遗失内蒙古晟基置业有限公司开具的赛罕区香格里拉小区C-6号楼9层2单元901物业服务维修基金(金额5631.20)及契税及其他收据(金额5252.67元),声明作废。●本人孙芳,身份证号:15263019771027002X,由于疏忽不慎将呼和浩特市恒大珺庭2-2-706收据丢失,收据号1913468,金额496477,由此造成的一切后果与呼和浩特市欣投资置业有限公司无关,特此声声明作废。●呼和浩特市回民区皓依矿山机电设备配件经销部(统一社会信用代码92150103MA13TJ457)遗失财务章及李彬静法人章各一枚,声明作废。●内蒙古正麦商贸有限公司(统一社会信用代码91150622MADKQJ2N3M)遗失公章、财务章、完路法人章,声明作废。●内蒙古华成中保保安服务有限公司(代码91150105MA0RRKCU55Q)遗失公章一枚,声明作废。