

清心解暑 “清淡”过夏

7月7日,夏季的第五个节气“小暑”携暑湿登场。东汉学者刘熙所著《释名》云:“暑,煮也,热如煮物也。”小暑时节,我国南方梅雨结束,迎来高温高湿的“桑拿天”;北方则开始进入主雨季,干热逐步转为湿热。

“顺时而养”:应对脾胃不和、心烦气躁

在中医看来,暑湿交织易困住脾胃、助长心火,使人出现浑身困重、食欲减退、心烦失眠、肠胃不适、气虚乏力等症状,防范之策自然要顺应天时:清心解暑、健脾祛湿、护养脾胃、益气生津。

中国中医科学院西苑医院心血管二科主任医师杜健鹏认为,在

北方地区,小暑节气以“清心降火、健脾化湿”为主,兼顾补气生津,并防范生冷损伤脾胃阳气。利水的冬瓜、丝瓜、黄瓜,健脾的薏米、白扁



在北方地区,小暑节气以“清心降火、健脾化湿”为主,兼顾补气生津,并防范生冷损伤脾胃阳气

豆、茯苓,清心的绿豆、莲子、荷叶,补气杂粮与淡水鱼……三餐宜清淡规律,避免暴饮暴食和大量饮用冰品,减少辛辣、油腻和烧烤食物。而南方地区此时消化道疾病高发,尤

需避免食用未放入冰箱的生冷隔夜菜,以防诱发急性胃肠道感染。

入伏食俗:缓解苦夏症状

小暑期间我国北方有“头伏饺子二伏面,三伏烙饼摊鸡蛋”的食俗。

“伏天出汗多,气津流失严重,而面食性质温和,能补中健脾,补充耗散的正气。”西苑医院心血管二科主任医师刘蜜揭露出面食的更多“隐藏技能”:热汤面趁热食用,微微发汗,可疏散体内积滞的暑湿;饺子荤素搭配,能起到补精益气、补气养血的协同作用;烙饼搭配鸡蛋,可改善“苦夏”造成的体虚消瘦……

而在江南水乡,莲藕正值采摘期,成为餐桌上的“常客”。上海中医

药大学附属曙光医院传统医学科主任医师吴欢指出,生藕甘凉入胃,能消瘀凉血、清烦热;烧熟的莲藕性味由凉转温,可健脾开胃、养胃滋阴、益血生肌;藕粉口感滑嫩,能健脾益胃、养血止血、生津止渴……

小暑养生以食养防病为佳,但出现“苦夏”症状亦不必担忧。

湖南省康复医院中医康复科副主任医师李甜甜说,“苦夏”中医谓之“暑湿困脾、心火偏亢”,可辨证而食。例如,食欲差、腹胀纳呆,可选用陈皮、茯苓、山药等健脾食材;心烦失眠、体虚乏力,可适量食用莲子、百合、苦瓜等清心食物。

专家介绍,小暑进入冬病夏治黄金期。冬季易发的咳嗽、鼻炎、关节痛等虚寒性疾病多为体内寒湿伏藏,而夏季可借自然界阳气和药力温阳驱寒,减少秋冬复发。

(据新华社报道)

皮炎湿疹夏季高发 切勿自行涂抹激素药膏

入夏以来,高温湿热让皮炎、湿疹进入高发期。天津市中医药研究院附属医院皮肤一科副主任郭涛提供实用防护指南。

郭涛介绍,高温让汗腺、皮脂腺持续活跃,汗液和油脂若未及时清洁,会堵塞毛孔,刺激皮肤屏障。同时,湿热环境利于螨虫、真菌、细菌繁殖,接触皮肤后易诱发炎症,

加重皮炎湿疹。

夏季阳光中紫外线强度骤增,长时间日晒会损伤角质层,削弱皮肤防御能力,让原本脆弱的皮肤更加敏感。此外,夏季人们穿着单薄,皮肤暴露多,频繁接触花草、蚊虫、尘螨,或使用防晒霜、驱蚊液等,部分成分可能成为过敏原;同时,生冷、辛辣、海鲜、烧烤等饮食,加上

作息不规律、熬夜、情绪烦躁,会导致内分泌紊乱、免疫力波动,从内部加重皮肤问题。

科学防护需从多方面着手,每日用温水轻柔清洗皮肤,避免热水烫洗和用力搓擦,洗后及时涂抹温和保湿乳,修复屏障。选择纯棉透气衣物,勤换洗、定期晾晒床品。出行以物理防晒为主,配合温和防晒

产品,远离草丛、花丛等过敏原密集区域。饮食清淡,少辛辣刺激和易致敏食物,多喝水,规律作息、稳定情绪。

若出现瘙痒、红斑,切忌反复抓挠,轻症可用冷敷缓解;症状加重时,及时到正规医院皮肤科就诊,遵医嘱用药,切勿自行涂抹偏方或激素药膏。

(据《今晚报》)

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)

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

注销公告

赤峰计算机信息保护协会(社证字第CF0361号,法定代表人张庆武,统一社会信用代码51150400MJ2366398C)拟向赤峰市民政局申请注销,请债权债务权利人自本公告发布之日起45日内向本协会申请债权债务,逾期不申报,视为放弃权利,特此公告。

注销公告

经研究决定,申请注销达拉特旗林原村扶贫互助社(社会团体法人登记证书)民证字:第内蒙古鄂尔多斯达拉特旗010127号,代码51150621MJY0831180,与该单位有债权债务关系的,请速到该单位清理债权债务,特此公告。

遗失声明作废

本人李龙飞(身份证号150102198509020133)不慎丢失呼和浩特恒大名都二期车位-10466、10467、10469、10470、10471、10472房认购书及收据,认购书编号0001251.0001322.0000530.0001321.0000529.0000528,收据编号100288,金额55000;收据编号100290,金额55000;收据编号100294,金额55000;收据编号100291,金额55000;收据编号100289,金额55000;收据编号100293,金额55000,由此产生的一切后果与恒大地产集团呼和浩特有限公司无关,声明作废。

致歉声明

本人杜伟亮通过抖音(ID:58508786421)及快手账号(ID:5113071982)发布了针对内蒙古晟泰热力股份有限公司的相关视频及言论,上述内容缺乏事实依据,含有对晟泰热力的侮辱、诽谤、诋毁性言论,已构成对晟泰热力名誉权的侵害。本人对因此给晟泰热力造成的名誉损害表示诚挚的歉意,本人承诺今后不再以任何形式实施侮辱、诽谤、诋毁晟泰热力的行为。

行政处罚告知公告

银河南街(治)行告字[2026]第01号

被告人:王慧芳,公民身份号码:150123198510083125,户籍地:内蒙古自治区呼和浩特市和林格尔县巧营乡北村138号

2026年2月21日4时许,我所接报称呼和浩特的王慧芳因于板村因债务纠纷发生冲突。经依法调查,查明王慧芳在现场实施殴打他人的违法行为,以上事实有被害人陈述、证人证言、现场视听资料等证据证实,违法事实清楚,证据确实充分。

2026年2月21日至2026年5月21日期间,我所多次通过电话联系你配合调查,你均拒不配合;2026年5月21日我所依法传唤你接受调查,你无正当理由逾期不到案接受调查。因穷尽直接送达、留置送达、邮寄送达等方式仍无法向你履行处罚告知程序,根据《公安机关办理行政案件程序规定》第一百六十八条之规定,现依法以公告方式向你送达行政处罚告知内容:

你的行为已构成殴打他人,根据《中华人民共和国治安管理处罚法》(2025年修订)第五十一条第一款之规定,我所拟对你作出罚款人民币壹仟元整的治安行政处罚。

根据《中华人民共和国行政处罚法》第四十四条、第四十五条之规定,你享有陈述和申辩的权利。你可自本公告发布之日起7日内(截止2026年7月14日17时前),向我所提交书面陈述、申辩材料(可现场递交或邮寄送达),也可联系办案民警预约到案当面陈述申辩。

逾期未提交陈述申辩材料,也未到案行使陈述申辩权利的,视为自愿放弃该项权利,我所将依法作出正式行政处罚决定。

联系人:白警官,联系电话:17310076672,联系地址:内蒙古自治区呼和浩特市玉泉区昭君路66号银河南街派出所

呼和浩特市玉泉区分局银河南街派出所 2026年7月7日

环境影响评价二次公示

乌兰察布京大1500MW“风光火储一体化”大型风光光伏基地项目

一、环境影响评价征求意见稿查阅纸质报告的方式和途径:联系地址:内蒙古自治区乌兰察布市丰镇市工业园区南端综合办公楼

二、征求意见稿的公众范围:本项目周边的住户。

三、公众意见表、报告书的网络链接方式:建设项目环评公众意见表、报告书下载网址:https://www.eiacloud.com/gs/detail/?id=60706tykpa

四、公众提出意见的方式和途径:可选择以下其中一种办法,1.发至邮箱:645351283@qq.com; 2.填写纸质公众意见表并投递至信箱:内蒙古自治区乌兰察布市丰镇市工业园区南端综合办公楼

五、公众提出意见的截止时间:公众可在本公告发布后10个工作日内,通过邮件、电话、传真等形式向环评单位或建设单位反映意见和建议。

内蒙古京大新能源有限公司 2026年7月6日

遗失声明

●阿鲁科尔沁旗巴彦温都尔苏木巴彦宝力格卫生院遗失内蒙古农村商业银行股份有限公司阿鲁科尔沁旗旗坤都支行基本账户开户许可证(账号:430450122000000008373,核准号:1941000867501)及专用账户开户许可证(账号:430450122000000008128,核准号:1941000073401),声明作废。内蒙古嘉蒙装饰工程有限公司(统一社会信用代码:91150121MA13R1BQ4Y)遗失财务章、法人章(闫磊)各一枚,声明作废。●杭锦旗后旗联丰村农机专业合作社的公章遗失,公章编号:15082610005234,声明作废。●呼和浩特市和浩特种养殖专业合作社(统一社会信用代码:93150105MA0NF1TFXA)遗失公章一枚,声明作废。

●达拉特旗昭君镇沙壕村股份经济合作社开户许可证遗失,核准号:J20520016580001,账号:05385901040007657,核准号:J1910030356701,开户行:中国农业银行股份有限公司达拉特旗文苑支行,声明作废。●巴彦淖尔市通泰物流有限责任公司遗失以下4台车辆道路运输证,车牌号为:蒙L60327,证号:150824050962;蒙L61696,证号:150824051028;蒙L60670,证号:150824050954;蒙L63886,证号:150824051024,现声明作废。●托克托县喜洋洋幼儿园遗失开户许可证,核准号:J1910012485201,账号:950170122000000003022,开户行:内蒙古托克托农村商业银行股份有限公司,声明作废。●库伦旗金鼎信种植专业合作社(统一社会信用代码:93150524MA0Q55MRBXX)不慎遗失旧公章一枚,声明作废。●内蒙古中宸新能源有限公司不慎将车牌照为蒙AE79挂车的中华人民共和国道路运输证遗失,证件号:15020006303,特声明作废。●不慎将包头市蒙通物流有限公司蒙B93855(证号:150204164236)蒙B93132(证号:150204164238)蒙B90964(证号:150204164244)的营运证丢失,声明作废。