三伏天将至,养阳减重别错过!

2026年三伏天从7月15日入伏,至8月23日出伏,共计40天,较去年多出10天。中医专家提醒,三伏天是养阳、减重的黄金时段,也适宜开展冬病夏治。

湖南省中西医结合医院副院长肖长江建议,饮食方面,可适量食用莲子、百合、绿豆,日常用莲子心搭配淡竹叶泡水饮用;存在失眠困扰的人群,可通过耳穴压豆、针灸调理,也可取桑葚、酸枣仁、乌梅煮水代茶饮。针对冬季畏寒人群,每日晨起少量食用生姜,契合"冬吃萝卜夏吃姜"的传统养生理念。

"三伏天是冬病夏治的关键时期。"肖长江说,人们可在医师指导下贴敷三伏贴,对呼吸道慢性病、脾胃虚寒等问题起到调理作用。

"三伏天是减重黄金期。"湘雅医院院长、骨科专家雷光华指出,盛夏时节,人体新陈代谢旺盛,也是减脂好时机,老年人可以选择游泳、散步等运动方式,既能减重,对关节也很友好。

盛夏时节,有些人出现头晕症状,吹空调后关节酸痛,食用冰饮便胃胀腹泻,还伴随鼻塞流涕等不适。中医指出,这类症状多由空调、冷饮带来的人造寒湿侵袭人体,持续耗损体内阳气所致。

"盛夏养生,养阳固本是核心。"湖南中医药大学第一附属医院内科主任医师程丑夫介绍,夏季不要宅在空调房,可以在清晨、傍晚进行户外锻炼,运动微微出汗即可,出汗是人体天然排毒方式,毛孔舒张可排出体内积存湿气,气血顺畅运行,才能保持清爽有活力。

程丑夫提醒,长时间吹空调,会让毛孔闭合,寒湿入体;再加上冰水果、冰饮刺激,易损伤脾胃运化功能。

"熬夜、久坐不动、思虑过度,都会损伤人体阳气。"程丑夫表示,夏季长期贪凉、寒湿淤积体内,会造成气血淤堵、代谢放缓,待到秋冬时节,畏寒怕冷、脾胃虚弱等不适问题便容易显现。

专家建议,盛夏养护阳气,要避免空调冷风直吹关节、腰腹,日常多饮用温水、常温淡茶消暑;坚持适度运动,促使身体微微出汗,顺应时节排出寒湿、养护阳气。

(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

新巴尔虎右旗荣达矿业有限责任公司选矿三厂尾矿库加高扩容工程环境影响报告书征求意见稿公示

《新巴尔虎右旗荣达矿业有限责任公司选矿三厂尾矿库加高扩容工程环境影响报告书》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/1VA5Q-yIl6UvH3BXlUr922Q?pwd=9isv,提取码:9isv

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:新巴尔虎右旗荣达矿业有限责任公司

通讯地址:内蒙古自治区呼伦贝尔市新巴尔虎右旗查干布拉根

联系方式:邓工 a15548006143@qq.com

乌海市兰亚化工有限责任公司年产5000吨甲基磺酸、2000吨甲基磺酰胺、2000吨2,5-噻吩二羧酸等项目环境影响报告公众参与第二次公示

《乌海市兰亚化工有限责任公司年产5000吨甲基磺酸、2000吨甲基磺酰胺、2000吨2,5-噻吩二羧酸等项目环境影响报告书》征求意见稿已基本形成,现将该项目环评公参有关信息予以公开。

一、环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径:1、网络链接地址:链接:https://pan.baidu.com/s/1wn2YvZccSAT3uOkxdL4TXg?pwd=emq1,提取码:emq1;2、查阅纸质报告书的方式和途径由建设单位提供本项目的环评征求意见稿公示稿供公众索取,联系地址及联系方式如下:单位名称:乌海市兰亚化工有限责任公司,建设单位联系人:王总,联系方式:13848351828,通讯地址:乌达产业园西南角五虎山路东侧乌海市兰亚化工有限责任公司。**二、征求意见的公众范围**:本次公众参与征求意见的公众范围主要为项目建设地区公民、法人或其他组织代表。**三、公众意见表的网络链接**:本次公示的"公众意见表"网络链接地址为:https://pan.baidu.com/s/1hH1ZZ9GIuAMGOSdI6mPaVQ?pwd=yyjb,提取码:yyjb,公众可以登录此网络链接地址下载"公众意见表"。请公众在提交"公众意见表"的同时尽量提供详细的联系方式,以便我们及时向您反馈相关信息。提交公众意见表的方式和途径具体如下:1、电子邮箱:18962622@163.com,2、邮寄地址:乌达产业园西南角五虎山路东侧乌海市兰亚化工有限责任公司。**四、公众提出意见的方式和途径**:自本公告发布之日起,10日内来函、来电、传真均可。**五、公众提出意见的起止时间**本公告自发布之日起10个工作日内。

乌海市兰亚化工有限责任公司 2026年7月8日

托克托县农牧局关于2025年度牛羊规模化出栏奖补项目验收结果的公示

根据内蒙古自治区农牧厅、财政厅关于印发《支持设施畜牧业发展的若干措施》(内农牧畜发[2024]760号)及呼和浩特市农牧局、财政局相关文件精神,托克托县农牧局会同县财政局,于近日对内蒙古美丽草原牧业股份有限公司、托克托县农胜养殖场2025年10月1日(含)至2025年12月31日(含)期间实际出栏情况进行实地验收。

经验收,两家企业符合奖补条件,验收合格。现将验收结果予以公示。

一、公示时间:2026年7月10日至2026年7月16日(5个工作日)

二、监督举报电话:0471-8515567 托克托县农牧局

托克托县农牧局 2026年7月9日

附件:2025年度牛羊规模化出栏奖补旗县验收汇总表

申报主体名称	具体位置	联系电话	养殖类型(肉牛/肉羊)	存栏(头/只)	实际出栏(头/只)	去向为自治区内屠宰加工企业,取得产地检验合格(动物检疫合格证明(动物B))(头/只)
内蒙古美丽草原牧业股份有限公司	呼和浩特市托克托县伍什家镇	18686034987	肉羊	18500	9565	9565
托克托县农胜养殖场	呼和浩特市托克托县古城镇西黑沙图村	18047199991	肉羊	4056	3236	3236

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7月10日

注销公告

巴彦淖尔市民营口腔医疗协会(统一代码51150800MJ25668089),于2026年07月09日决议解散协会,并于同日成立了清算组,请债权人自本公告发布之日起45日内,向本服务中心清算组申报债权。联系人:王祯,联系电话13604786657,地址:内蒙古巴彦淖尔市临河区新华街光宇花园南门兄弟口腔医院,邮编015000。

巴彦淖尔市民营口腔医疗协会 2026年07月09日

新巴尔虎右旗庆升热力有限责任公司新巴尔虎右旗西乌日图庆升煤矿临时外排土场环境影响报告书公众参与第二次公示

根据《环境影响评价公众参与办法》的相关规定,现对本项目环境影响评价相关事宜现公告如下:

一、环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接: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/1MEbOqV5oDE6WIN5QO-Iq8Q,提取码:e9sj

二、征求意见的公众范围:公众主要包括环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织,也可包括环境影响评价范围之外的公民、法人和其他组织。

三、公众意见表的网络链接:公众意见表网络链接为:http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html

四、公众提出意见的方式和途径:公众意见表,填写后通过发送信函、电子邮件、电话等方式与建设单位或环评单位联系和反馈。

五、建设单位名称及联系方式:建设单位:新巴尔虎右旗庆升热力有限责任公司,联系人:魏工,电话:04702393928

六、评价单位名称及联系方式:环评单位:内蒙古清露环保科技有限公司,联系人:达工,电子邮件:308899039@qq.com

七、公众提出意见的起止时间:公众提出意见的起止时间为本信息公布的10个工作日之内。

新巴尔虎右旗庆升热力有限责任公司

合约终止声明

内蒙古阿巴琴食品有限公司与内蒙古圣牧华乳食品有限公司厂房租赁合同已于2026年4月30日到期,因内蒙古圣牧华乳食品有限公司未再与我司续约,租赁关系终止。

自2026年5月1日起,本司已终止与内蒙古圣牧华乳食品有限公司全部业务,不再为其生产任何产品。凡标注我司为内蒙古圣牧华乳食品有限公司制造生产的,均与我司无关。

现郑重告知:内蒙古圣牧华乳食品有限公司无权以我司名义开展生产、经营相关活动,若擅自冒用我司名义对外经营生产、销售,由此引发的全部法律责任、经济纠纷均由该公司独立承担,我司不承担任何连带责任,特此声明!

内蒙古阿巴琴食品有限公司 2026年6月17日

声 明

我力挽公司已全额归还刘明明全部借款。据此,此前我公司因借款事宜抵押给刘明明的两处购房协议所对应的抵押协议全部作废、终止无效,具体房屋信息如下:

1.秀水华宸3号楼2单元1102室(韩强)

2.秀水华宸3号楼2单元1401室(高二占)

自本声明发布之日起,上述两套房屋对应的抵押协议不再具备任何法律效力,我公司与刘明明就前述房产抵押事宜无任何债权债务关系。

另特此申明:侯建光名下秀水华宸3号楼3单元1104室对应的购房款项,我力挽公司至今未收到该笔购房款,此前与该房屋购房款、购房协议相关的不实收款说明,备案申明及相关佐证信息一律作废。

内蒙古力挽房地产开发有限公司 2026年7月9日

包头市杨圪堎长悦矿业有限责任公司露天采矿生态修复治理项目环评公示

1、环境影响报告书全本公示链接:https://pan.baidu.com/s/1EHcxykdEQdzXmwGKZoOxpg?pwd=tzsg,提取码:tzsg。查阅纸质报告方式和途径:按照建设单位或环境影响评价机构联系方式联系查阅纸质报告。2、范围:受建设项目直接或间接影响的单位和个人,及关注本项目建设的单位和个人。3、公众意见表的网络链接:https://www.js-eia.cn/project/detail?type=1&proid=ef8e30331c1abebe0a838c6a82c03013。4、方式和途径:电话、邮件、网上留言等。5、起止时间:2026.07.09-2026.07.10。6、联系人:杨斌 15690906666。邮箱:842932227@qq.com。

包头市杨圪堎长悦矿业有限责任公司2026年7月10日

内蒙古仲泰酸刺沟矿业有限公司解除劳动合同公告

根据《劳动法》《劳动合同法》及公司规章制度的有关规定,黄跃(身份证150622199xxxxxx5116)等1名同志严重违反公司劳动纪律或公司规章制度,且连续旷工均在15日以上,我司将与其解除劳动关系。由于无法联系本人及同住成年亲属且没有亲属详细通讯地址等原因,《解除劳动合同通知书》无法送达。为了维护劳资双方的合法权益,限当事人在公告发布之日起十日内,到我公司办理解除劳动关系相关手续,逾期不办理者将视本人自动离职,特此公告。

内蒙古仲泰酸刺沟矿业有限公司 2026年7月10日

遗失声明

不慎将巴彦淖尔市鼎润商贸有限责任公司(统一信用代码91150802591982280XH)的公章遗失,编号1528010027462,声明作废

遗失声明

●开鲁县黑龙坝镇平安村股份经济合作社遗失法人章(刘胜全)一枚,编码15052310002807,声明作废●本人王润泽,身份证号150821199406166617,由于疏忽不慎将呼和浩特恒大御府一期-公寓13栋-1单元-0907房收据2张丢失(收据1:编号AA5322030,金额247647元,收据2:编号AA5322032,金额247646元),由此造成的一切后果与呼和浩特市恒源房地产开发有限公司无关,特此声明作废●任强(身份证号152801198709208513)遗失呼和浩特市赛罕区金桥开发区世纪十九路北侧恒伟绿洲4号楼4单元302房的购房款收据一张,收据金额:361840元,声明作废●李艳敏(身份证号150103195501030022)遗失专业技术职务资格证书,级别:高级,专业:射击教练员,取得时间2001年7月,声明作废●杭锦后旗三道桥镇和平村股份经济合作社开户许可证遗失,开户行:中国农业银行杭锦后旗二道桥支行,核准号J2077000617201,声明作废●土默特右旗海子乡大沙街村经济合作社不慎将原法人章遗失,编号:1502030067585,声明作废●声明:巴彦淖尔市临河区王林家电厨具酒店用品经销部的公章未按照国家规定备案,此印章在使用过程中产生的责任,我经销部自行承担,现声明作废●内蒙古中玺物流有限公司遗失道路运输经营许可证副本,证号150203019601,声明作废

遗失声明

●母亲:李海玲,父亲:贺奎龙不慎将孩子贺奕嘉(女)出生医学证明遗失,编号O150217238,出生时间2014年8月30日,声明作废●林西县润泰信息科技有限公司的公章(编号15042410007318)和法人章(法人:沈东丽,编号150421410007322)共计2枚印章遗失,声明作废●达茂联合旗澧达亿矿业有限责任公司的财务专用章遗失,印章编号15022310013239,声明作废●呼和浩特市玉泉区顶流汽车美容店(个体工商户)的营业执照正副本遗失,统一社会信用代码92150104MAK5FJ693B,声明作废●内蒙古库布齐农牧业开发有限公司(统一社会信用代码91150602MA0N4UKA0Y)的公章遗失,声明作废●内蒙古首成能源有限公司遗失公章(编号15060210065752)财务章(编号15060210065753)法人章(李洪华,340122028835)各一枚,声明作废●内蒙古诚泽项目管理有限责任公司遗失财务专用章一枚,编码15010200049068,声明作废●内蒙古老绥元食品配送有限公司遗失食品经营许可证正副本,编号:JY21501055154767,声明作废●张占军将内蒙古金诺房地产开发有限责任公司管理人开具的绿树景苑5号楼一单元3楼中户的房款收据丢失,收据编号0160092,金额7000元,声明作废●呼和浩特一晦汽车租赁有限公司遗失呼和浩特市交通运输局出具的准予备案通知书和呼和浩特市小微型客车租赁经营车辆备案表,备案编号:2024-58,车牌号:蒙AA81K2,特此声明●玉泉区石永林焊接车床加工厂遗失公章一枚,编号1501040038565,声明作废●达拉特旗嘉鑫种养殖专业合作社的开户许可证丢失,核准号J2052000693201,账号18010130000014279,开户银行:达拉特中银富登村镇银行股份有限公司,现声明作废●察右中旗辉腾锡勒粮油清真肉食品有限公司,统一代码91150927722474170,遗失财务专用章一枚,声明作废●内蒙古辉腾汽车服务有限公司遗失蒙BA9030道路运输证,证号150204166407,声明作废

●内蒙古三色印刷物资有限公司遗失存款人查询密码纸,账号:05500101040004872,开户行:中国农业银行股份有限公司呼和浩特新城支行,基本存款账户编号:J1910000384603,声明作废●内蒙古君清建筑工程有限公司(统一社会信用代码91150102MADARPA76Q)遗失公章(编号15010210082736)及财务专用章(编号15010210082737)各一枚,声明作废●临河区景煜建筑机械店的公章遗失,案编码15080210032644,声明作废●李国芝不慎遗失于2017年5月24日与呼和浩特市荣盛房地产开发有限公司地产签订的楠湖郦舍小区地下停车场车位C0028号有偿使用协议书,声明作废,一切权利义务以新签协议为准●内蒙古小满运输有限公司遗失道路运输经营许可证副本,证号150203019102,声明作废●内蒙古黄河明珠文化旅游产业投资有限责任公司(统一社会信用代码91150300341432561)遗失原法人章(法人:孙志宏)一枚,声明作废●内蒙古岐阳建筑工程有限责任公司(统一社会信用代码91150627555464060)遗失财务章,编号1506270013720,声明作废●内蒙古坤鑫物流有限公司遗失蒙B93897道路运输证,证号150204165775,声明作废●吴禹昊遗失警官证,声明作废●达拉特旗娱嘉商务酒店的公章遗失,公章编号1506210032452,声明作废●昆区翔拓办公设备经销部(统一社会信用代码92150203MA0PPCX174)的法人章遗失,法人:王丽娜,声明作废●田壮魁(曾用名:呼和),身份证号150104196810053616,将玉泉区小黑河镇后毛道村户口簿丢失,特此声明●包头市九原区麻池镇北滩村经济合作社的公章(编号15020710010991)和财务专用章(编号15020710010992)遗失,声明作废

中广核苏尼特右旗15万千瓦风电项目环境影响评价第二次公示广泛征求公众意见

一、建设项目名称及概要:项目名称:中广核苏尼特右旗15万千瓦风电项目,建设性质:新建,建设地点:内蒙古自治区锡林郭勒盟苏尼特右旗乌日根塔拉镇,建设内容及规模:项目总装机容量为150MW,建设15台单机容量为10MW的风电机组,每台风力发电机组配置1台35kV箱式变压器。配套新建220kV升压站1座,升压站以1回220kV线路接入涌泉500kV变电站220kV侧,具体接入方案以电网公司批复为准。总投资:39692.51万元

二、建设单位名称和联系方式:建设单位:内蒙古苏尼特右旗核合新能源有限公司,联系人:宫总,15647193488,地址:内蒙古自治区锡林郭勒盟苏尼特右旗朱日和镇北中广核(苏尼特右旗)风力发电有限公司1006室

三、承担评价工作的环境影响评价机构名称:内蒙古添翼环保科技有限公司,何工13314884351

四、环境影响报告书简本链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1AI8-SIVeqgZwDH_TPoIucw?pwd=xjq5,提取码:xjq5

五、提交公众意见表的方式和途径:链接:https://pan.baidu.com/s/1AI8-SIVeqgZwDH_TPoIucw?pwd=xjq5,提取码:xjq5,下载填写后反馈于建设单位邮箱:466760456@qq.com。

六、征求公众意见的期限:本公告自发布之日起10个工作日内。

内蒙古苏尼特右旗核合新能源有限公司 2026年7月10日