

三伏贴别乱贴!医生提醒:这7类人不适合

从7月15日到8月23日将进入今年的三伏，整整40天。每年这个时候，关于三伏养生的说法就多了起来，很难分辨是否适合自己。

哪种病症适合三伏调养？

三伏天适合冬病夏治，所谓“冬病”，不是指冬天才得的病，而是好发于冬季或遇寒加重的问题，比如慢性支气管炎、哮喘、风湿关节炎、体虚易感冒等。根源多是阳气不足、寒气积聚。

三伏天是全年阳气最盛的时候，借这个时机顺势调养身体，有助于清除体内寒湿，扶正祛邪。但需要注意的是，冬病夏治要根据体质特点。

误区一：三伏天要吃辣吃姜喝羊汤，以热制热？

不能一概而论，以热制热本身没错，但只适合地域和特定体质的人。

北方人三伏天养生要点：温阳散寒、固表补肺、健脾益气
北方白天热、早晚凉，冬季漫



长严寒，当地人多是虚寒体质——外面热，身体里面是寒的。

食疗方：山药芡实羊肉小米粥

瘦羊肉冷水下锅焯水，放入葱、姜、料酒、白萝卜片，去除腥膻。将小米加水煮至沸腾，再放入焯好的羊肉、山药、芡实，文火慢熬约40分钟。

感冒发烧、口干口苦、大便干结者不宜。痛风急性期可将羊肉换成瘦猪肉。

误区二：三伏贴是万能保健贴，人人都能贴？

三伏贴有明确的适用人群和禁忌人群，不能盲目跟风。

适合贴的6类人：

1. 呼吸系统虚寒人群：过敏性鼻炎、慢性哮喘、体虚易感冒。
2. 脾胃虚寒者：胃怕凉、食凉腹泻。
3. 寒湿性骨关节疾病：阴雨天或者冬季关节疼痛加重。
4. 阳虚的亚健康人群：体倦乏力、畏寒肢冷。
5. 宫寒女性：经期腹痛、小腹冷痛。
6. 体虚儿童：反复感冒、咳嗽。

不适合的7类人：

1. 热性体质、阴虚火旺者：易上火、口干口苦、大便干结、舌红少津。
2. 湿热体质者：口苦黏腻、舌苔黄腻。

3. 正在急性发病期的患者，比如感冒发烧、咽喉肿痛发炎等。

4. 皮肤有破损、皮炎、过敏者。

5. 特殊生理的人群：比如孕妇、经期量大的女性。

6.3岁以下婴幼儿。

7. 结节和肿瘤患者且体质偏热。

今年三伏贴的贴敷时间是初伏7月15日、中伏7月25日、中伏加强8月4日、末伏8月14日。贴敷无需严格限定在当日，前后3天均可。

今年三伏有40天，许多人以为这种加长版的三伏较为罕见，实际上近年来这种情况很常见。因今年中伏较长，有20天，所以中伏额外增加一贴。

误区三：三伏天喝凉茶祛湿又降火，南北方都适用？

这个说法不准确。比如，广东凉茶主要针对当地人脾虚湿热的体质，药性偏凉。有些北方人喝广东凉茶容易腹泻，就是因为体质不匹配。所以各地的三伏养生茶应有所差异。（据央视报道）

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。

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

寻人启事

基本信息:姓名:张桂兰,性别:女,年龄:走失时31岁,籍贯:内蒙古呼和浩特市,身高:163cm。

体貌与走失特征:1.面部特征:双眉中间有一块疤痕,头发平时较为杂乱。2.精神状况:患有精神类疾病。3.走失当日衣着:内穿黄色羊毛衫,深色裤子,脚穿棕色棉皮鞋,外搭一件黑色(藏蓝色)男士款皮大衣。

走失经过:1991年12月10日晚间从家中外出后失联,至今未归。家属多年持续寻找未果。有能提供线索的请联系家属。

联系方式:家属联系人:张先生13734810029 19847865806

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:3962.51万元

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:官总,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、环境影响评价报告简本链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1A18-SiVeeqZwDh_TPolucw?pwd=xjq5,提取码:xjq5

五、提交公众意见的方式和途径:链接:https://pan.baidu.com/s/1A18-SiVeeqZwDh_TPolucw?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

北方联合电力有限责任公司四子王旗2025年上网纳风电竞争性配置项目环境影响评价征求意见稿

根据《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令第4号)及生态环境部有关公众参与要求,现对北方联合电力有限责任公司四子王旗2025年上网纳风电竞争性配置项目环境影响评价报告书征求意见稿进行网络公示,公示内容具体如下:

一、环境影响评价征求意见稿的网络链接及查阅纸质报告的方式和途径:1.报告书征求意见稿网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1d1T0t1gFDH3JgViOIA_eg?pwd=hmf6c,提取码:hmf6c;2.查阅纸质报告书的方式:公众可就近到建设单位或环评单位办公地址查阅纸质报告书,具体地址及联系方式见本公告第四节。

二、征求意见稿的公众意见:本项目附近的村民和任何关心该项目的专家、学者、政府职员、普通群众等。

三、公众意见发表的网络链接:https://www.mee.gov.cn/xxgk/2018/xxgk/xxgk01/201810/20181024_665329.html

四、公众提出意见的方式和途径:公众若有与本项目环境影响评价和环境保护措施有关的建议和意见,请在上述网络链接下载填写《建设项目环境影响评价公众意见表》,将填写好的表格可通过信函、电子邮件等方式提交至建设单位。

1.建设单位名称和联系方式:建设单位:内蒙古北联电北联辰风能资源有限公司,单位地址:内蒙古自治区乌兰察布市四子王旗乌兰花镇文化路南金宇文苑商住小区商业5-7号商铺,联系人:班先生,电话:15754711190,邮箱:332996266@qq.com;2.环境影响评价报告书编制单位名称及联系方式:环评单位:上海勘测设计研究院有限公司,单位地址:上海市浦东新区三林镇海阳西路556号前滩东方广场二期9楼,联系人:谢工,电话:1890129316,邮箱:xie_han@ctg.com.cn

五、公众提出意见的起止时间:本项目公示时间为公示之日起10个工作日,自2026年7月9日至2026年7月23日。

注销公告

呼和浩特市三十三篮球俱乐部,法定代表人:张素玲,民证字第07121号,统一社会信用代码52150100Mj22357187,经2026年7月06日理事会决定,拟向登记机关申请注销登记,清算组组长:张素玲,清算组成员:郭雅丹、李音音,请本单位债权人于本公告发布之日起45日内向本会清算组申报债权,特此公告。联系人:张素玲,联系电话13484112645

第二次公示

《乌海市兰亚化工有限公司年产5000吨甲基磺酸、2000吨甲磺磺酰胺、2000吨2,5-噁吩二羧酸等项环境影响评价报告书》征求意见稿已基本形成,现将该项目环评公示有关信息予以公开。

一、环境影响评价报告书征求意见稿的网络链接及查阅纸质报告的方式和途径:1.网络链接地址:链接:https://pan.baidu.com/s/1wn2YvZccSAT3oKsdL4TXg?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:乌达产业园区西南角五虎山路东侧乌海市兰亚化工有限公司。

二、征求意见稿的公众意见:本次公众参与征求意见稿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/1hH1ZZ9ZGluAMGOSdI6mPaVQ?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:乌达产业园区西南角五虎山路东侧乌海市兰亚化工有限公司。

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:自本公告发布之日起10个工作日内。

乌海市兰亚化工有限公司 2026年7月8日

托克托县农业农村局关于2025年度牛羊规模化出栏奖励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,托克托县农业农村局会同县财政局,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(去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)))(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五什家镇	18686034987	肉羊	18500	9565	9565
托克托县农胜养殖场	呼和浩特市托克托县西黑沙村	18047199991	肉羊	4056	3236	3236

包头市杨场圪塔长悦矿业有限公司露天系统生态修复治理项目环评公示

1.环境影响评价报告书全本公示链接:https://pan.baidu.com/s/1EHcxkykdEQdzXmwGKZoOxsp?pwd=tzsg,提取码:tzsg。查阅纸质报告方式和途径:按照建设单位(或环评影响评价机构)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=ef6e30331c1abebe0a838c6a82c03013。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。

包头市杨场圪塔长悦矿业有限公司公告

2026年7月13日

注销公告

呼和浩特市孕宝妈爱心互助协会,法定代表人:胡艳,社证字第F4356号,统一社会信用代码51150100Mj22348706,经理事会研究决定,拟向登记机关申请注销登记,清算组已成立,请本单位债权人于本公告发布之日起45日内向本会清算组申报债权,特此公告。

催收送达公告

李建成,巴彦淖尔市富森建筑安装工程有限公司因你方逾期拒不履行2026年2月24日三方还款协议,且虚构商铺资产承诺存在欺诈骗,现委托吴军双正式解除该协议书,恢复(2025)0802民初5994号判决书全部债权!即刻申请强制执行,望尽快清偿全部债务。

代理人:王海军

催收送达公告

李建成,巴彦淖尔市富森建筑安装工程有限公司因你方逾期拒不履行2026年2月24日三方还款协议,且虚构商铺资产承诺存在欺诈骗,现委托吴军双正式解除该协议书,恢复(2025)0802民初5994号判决书全部债权!即刻申请强制执行,望尽快清偿全部债务。

代理人:王海军

遗失声明

中国中国人寿保险股份有限公司呼和浩特市分公司遗失319-人身保险投保单(银邮合作),单证号码0607090667,0060792901,0063186676,0063186683,0063186697,0063186705,0063186708,0063186711,0063186712,0063186718-0063186719,0063186745,0063186776,0063186778,0063186782-0063186788,0063186793-0063186736,0063186751-0063186753,0063186758-0063186763,0063186768-0063186772,0063186776-0063186788-0063186789,0063186781,0063186791-0063186794,0063186796,0063186798,0063186807,0063186807-0063186801,0063186802,0063186810,0063186815-0063186819,0063186843,0063186827-0063186832,0063186834-0063186840,0063186845-0063186847,0063186850-0063186855,0063186857-0063186858,0063186861-0063186869,0063186872,0063186874-0063186880,0063186895,0063186956,0063186910-0063186914,0063186919-0063186922,0063186932-0063186933,0063186941-0063186943,0063186960,0063186963-0063186964,0063186709-0063187013,0063187034,0063187036-0063187041,0063187045-0063187047,0063187048,0063187049,0063187051-0063187053,0063187054,0063187055,0063187056,0063187057,0063187058,0063187059,0063187060,0063187061,0063187062,0063187063,0063187064,0063187065,0063187066,0000366293,0000587254,0000587261,0000587262,0000587263,0000587264,0000587265,0000587266,0000587267,0000587268,0000587269,0000587270,0000587271,0000587272,0000587273,0000587274,0000587275,0000587276,0000587277,0000587278,0000587279,0000587280,0000587281,0000587282,0000587283,0000587284,0000587285,0000587286,0000587287,0000587288,0000587289,0000587290,0000587291,0000587292,0000587293,0000587294,0000587295,0000587296,0000587297,0000587298,0000587299,0000587300,0000587301,0000587302,0000587303,0000587304,0000587305,0000587306,0000587307,0000587308,0000587309,0000587310,0000587311,0000587312,0000587313,0000587314,0000587315,0000587316,0000587317,0000587318,0000587319,0000587320,0000587321,0000587322,0000587323,0000587324,0000587325,0000587326,0000587327,0000587328,0000587329,0000587330,0000587331,0000587332,0000587333,0000587334,0000587335,0000587336,0000587337,0000587338,0000587339,0000587340,0000587341,0000587342,0000587343,0000587344,0000587345,0000587346,0000587347,0000587348,0000587349,0000587350,0000587351,0000587352,0000587353,0000587354,0000587355,0000587356,0000587357,0000587358,0000587359,0000587360,0000587361,0000587362,0000587363,0000587364,0000587365,0000587366,0000587367,0000587368,0000587369,0000587370,0000587371,0000587372,0000587373,0000587374,0000587375,0000587376,0000587377,0000587378,0000587379,0000587380,0000587381,0000587382,0000587383,0000587384,0000587385,0000587386,0000587387,0000587388,0000587389,0000587390,0000587391,0000587392,0000587393,0000587394,0000587395,0000587396,0000587397,0000587398,0000587399,0000587400,0000587401,0000587402,0000587403,0000587404,0000587405,0000587406,0000587407,0000587408,0000587409,0000587410,0000587411,0000587412,0000587413,0000587414,0000587415,0000587416,0000587417,0000587418,0000587419,0000587420,0000587421,0000587422,0000587423,0000587424,0000587425,0000587426,0000587427,0000587428,0000587429,0000587430,0000587431,0000587432,0000587433,0000587434,0000587435,0000587436,0000587437,0000587438,0000587439,0000587440,0000587441,0000587442,0000587443,0000587444,0000587445,0000587446,0000587447,0000587448,0000587449,0000587450,0000587451,0000587452,0000587453,0000587454,0000587455,0000587456,0000587457,0000587458,0000587459,0000587460,0000587461,0000587462,0000587463,0000587464,0000587465,0000587466,0000587467,0000587468,0000587469,0000587470,0000587471,0000587472,0000587473,0000587474,0000587475,0000587476,0000587477,0000587478,0000587479,0000587480,0000587481,0000587482,0000587483,0000587484,0000587485,0000587486,0000587487,0000587488,0000587489,0000587490,0000587491,0000587492,0000587493,0000587494,0000587495,0000587496,0000587497,0000587498,0000587499,0000587500,0000587501,0000587502,0000587503,0000587504,0000587505,0000587506,0000587507,0000587508,0000587509,0000587510,0000587511,0000587512,0000587513,0000587514,0000587515,0000587516,0000587517,0000587518,0000587519,0000587520,0000587521,0000587522,0000587523,0000587524,0000587525,0000587526,0000587527,0000587528,0000587529,0000587530,0000587531,0000587532,0000587533,0000587534,0000587535,0000587536,0000587537,0000587538,0000587539,0000587540,0000587541,0000587542,0000587543,0000587544,0000587545,0000587546,0000587547,0000587548,0000587549,0000587550,0000587551,0000587552,0000587553,0000587554,0000587555,0000587556,0000587557,0000587558,0000587559,0000587560,0000587561,0000587562,0000587563,0000587564,0000587565,0000587566,0000587567,0000587568,0000587569,0000587570,0000587571,0000587572,0000587573,0000587574,0000587575,0000587576,0000587577,0000587578,0000587579,0000587580,0000587581,0000587582,0000587583,0000587584,0000587585,0000587586,0000587587,0000587588,0000587589,0000587590,0000587591,0000587592,0000587593,0000587594,0000587595,0000587596,0000587597,0000587598,0000587599,0000587600,0000587601,0000587602,0000587603,0000587604,0000587605,0000587606,0000587607,0000587608,0000587609,0000587610,0000587611,0000587612,0000587613,0000587614,0000587615,0000587616,0000587617,0000587618,0000587619,0000587620,0000587621,0000587622,0000587623,0000587624,0000587625,0000587626,0000587627,0000587628,0000587629,0000587630,0000587631,0000587632,0000587633,0000587634,0000587635,0000587636,0000587637,0000587638,0000587639,0000587640,0000587641,0000587642,0000587643,0000587644,0000587645,0000587646,0000587647,0000587648,0000587649,0000587650,0000587651,0000587652,0000587653,0000587654,0000587655,0000587656,0000587657,0000587658,0000587659,0000587660,0000587661,0000587662,0000587663,0000587664,0000587665,0000587666,0000587667,0000587668,0000587669,0000587670,0000587671,0000587672,0000587673,0000587674,0000587675,0000587676,0000587677,0000587678,0000587679,0000587680,0000587681,0000587682,0000587683,0000587684,0000587685,0000587686,0000587687,0000587688,0000587689,0000587690,0000587691,0000587692,0000587693,0000587694,0000587695,0000587696,0000587697,0000587698,0000587699,0000587700,0000587701,0000587702,0000587703,0000587704,0000587705,0000587706,0000587707,0000587708,0000587709,0000587710,0000587711,0000587712,0000587713,0000587714,0000587715,0000587716,0000587717,0000587718,0000587719,0000587720,0000587721,0000587722,0000587723,0000587724,0000587725,0000587726,0000587727,0000587728,0000587729,0000587730,0000587731,0000587732,0000587733,0000587734,0000587735,0000587736,0000587737,0000587738,0000587739,0000587740,0000587741,0000587742,0000587743,0000587744,0000587745,0000587746,0000587747,0000587748,0000587749,0000587750,0000587751,0000587752,0000587753,0000587754,0000587755,0000587756,0000587757,0000587758,0000587759,0000587760,0000587761,0000587762,0000587763,0000587764,0000587765,0000587766,0000587767,0000587768,0000587769,0000587770,0000587771,0000587772,0000587773,0000587774,0000587775,0000587776,0000587777,0000587778,0000587779,0000587780,0000587781,0000587782,0000587783,0000587784,0000587785,0000587786,0000587787,0000587788,0000587789,0000587790,0000587791,0000587792,0000587793,0000587794,0000587795,0000587796,0000587797,0000587798,0000587799,0000587800,0000587801,0000587802,0000587803,0000587804,0000587805,0000587806,0000587807,0000587808,0000587809,0000587810,0000587811,0000587812,0000587813,0000587814,0000587815,000058