

睡觉时太热 多种疾病风险大增

最近,很多人可能会感觉晚上“热得睡不着”,这正悄悄影响全身健康。医生指出,相比日间高温,夜间高温对人体健康的影响往往更为关键。若夜间持续高温,身体无法正常散热、完成自我修复,可能诱发多重健康问题。

●晚上太热持续伤全身

夜间是人体休整、修复日间热应激损伤的核心时段,夜间持续高温,对人体危害很大:

增加死亡风险:东亚多中心研究整合中日韩 28 座城市 918 万余条居民死亡数据,在校正白天高温干扰后证实,热夜暴露可增加 40%~50% 的非意外死亡风险。

入睡困难削弱免疫力:研究显示,在全球范围内,人们被热醒的次数越来越多,夜间温度升高使每人年均睡眠时间减少 44 小时。环境温度过高(高于 28℃)或湿度过大时,会造成睡眠质量差,进而导致免疫力下降,加上温度升高可促进炎症因子分泌,加剧慢性炎症反应。

加重心血管负荷:夜间高温会紊乱人体自主神经系统,造成心跳加快、外周血管收缩、血压波动升高,极易诱发急性心梗、心绞痛、恶性心律失常等危重急症。

易引发中暑:专家指出,如果夜间温度居高不下,核心体温难以恢复正常水平,次日基础体温便会升高。这种“热量冗余”持续累积,

会对细胞、器官造成慢性损伤。

老人更易“热中风”:医生提示,部分老人怕受凉不开空调,极易升高卧室温度,造成夜间出汗过多,引发脱水,导致血液黏稠度增高、血容量降低,增加脑梗、心梗的发病风险。

●怎么健康降温?

想睡个清凉觉又担心着凉?试着在睡觉时做好以下几件事:

睡前 1~2 小时用 36℃~40℃ 温水洗澡或擦拭身体,平稳降低身体核心温度,辅助入眠,不要用冷水洗浴,剧烈温差会造成血管骤缩、血压骤升,加重心血管疾病风险。

室内温度最好控制在 26℃ 左

右,老人可以稍微放宽到 28℃;湿度保持在 40%~60%,可短暂开启空调的除湿功能。

让周遭的空气流动起来,建议空调和电扇搭配使用,但风速不宜过大,避免直吹。清晨、晚间气温相对偏低时可开窗通风。

建议肥胖、老年人群在睡觉前、起夜时各喝 200 毫升左右的温水,或适当喝点淡盐水,防止体内电解质紊乱。

一旦发觉自己体温升高、面色潮红、皮肤发烫,伴随头晕头痛、恶心乏力、大量出汗等症状,建议立即开窗通风、补充温水,用湿毛巾擦拭额头、腋下进行降温,若症状无明显缓解,需要及时就医。

(据新华社微信公众号)

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

德二联转油放水站至呼一联污水站原水管道工程环境影响报告书征求意见稿公示

(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:https://www.eiacloud.com/gs/detail/1?id=607131H5eV、(2)查阅纸质报告书方式和途径:大庆油田有限责任公司呼伦贝尔分公司、联系人:蔡主任(13947055185)。

(二)征求意见稿的公众范围:环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织,评价范围外的公民、法人和其他组织也可以提出与本项目环境影响有关意见和建议。

(三)公众意见表的网络链接:网络链接地址:同上。

(四)公众提交公众意见表的主要方式和途径:公众可以通过电话、电子邮件等方式提出与环境影响评价相关的意见。联系人:蔡主任(13947055185, 46109894@qq.com),地址:大庆油田有限责任公司呼伦贝尔分公司。

(五)公众提出意见的截止时间:本公告发布之日起10个工作日内。

遗失声明

中国人民人寿保险股份有限公司鄂尔多斯中心支公司遗失人身保险投保单(银邮专用),单证代码:319,保单编号:0062429924、0062429940、0062430002、0062430003、0062430073、0062430074、0062646472~0062646473、0062646474、0062646475、0062646528、0062646818、0062646826、0062646831、0062762641~0062762650、0062763660、0062763671、0062763690、0062763707、0062763727~0062763732、0062763733、0062763734~0062763736、0062763737~0062763739、0062763740、0062763801、0062763819~0062763820、0062763822~0062763823、0062763826~0062763828、0062763829~0062763833、0062763834~0062763840、0062763841~0062763850、0062763853~0062763858、0062763859~0062763862、0062763863~0062763866、0062763869~0062763870、0062763874~0062763875、0062763876~0062763885、0062763886~0062763890、0062763891~0062763931、0062763934、0062763935、0062763937~0062763940、0062763941~0062763942~0062763943、0062763944~0062763947、0062763948~0062763949、0062763950~0062763957、0062763958~0062763961、0062763962、0062763963~0062763964、0062763965~0062763966、0062763968~0062763976、0062763977~0062763980、0062763981~0062763982、0062763983~0062763984、0062763986~0062763992、0062763993、0062763994、0062763995、0062763996~0062763997、0062763998~0062763999、0062764000~0062764006、0062764007、0062764008、0062764009~0062764010、0062764015~0062764018、0062764019~0062764023、0062764024~0062764025、0062764026~0062764029、0062764031~0062764034、0062764036~0062764037、0062764041~0062764047、0062764049~0062764050、0062764051~0062764052~0062764059、0062764060~0062764063、0062764064~0062764073~0062764091~0062764100、0062764101~0062764110、0062764141~0062764190、0062764191~0062764202、0062764205~0062764206、0062764208~0062764220、0062764221~0062764230~0062764231~0062764233、0062764234~0062764240、0062764241~0062764261、0062764263、0062764264、0062764266~0062764268、0062764270、0062764271~0062764273 声明作废

托克托县农牧局关于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,托克托县农牧局会同县财政局,于近日对内蒙古美丽草原原牧业股份有限公司、托克托县农牧养殖基地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,两家企业符合奖励条件,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励旗县验收汇总表

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(自治区内屠宰加工企业/取得产地检疫合格证/动物防疫合格证明(动物B)(头/只))
内蒙古美丽草原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
托克托县农牧养殖基地	呼和浩特市托克托县古城镇西黑沙图村	18047199991	肉羊	4056	3236	3236

寻亲公告

2025年5月6日陈飞在和林格尔县盛乐镇公喇嘛村道路边捡到一名男婴(用花布包裹着,包裹内有字条写明出生时间2025年5月5日),现用名:陈彦喆,请孩子的亲生父母及其他监护人持有效证件与陈飞联系认领,联系电话:13664814026,自本公告发布之日起60日内无人认领,公安机关将依法登记户口。

注销公告

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14日

托克托县汇恒矿业股份有限公司处理20万吨尾矿建设项目环境影响评价公众参与第二次公示

一、公开方式及公开期限:本项目环境影响评价报告书征求意见稿根据《环境影响评价公众参与办法》的规定通过报纸公开,且在征求意见稿的10个工作日内公开信息不少于2次。

二、公开信息内容:(一)获取报告书的方式和途径:1、链接:https://pan.baidu.com/s/1KFhsFKFFTAyEY7cj4rWg?pwd=x262(提取码:x262)。2、通过邮箱、电话或者信函的方式。(二)征求意见稿的公众范围:环境影响评价范围内公民、法人和其他组织。(三)公众意见表的方式和途径:公众可通过电话、传真、电子邮件等方式与建设单位联系,反馈意见。建设单位:清水河县交通运输局,联系人:李股长、李亚俊,13948986749,邮箱:1018512136@qq.com,邮寄地址:内蒙古自治区巴彦淖尔市乌拉特前旗工业园区。(五)公众提出意见的起止时间:自公示之日起10个工作日内。

巴彦淖尔市汇恒矿业股份有限公司 2026年7月13日

《清水河县昌盛路(落四坪至营盘梁)道路工程项目》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》的规定,现对本项目征求意见稿见稿公示。1、本项目环评报告书征求意见稿链接:https://pan.baidu.com/s/1CHXZ20iTSzmmg1n_rCs?atgcpvwd=javw,提取码:javw。公众可通过电话、传真、电子邮件等方式与建设单位联系,反馈意见。建设单位:清水河县交通运输局,联系人:李股长、李亚俊,13948986749,邮箱:1018512136@qq.com,邮寄地址:内蒙古自治区巴彦淖尔市乌拉特前旗工业园区。(五)公众提出意见的起止时间:自公示之日起10个工作日内。

巴彦淖尔市汇恒矿业股份有限公司 2026年7月13日

公告

内蒙古边廷农牧科技有限公司(统一社会信用代码:91150105MABUC2T1A7P,预付卡备案号:150100AAB0032),现决定终止单用途商业预付卡发行业务,办理预付卡业务请速,现公告如下:一、自2026年7月14日起,停止发售所有储值/预付卡,不再接受充值。二、公示期限:2026年7月14日~2026年8月14日。三、退费办理:公示期内持卡顾客可携带实体卡、身份证至内蒙古边廷农牧科技有限公司门店办理全额退款,免费退卡无手续费。四、联系电话:13722048807;门店地址:呼和浩特市玉泉区南二环路玉泉区数字经济总部基地(玉泉大厦)4层408室。五、公示期满后,我公司将集中完成剩余卡内余额清算,之后办理预付卡备案注销手续。

公示单位:内蒙古边廷农牧科技有限公司 日期:2026年7月14日

环境影响评价公众参与第二次公示

一、建设单位基本信息项目名称:固阳县鑫山矿业有限责任公司选矿厂技术改造项;地址:内蒙古包头市固阳县金山镇俄勿沟村;征求意见稿范围:项目建设地区公民、法人或其他组织代表。二、征求意见稿公众可研下载“公众意见表”。地址为:http://www.mee.gov.cn/cxxgk2018/cxxgk/cxxgk01/201810/t20181024_665329.html;报告书链接:https://pan.baidu.com/s/1oL41tw8RrHEoVRlpNkNHhW?pwd=sixh,提取码:sixh。联系电话:18847253731,公示期:10个工作日。

固阳县鑫山矿业有限责任公司

遗失声明

●车宇虹(身份证号150124199004220124)购买呼和浩特市山城房地产开发有限公司出售的怡和家园东区上林湾项目G25号楼132商业(收据号0088676);133商业(收据号0088677)收据丢失,声明作废。

内蒙古谷昌业发展有限公司遗失食品经营许可证正、证号JY31508238255933,声明作废。

呼和浩特市赛罕区敕勒川大街白音杭盖特产店遗失食品经营许可证副本,许可证编号:JY11501055147547,声明作废

遗失声明

中国人民人寿保险股份有限公司乌兰察布中心支公司遗失人身保险投保单(银邮专用),单证代码:319,保单编号:0062960095、0062960097~0062960101、0062960102~0062960113、0062960115~0062960119、0062960121~0062960123、0062960124~0062960126、0062960127、0062960130~0062960131、0062960134~0062960136~0062960137、0062960139~0062960140、0062960146~0062960147、0062960149~0062960152、0062960163~0062960167、0062960169、0062960171、0062960174、0062960176、0062960180~0062960189、0062960191~0062960192、0062960195、0062960196~0062960203、0062960210、0062960212~0062960213、0062960220~0062960231、0062960233~0062960240、0062960241~0062960245、0062960247、0062960250~0062960257、0062960258~0062960260、0062960261~0062960262、0062960264~0062960266、0062960267、0062960269、0062960270、0062960272~0062960275、0062960277、0062960279、0062960280~0062960284、0062960285~0062960288、0062960289~0062960290、0062960292~0062960296、0062960297~0062960318、0062960320、0062960321~0062960330、0062960331~0062960332、0062960333~0062960334、0062960343~0062960350、0062960352~0062960354、0062960358、0062960360~0062960361、0062960363~0062960367、0062960370、0062960372~0062960376~0062960377、0062960379、0062960382~0062960388、0062960389~0063027791~0063027793、0063027796~0063027798、0063027799~0063027802、0063027804、0063027805~0063027810、0063027813~0063027814、0063027815~0063027817、0063027818~0063027820~0063027821~0063027825、0063027825~0063027842、0063027844~0063027850~0063027855、0063027856~0063027862、0063027865~0063027866、0063027878~0063027887、0063027889、0063027890、0063027891~0063027892、0063027895、0063027903、0063027905~0063027908、0063027910~0063027911、0063027913~0063027915、0063027917、0063027920、0063027929~0063027930、0063027934、0063027935~0063027936、0063027942、0063027948、0063027950~0063027951、0063027955~0063027960、0063027961~0063027963、0063027965~0063027967、0063027970、0063027972~0063027975、0063027977~0063027981、0063027982~0063027984、0063027984~0063027986、0063027989~0063027990、0063027992~0063027993、0063027995~0063027998、0063027998~0063028006、0063028007~0063028013、0063028015~0063028022~0063028024、0063028026、0063028029~0063028033~0063028034、0063028036、0063028037~0063028040 声明作废。

●齐慧芯遗失警官证,警号016177,声明作废。●内蒙古伽盛商贸有限公司(统一社会信用代码91150102MA0N03HF78)遗失公章一枚,声明作废。●内蒙古蜂巢科技集团有限公司(统一信用代码91150102MAOQTNSW41)遗失公章、财务章及孙磊法人章各一枚,声明作废。●白慧芳遗失遗失公章、财务章及马咩法人章各一枚,声明作废。●白慧芳遗失,声明作废。●赛罕区千纸鹤再生资源回收站(统一社会信用代码92150105MA7ECD3L4Q)遗失公章及财务章各一枚,声明作废。●新城区辣妈潮流化妆品店遗失财务章,编号15060210149714,声明作废。●内蒙古开达信息科技有限公司(统一代码91150105MACBWEUDUXK)遗失公章一枚,声明作废。●新城区草本花季美甲美睫美容店(个体工商户)遗失卫生许可证副本,证号:JY150102MAD6JXDW44)遗失公章一枚,印章编号15010210079683,声明作废。●客户鲍小松丢失车贷办理解押手续一套,包括业务授权委托书,结清证明,机动车解押委托书,备案申请,工商银行锦林南路营业执照,声明作废。●鄂尔多斯市东胜区盛世天骋商贸有限公司(代码91150602MA0QXUQLX6)遗失公章一枚,声明作废。●新城辖区易图图文设计室遗失存款人查询密码,账号:00210110082067084,开户行:内蒙古银行股份有限公司呼和浩特新华东街支行,声明作废。●内蒙古银穗信信有限公司(统一社会信用代码91150102MA0MXBP06F)遗失营业执照正副本及公章一枚,声明作废。●奈曼旗总工会的开户许可证遗失,核准号J1997000999301,账号861057101421006703,开户银行:内蒙古银行通辽奈曼支行,声明作废。●鄂尔多斯市烨鑫运输有限责任公司(代码91150602MA0R2BUJ95)遗失公章一枚,声明作废。●鄂托克旗木凯镇巴图嘎村内村股份经济合作社(代码N2150624MF3488640E)的公章丢失,声明作废。●东胜区优优迷你球室(个体工商户)不慎遗失公章一枚,印章编号15060210211332,声明作废。