

老年人防暑要注意这些事

小暑、大暑前后，暑热夹湿，老年人既要防暑降温，也要保护脾胃阳气。

专家介绍，老年人防暑要注意这些事：

第一，空调能用，硬扛无益。老年人体温调节能力下降，冠心病、心衰、慢阻肺等患者在高温高湿环境中更容易出现胸闷、心慌、气短等不适。一般情况下，室温建议控制在26~28摄氏度，湿度较大时

可开启除湿功能；风口不要直吹头颈、胸背、腹部和膝关节。外出或活动后出汗较多时，建议先擦干身体、换上干衣，再进入空调房。

第二，冷饮可尝，不能贪凉。一是冰饮、冰西瓜、冰绿豆汤等入口凉爽，但容易刺激胃肠，引起胃胀、腹痛、腹泻等。老人吃冷饮宜少量、小口，尽量在口中稍作停留后再咽下。二是清暑饮食可选择冬瓜汤、丝瓜汤、绿豆稀

粥，温着喝。糖尿病患者吃水果应安排在两餐之间，血糖平稳时适量食用。三是胃口差不能只喝粥、吃水果，还应保证主食和肉、蛋、奶等优质蛋白质摄入。

第三，补水要勤，喝水要稳。普通老人每日饮水量建议1500~1700毫升，高温出汗多时可适当增加，但不建议一次大量饮水，多次适量为宜。心衰、肾功能不全者，要把水、茶、汤、粥、牛

奶、药汤和西瓜等都算入液体总量，并按照医生要求控制摄入量。

第四，饮食要新鲜，腹泻别拖延。剩饭剩菜、凉菜更容易变质，冰箱取出的食物应彻底加热，叶菜尤其不建议隔夜食用。如果出现腹泻、呕吐，可少量多次补液，必要时使用口服补液盐；如果腹泻持续不缓解，伴有明显乏力、尿少、发热等情况，应及时就医。（据央视新闻客户端）

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

关于中国农业发展银行准格尔旗支行更换金融许可证的公告

因地方行政区划调整,我行营业场所门牌号变更(实际经营地址未变更),现将新许可证相关信息公告如下:

一、机构名称:中国农业发展银行准格尔旗支行

二、业务范围:办理粮食、棉花、油料、食糖、猪肉、化肥等重要农产品收购、储备、调控和调销贷款;办理农业农村基础设施和水利建设、流通体系建设和贷款;办理农业综合开发、生产资料和农业科技贷款;办理棚户区改造和农民集中住房建设贷款;办理县城城镇建设、土地收储类贷款;办理农业小企业、产业化龙头企业贷款;吸收业务范围内开户企事业单位存款,吸收居民储蓄存款以外的县域公众存款,吸收财政存款;发行金融债券;买卖、代理买卖和承销债券;从事同业拆借、存放、代收收付款项及代理保险;资产证券化;企业财务顾问服务;经批准后可与租赁公司、涉农担保公司和涉农投资机构合作等方式开展涉农业务;经中国银行保险监督管理委员会批准并由上级行授权的其他业务。

三、批准日期:1997年3月26日,新许可证颁发日期:2026年6月18日

四、机构住所:内蒙古自治区鄂尔多斯市准格尔旗兴隆街道水晶路30号

五、机构编码:A0002S415060001

六、发证机关:国家金融监督管理总局准格尔监管支局

七、联系电话:0477-4223114

李晓玥与乌勒债权转让公告

根据李晓玥(委托代理人:李广)与乌勒于2025年11月27日签订的《债权转让协议书》【公证证书编号:(2025)呼和北盟内证字第23616号】、李晓玥将其依据呼和浩特市玉泉区人民法院(2023)内0104民初3492号民事判决书,对债务人徐永明、连带债务人呼和浩特市玉泉区农牧和科技局享有的全部债权(债权本金人民币598236.6元,以及598236.6元为基数自2020年1月25日起按同期全国银行间同业拆借中心公布的贷款市场报价利率计算至实际付清之日止的逾期付款利息损失,含判决项下全部从属担保权利、利息债权、逾期损失追偿权等)依法完整转让给受让方乌勒,原判决项下债权权利内容不产生任何变更。

现转让方李晓玥(代理人李广)与受让方乌勒联合登报,正式通知债务人徐永明、连带债务人呼和浩特市玉泉区农牧和科技局及所有相关各方:自本次债权转让生效之日起,后续全部工程款本金、逾期利息及相关清偿义务、连带担保责任均须直接向债权受让方乌勒履行,原债权人李晓玥不再承担该笔债务任何款项。

债务人、连带债务人如对本次债权转让事宜存有疑问,可分别与转让方代理人李广、受让方乌勒联系核实。

转让方:李晓玥 委托代理人:李广 受让方:乌勒

2026年7月14日

债权转让公告

李晓玥(身份证号:150123199501022632)依据呼和浩特市玉泉区人民法院(2025)内0104民初7580号民事判决书,对徐永明、呼和浩特市玉泉区农牧和科技局享有债权;工程款本金263375元,以及以263375元为基数,自2020年1月25日起按同期全国银行间同业拆借中心公布的贷款市场报价利率计算至实际付清之日止的逾期付款利息损失,呼和浩特市玉泉区农牧和科技局在欠付工程款范围内承担连带支付责任。

现李晓玥委托代理人李广与乌勒(身份证号:150105196502016510)于2026年7月9日签订《债权转让协议书》,并经内蒙古自治区呼和浩特市北盟公证处出具(2026)呼和北盟内证字第14019号公证文书,李晓玥已将上述判决项下全部债权(本金、逾期利息及相关权利)完整转让给乌勒。自本公告刊登之日起,徐永明、呼和浩特市玉泉区农牧和科技局请向债权受让方乌勒履行全部还款义务,停止向原债权人李晓玥清偿款项。

特此公告。

转让人:李晓玥 委托代理人:李广 受让方:乌勒

2026年7月14日

国纳资源循环综合利用一期项目(年综合利用30万吨/年度铅蓄电池项目)环境影响评价公众意见的登报公示

一、依据:我单位拟建设国纳资源循环综合利用一期项目(年综合利用30万吨/年度铅蓄电池项目),已编制完成了《国纳资源循环综合利用一期项目(年综合利用30万吨/年度铅蓄电池项目)环境影响评价报告书,根据《中华人民共和国环境保护法》、《中华人民共和国环境影响评价法》、《建设项目环境保护管理条例》、《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令第4号)等法律法规规定,现发布建设项目环境影响评价信息,征求公众意见。

二、建设项目基本信息:1.建设项目名称:国纳资源循环综合利用一期项目(年综合利用30万吨/年度铅蓄电池项目);2.建设单位名称:内蒙古华泰瀚光环境科技有限公司;3.环评文件编制单位名称:内蒙古华泰瀚光环境科技有限公司;4.项目建设地点:项目建设地点位于石拐工业园区冶金材料产业园区;5.项目主要内容:本项目主要建设内容包括废铅蓄电池拆解车间、铅膏综合回收车间、铅电解车间及其他公辅设施等。6.征求意见的公众范围:项目周边及可能受到影响的区域。

三、公众意见征求的主要内容:1.公众提出意见的起止时间:(2026年7月15日至2026年7月28日止);2.征求公众意见的环境影响报告全文的网络链接:https://pan.baidu.com/s/1QIElnODw7m60u0URXkXfY8A 提取码:6666;3.建设项目环境影响评价公众意见的网络链接:https://pan.baidu.com/s/1QIElnODw7m60u0URXkXfY8A 提取码:6666;4.征求公众意见的环境影响报告书纸质查阅点:内蒙古国纳资源循环利用有限公司。

四、公众提出意见的方式和途径:联系人:吕总,邮寄地址:内蒙古国纳资源循环利用有限公司,联系电话:15022685688

五、其他:对公众提交的相关个人信息,建设单位不会用于环境影响评价公众参与之外的用途,未经个人信息相关权利人允许不得公开。法律法规另有规定的除外。

内蒙古国纳资源循环利用有限公司 2026年7月17日

吸收合并注销公告

经呼和浩特市和矿业有限责任公司(统一社会信用代码:91150105790176296R)、呼和浩特市物华科技有限责任公司(统一社会信用代码:9115010579017715XE)股东决定,内蒙古矿业开发有限公司拟将呼和浩特市和矿业有限责任公司、呼和浩特市物华科技有限责任公司吸收合并。

合并后,合并各方的债权、债务由内蒙古矿业开发有限公司承继。请合并双方各自债权人自公告之日起45日内向公司提出清偿债务或提供相应担保的请求,逾期未提出的,视为没有提出要求。

呼和浩特市和矿业有限责任公司
呼和浩特市物华科技有限责任公司
2026年7月17日

包头市祥升环保科技有限公司榆树沟一般工业固体废物填埋场改扩建项目环评公示

1、环境影响评价书全本公示链接:https://www.js-eia.cn/project/detail?type=2&proid=ce26bd2c89456cd727250f0888776caa 查阅纸质报告书的方式和途径: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、公众意见的网络链接:https://www.js-eia.cn/project/detail?type=1&proid=ce26bd2c89456cd727250f0888776caa

4、方式和途径:电话、邮件、网上留言等

5、起止时间:2026.7.10-2026.7.23

6、联系人:白培瑜,18648605299,邮箱:13296915830@163.com

包头市祥升环保科技有限公司
2026年7月17日

北方联合电力有限责任公司四子王旗2025年上网消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年上网消纳风电竞争性配置项目环境影响评价报告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全文的网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径:1.报告征求意见稿网络链接:https://pan.baidu.com/s/1dTOt0tGFDH3jGViOi_Ac_gjpwd=hmfc,提取码:hmfc;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、征求意见的公众范围: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、公众意见的网络链接:https://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/20181010/20181024_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意见和建议,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:内蒙古北联电北展翼风能资源有限公司,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内C2商业5-7号商南,联系人:班先生,电话:15754711190,邮箱:332996266@qq.com;2.环境影响评价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号楼,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。

国纳资源循环综合利用一期项目(年产15万吨再生铜、5万吨特种铜合金项目)环境影响评价征求意见稿公示

一、依据:我单位拟建设国纳资源循环综合利用一期项目(年产15万吨再生铜、5万吨特种铜合金项目),已编制完成了国纳资源循环综合利用一期项目(年产15万吨再生铜、5万吨特种铜合金项目)环境影响评价报告书,根据《中华人民共和国环境保护法》、《中华人民共和国环境影响评价法》、《建设项目环境保护管理条例》、《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令第4号)等法律法规规定,现发布建设项目环境影响评价信息,征求公众意见。

二、建设项目基本信息:1.建设项目名称:国纳资源循环综合利用一期项目(年产15万吨再生铜、5万吨特种铜合金项目);2.建设单位名称:内蒙古国纳资源循环利用有限公司;3.环评文件编制单位名称:内蒙古华泰瀚光环境科技有限公司;4.项目建设地点:内蒙古自治区包头市石拐工业园区;5.建设内容:新建生产车间及相关设备,通过废杂铜等原料形成年产15万吨再生铜、5万吨特种铜合金的生产规模。6.征求意见的公众范围:项目周边及可能受到影响的区域。

三、公众意见征求的主要内容:1.公众提出意见的起止时间:10个工作日;2.征求公众意见的环境影响报告书全文的网络链接:https://pan.baidu.com/s/1OdU5RcD4wCzOPuLij2FLhA?pwd=wfpj 提取码:wfpj;3.建设项目环境影响评价公众意见的网络链接:https://pan.baidu.com/s/1Jmws1oPB1C29ji9u6AtUw?pwd=gujj 提取码:gujj

四、公众提出意见的方式和途径:联系人:吕总,邮寄地址:内蒙古国纳资源循环利用有限公司,联系电话:15022685688

五、其他:对公众提交的相关个人信息,建设单位不会用于环境影响评价公众参与之外的用途,未经个人信息相关权利人允许不得公开。法律法规另有规定的除外。

建设单位:内蒙古国纳资源循环利用有限公司
日期:2026年7月17日

遗失声明

不慎将内蒙古三佑文化传媒有限公司(统一社会信用代码91150802MADB8ETT43)的财务章遗失,印章编号15080210050686,声明作废。

遗失声明

不慎将内蒙古三佑文化传媒有限公司(统一社会信用代码91150802MADB8ETT43)的孙耀庭法官人章遗失,印章编号15080210050687,声明作废。

安华农业保险股份有限公司乌兰察布中心支公司询价公告

安华农业保险股份有限公司乌兰察布中心支公司为了普及种植业保险理赔知识,传递公司承诺,为理赔工作高效有序开展工作,现面向社会询价采购书写墙体广告,诚邀符合条件的墙体广告经营企业参与。

1、项目名称:乌兰察布市各旗县市书写墙体广告项目;

2、项目地点:乌兰察布市各旗县;

3、报名条件:(1)必须是以公司投标(含个体工商户);(2)遵守国家法律、行政法规,具有良好的信誉和诚信的商业道德;(3)业务经营范围具备墙体广告经营范围。

报名时间:2026年7月20日-7月22日

报名地点:乌兰察布市集宁区民建大街B1-3,安华农业保险公司;

询价文件的获取方式:报名成功后提供;

联系人:张蕾,联系电话0474-8156285。

德二联特油放水站至呼一联污水站原水管道工程环境影响评价报告书征求意见稿公示

(一)环境影响评价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/fgs/detail/?id=60713Ht5Ev,(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的意见和建议。

(三)公众意见的网络链接:网络链接地址:同上。

(四)公众提交公众意见的主要方式和途径: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。

包头市佳豪泰环保科技有限公司硫酸镁废水处理系统提质增效项目环境影响评价第二次信息公示

一、全文链接及查询方式:(1)链接:https://pan.baidu.com/s/1SXs56j29ekC-uA3TTB4vg,提取码:jaaw。(2)联系建设单位查阅纸质报告书。

二、征求公众意见的范围:受建设项目直接或间接影响的单位和个人。

三、公众意见表网络链接:https://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/20181010/20181024_665329.html

四、公众提出意见的方式和途径:填写意见表后发建设单位

五、提出意见起止时间:自公示起10个工作日内。

六、联系方式:建设单位:丁总 15247245814

包头市腾成工贸有限公司破碎系统升级改造项目环境影响评价第二次公示

一、建设项目概况:项目名称:包头市腾成工贸有限公司破碎系统升级改造项目;建设单位:包头市腾成工贸有限公司;建设内容:拆除厂区内现有干选生产线,在现有厂区用地范围内新建干选车间;同步更换部分传输皮带,对运输机、磁选机等进行全面维修,并对老旧落后的破碎、筛分设备、除铁设备实施升级改造。

二、网络链接及查询方式:网络链接:https://pan.baidu.com/s/1jyuWgC-I7SOagUcIKQ7A,提取码:886q,查阅方式:在公示之日起10个工作日内,联系建设或环评单位。

三、征求意见的范围:评价范围内的公民,鼓励评价范围外公民提建议。

四、公众意见的网络链接:https://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/20181010/20181024_665329.html

五、提出意见的途径:下载并填写意见表后,发送至建设或环评单位。

六、提出意见的起止时间:自公示之日起10个工作日内。

七、联系方式:建设单位:贾总 电话:13847256333
评价单位:刘工 邮箱:872368310@qq.com
包头市腾成工贸有限公司 2026年07月16日

债权转让与催收通知

致:杨志国(身份证号:15280119*****2113)
杨志祥(身份证号:15280119*****2116)
杨文斌(身份证号:15280119*****211X)
杨文刚(身份证号:15080219*****183X)
杨文军(身份证号:15280119*****2116)

巴彦淖尔市东润装饰有限责任公司于2026年2月14日与刘通海签订了《债权转让协议》,巴彦淖尔市东润装饰有限责任公司已将其合法享有的借款人杨志国的债权及担保权利和全部从权利转让给刘通海。

刘通海作为上述债权和担保等权利的受让方,特此要求你方(借款人)/担保人或其权利义务继承人,直接向刘通海履行上述《债权转让协议》对应的《借款合同》及《担保合同》项下的还本付息义务及担保责任,特此通知。

此通知见公告之日起7日后生效。

转让方:巴彦淖尔市东润装饰有限责任公司
受让方:刘通海

遗失声明

不慎将内蒙古三佑文化传媒有限公司(统一社会信用代码91150105353079789E)遗失公章一枚,声明作废。高润栓存放在呼和浩特市殡仪馆的骨灰寄存证不慎遗失,格位号:西八室-3-35,声明作废。内蒙古苍狼餐饮管理有限公司遗失内蒙古苍狼餐饮管理有限公司遗失存款人查询密码纸,账号:0602102109100023296,基本存款账户编号J1910025956101,开户银行:中国工商银行股份有限公司呼和浩特市北环支行,声明作废。内蒙古善普为律师事务所律师事务所遗失开户许可证(正本),账号:8115601012200438890,核准号J1910033327901,开户行:中信银行股份有限公司呼和浩特汇商广场支行,声明作废。回民区韩少清口腔诊所(个体工商户)遗失银行开户许可证,核准号J1910036856901,账号05515501040010527,开户银行:中国农业银行呼和浩特五塔寺支行,声明作废。包头市龙源物流有限公司不慎遗失道路运输经营许可证正本副,证明许可证号1502040000001,声明作废。内蒙古畅德运输有限公司蒙B86711营运证,证号150203180335,声明作废。

寻亲公告

2024年06月28日,凉牛牛在呼和浩特市土默特左旗讨合气村附近捡男性弃婴一名,抱回家中抚养至今,身体健康无随身物品,孩子起名田埔睿。请孩子亲生父母或其他监护人持有效证件与田牛牛联系。公告之日起六十日无亲生父母及其他监护人认领的,公安机关将依法登记户口。

联系电话15598006629

声明

包头市万航物流信息有限责任公司所属车辆蒙BB2758(证号150207765202)存在车辆未审验违法行为,给公司带来重大安全隐患,限3日内到我公司配合处理违法行为,如期限内未到我公司解除服务合同,清退车辆道路运输证及相关手续,因此造成的后果自负。此车辆发生的一切事故都与公司无关,特此声明。

声明

呼和浩特市回民区海西路街道综合路社区温馨家园居家和社区养老服务服务中心的《民办非企业单位登记证书》正本,代码521051033M2512244 因搬家导致证件遗失,特此声明。

注销公告

呼和浩特市快乐家庭教育社区服务中心(统一社会信用代码:52150100M2239882E)依据《民办非企业单位登记管理暂行条例》规定,经法定代表人和理事会决议,拟向呼和浩特市新城区行政审批政务服务与数据管理局申请注销登记,请债权人于本公告发布之日起45日内向本单位清算组申报债权,特此公告。

注销公告

莫力达瓦达斡尔族自治旗尼尔基镇安康老年公寓,于2026年7月16日决议解散,并于同日成立清算组,请债权人于本公告发布之日起45日内,向本清算组申报债权,清算组联系人:陈巍,电话15894801030,莫力达瓦达斡尔族自治旗尼尔基镇安康老年公寓2026年7月17日

注销公告

达拉特旗育才幼儿园民办非企业单位(统一社会信用代码52150621M1Y101443P),法定代表人:杨军,经(会员代表大会)决议,拟向登记机关民政局申请注销登记,请债权人于本公告发布之日起45日内向清算组申报债权,特此公告。达拉特旗育才幼儿园2026年7月16日

遗失声明

●内蒙古爱忆家政服务有限公司(统一社会信用代码91150100MA7YCNCK300)遗失刘爱荣法人章一枚,声明作废