

三伏天应该怎么吃?

三伏天到底应该怎么吃?有什么适合的食疗方?北京中医药大学东方医院主任医师、治未病科主任刘洋表示,三伏天食欲不振,是很多人都会遇到的一个困扰。中医认为,三伏天食欲不振的主要原因是暑湿困脾,脾主运化,喜燥恶湿。三伏天湿气比较大,暑湿困脾就会影响脾的运化吸收功能,出现食欲不振、食后腹胀、困后乏力等不适症状。这时候如果强迫自己“多吃一些”,不仅不会消化吸收,还会影响脾胃的运化功能,变成痰湿堆积在体内,秋天就容易生病。

因此,刘洋建议,三伏天正确的饮食原则是“清补而不滋腻”,具

体来说做到以下几点:

一是适当减量,但不节食。三伏天脾胃运化功能比较弱,这时候可以适当减少每餐的进食量,改为少食多餐,但是要保证优质蛋白的摄入,例如说鱼肉、鸡肉、豆腐等优质蛋白的摄入。

二是要适当吃健脾化湿、清解暑热的食物。例如说山药、莲子、芡实、冬瓜、薏仁等,推荐一款经典的药膳,就是薏仁绿豆粥,可以取薏仁、绿豆和粳米适量煮粥食用,薏仁可以健脾化湿,绿豆可以清解暑热,两者搭配可以很好改善食欲不振的症状。

三是要适当的吃一些苦和酸

味的食物,苦味的食物例如苦瓜、莲子心,苦味的食物可以清解暑热,醒脾开胃。酸味的食物,例如乌梅、山楂、番茄等等,酸味的食物也可以醒脾开胃,同时还可以生津止渴、收敛止汗。推荐一个茶饮叫“乌梅山楂饮”,可以取乌梅、山楂、冰糖适量,煮水以后代茶饮,需要注意的是糖尿病人不要放冰糖。

四是要注意补充水分但不贪凉。在大汗淋漓之后,可以适当补充温开水或者是淡盐水,但是不要一次性大量喝冰镇饮料,以免损伤脾胃。

刘洋说,总而言之,三伏天的饮食原则是“清补”,吃清淡的、容



易消化的、吃有营养的、健脾化湿的食物,而不是盲目进补或者干脆不吃。顺应天时,脾胃自然舒服。

(据人民网)

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。

公 告

刘飞、王利梅、那仁呼、白鸽:

万象天地商业2号楼一层商铺(万象天街一层)已于2019年10月31日前具备交房条件。

我司多次通知你方结清购房尾款、办理收房领钥匙手续,你方至今拖延未办,现已累计产生多年物业费、采暖费,该费用由你方自行承担。限你方登报之日起15日内至天地伟业房地产公司结清尾款、缴清全部欠费并办理收房。逾期未处理,一切后果由你方自负。

特此公告

内蒙古天地伟业房地产开发有限公司
2026年7月20日

国纳资源循环综合利用一期项目(年综合利用30万吨/年度铅蓄電池项目)环境影响报告书征求意见稿的公告

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/年度铅蓄電池项目),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/年度铅蓄電池项目)》环境影响报告书,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/年度铅蓄電池项目);2.建设单位名称:内蒙古国纳资源循环有限公司;3.环评文件编制单位名称:内蒙古华泰瑞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.项目建設内容:本项目主要建设内容包括废铅蓄電池拆解车间、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);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/1QieInODw7m60nURXkFY8A 提取码:6666。3.建设项目环境影响评价公众意见表的网络链接:https://pan.baidu.com/s/1QieInODw7m60nURXkFY8A 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有限公司。

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

五、其他:对公众意见的相关个人信息,建设单位不会用于环境影响评价公众参与另有用途,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有限公司2026年7月20日

催告履行支付购房款致:黑土凹村民住宅小区东区房屋买卖合同违约人

呼和浩特市鑫鸿基房地产开发有限公司系黑土凹村民住宅小区东区项目开发建设单位,现该项目历史遗留问题正在统一集中处置,房屋买卖合同违约人与我单位签订《房屋买卖合同》约定后续签订《商品房买卖合同(预售)合同》,并办理房屋款缴款、不动产产证等相关手续。

我司已通过书面通知等方式通知办理资料登记、签约、尾款缴纳等手续。截至本公告发布之日,部分签约人未按通知要求办理、预留联系方式失效,我司无法取得联系,导致后续手续无法推进。

现正式公告催告:请相关权利人自本公告发布之日起7日内,携带本人身份证原件、《房屋买卖合同》原件、购房缴款票据等证明材料,办理后续手续。

本公告发布之日起7日期限届满后,仍未办理,我司将视为签约人自动放弃房屋权利。由此产生的不利后果,自行承担。

特此公告。

公告单位:呼和浩特市鑫鸿基房地产开发有限责任公司,联系人:张先生,联系电话:15326077992,联系地址:黑土凹村村委会
公告日期:2026年7月17日

黑土凹村民住宅小区东区房屋明細

1号楼1单元8楼东户、

2号楼1单元1楼西户,2号楼1单元5楼东户,2号楼1单元7楼东户、

2号楼1单元9楼东户,2号楼2单元6楼东户、

3号楼1单元11楼东户,3号楼1单元11楼西户,3号楼2单元2楼东户、

3号楼3单元11楼东户,3号楼3单元11楼中户、

4号楼1单元4楼东户,4号楼1单元6楼东户、

7号楼1单元2楼东户,7号楼1单元3楼中户,7号楼1单元7楼西户、

7号楼1单元11楼西户,5号楼2单元1楼东户,5号楼2单元2楼东户、

5号楼2单元3楼东户,5号楼2单元6楼西户,5号楼2单元7楼东户、

5号楼2单元8楼东户,5号楼2单元9楼东户,5号楼2单元9楼西户、

5号楼3单元1楼东户,5号楼3单元6楼东户,5号楼3单元6楼西户、

6号楼2单元11楼中户、

7号楼1单元2楼东户,7号楼1单元3楼中户,7号楼1单元7楼西户、

7号楼1单元10楼中户,7号楼2单元1楼中户,7号楼2单元3楼东户、

7号楼2单元4楼东户,7号楼2单元7楼西户,7号楼2单元11楼东户、

7号楼3单元5楼中户,7号楼3单元6楼西户、

8号楼1单元2楼西户,8号楼1单元9楼中户,8号楼2单元11楼西户、

9号楼1单元2楼中户,9号楼1单元10楼西户

清水河旭阳能源有限公司30万吨/年炭基新材料扩能改造项目环境影响评价第二次公众参与公示

根据《中华人民共和国环境影响评价法》及《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令第4号)等相关规定,现将环境影响评价事宜公告如下: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方式和途径:(1)征求意见稿全文链接:https://pan.baidu.com/s/1iAXE9de4VvUgUp2Sa-uA 提取码:ah9x。(2)纸质报告书查阅及获取联系方式:纸质版查阅地址:内蒙古易源科技有限公司,联系人:刘海龙,联系电话:15147681791,电子邮箱:1070330800@qq.com。二、征求意见的公众范围:项目周边5km范围内的有关单位和居民。三、公众意见表的网络链接(见附件):链接:https://pan.baidu.com/s/1SrrB8cmVBVC3530MgGCOAg 提取码:sva0。四、公众提出意见的方式和途径:任何单位或个人若对本工程有意见和建议的,以公众意见表的方式,根据以上联系方式直接到建设单位或评价单位提出意见;或发E-Mail至评价单位。通讯地址:内蒙古自治区呼和浩特市赛罕区滨河北路中海外滩6号楼20层—单元2002室,联系人:刘海龙,联系电话:15147681791,邮箱:1070330800@qq.com。五、公众提出意见的起止时间:自本公告公示起,10个工作日内均可提出公众意见。

清水河旭阳能源有限公司 2026年7月17日

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报告书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,除全部设备实施升级改造。

二、网络链接及查阅方式:网络链接:https://pan.baidu.com/s/1jyuWgC-JzZOaegUtiC1KQ7A 提取码:886c 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索取。

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、公众意见表的网络链接:http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/20181024_665329.html

五、提出意见的途径:下载并填写意见表后,发送给建设或环评单位。

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:贾思 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

债权转让联合公告

2023年7月31日,中国对外经济贸易信托有限公司(债权人)与深圳泛华联合投资集团有限公司(现用名深泛联投资(深圳)集团有限公司)签订《债权、抵押权转让合同》,将其合法拥有,并根据法律文书(2023)内呼和察执字第79号确认的对胡岳(15010219****0613)(债务人的债权及其他权利和财产上权益)深圳泛华联合投资集团有限公司(现用名深泛联投资(深圳)集团有限公司)。

2024年7月24日,深圳泛华联合投资集团有限公司(现用名深泛联投资(深圳)集团有限公司)与众享联展(北京)信息咨询有限公司签订了《债权、抵押权转让合同》,将该笔债权及其他权利转让给众享联展(北京)信息咨询有限公司。

自2024年7月24日起,受让人众享联展(北京)信息咨询有限公司取得债务人胡岳(15010219****0613)欠付债权人包括本金、利息、违约金、罚息、实现债权的费用,及担保物权等全部债权及从权利。特此通知债务人接到本通知之日起,及时向受让人众享联展(北京)信息咨询有限公司履行还款义务。

特此公告。

中国对外经济贸易信托有限公司
深圳泛华联合投资集团有限公司
(现用名深泛联投资(深圳)集团有限公司)
众享联展(北京)信息咨询有限公司
2026年7月17日

长庆油田分公司第四采气厂2026年产能建设项目征求意见稿公示

我公司《长庆油田分公司第四采气厂2026年产能建设项目环境影响评价报告书》(征求意见稿)已形成,公告如下:一、建设项⽬情况简介:项目名称:长庆油田分公司第四采气厂2026年产能建设项目;建设单位:中国石油天然气股份有限公司长庆油田分公司第四采气厂;建设地点:鄂尔多斯市乌审旗和鄂托克旗;建设规模:本次项目部署共计173口产建井,产能6.1×108m3/a,全部为弥补递减产能;同时改建4座集气站,配套建设输管钱等工程。二、建设项⽬名称和联系方式:建设单位:中国石油天然气股份有限公司长庆油田分公司第四采气厂。公司地址:鄂尔多斯市乌审旗嘎鲁图镇苏里格气田生产指挥中⼼,联系人:王工,电话:18209243507。三、环评单位名称和联系方式:单位名称:陕西省现代建筑设计研究院有限公司,单位地址:陕西省西安市沣滨区兴泰七街168号,联系人:薛工,联系电话:15339088272,邮箱:1026134708@qq.com。四、环境影响报告书征求意见稿的获取方式:网络链接:https://pan.baidu.com/s/1jcyjz_rLG3dJcHfJNdqQ,提取码:93n6。查阅纸质报告书的方式:向建设单位或环评单位索取进行查阅。五、公众意见表的网络链接:公众意见表链接:https://pan.baidu.com/s/1gCiURJabXdrKwXVjVvVPqW,提取码:2yb6。六、征求意见的公众范围:项目附近可能受影响区域内的居民、机关及企事业单位等。七、公众提出意见的方式和途径:公众从链接下载公众意见表,填写后的公众意见表以信函、传真、电子邮件等形式反馈给建设单位,请在公告发表意见的同时提供真实准确的联系方式,以便我们及时向您反馈相关信息。八、公众提出意见的起止时间:2026年7月15日至7月28日(含7月28日工作日)。

中国石油天然气股份有限公司长庆油田分公司第四采气厂

寻亲公告

本人侯博雅,男,身份证150202199003112110,外貌特征:额头有颗黑痣,现居包头市九原区,于1990年被遗弃,现寻找亲生父母,知情者请联系15848200517,必有酬谢。

注销公告

赤峰市旅游协会(统一社会信用代码511504005027417300)经会员大会决议,决定终止并注销,现已成立清算组,负责人:王玉峰,成员:王玉峰、杨东旭、王晓敏,请债权人自本公告发布之日起45日内,向本协会清算组申报债权,逾期未申报视为自动放弃。清算组联系人:杨东旭,联系电话:15774900008,申报地址:赤峰市新城区八家组团玉大街南皇家帝苑写字楼A-C07085,赤峰市旅游协会清算组,2026年7月20日

注销公告

内蒙古金融行业协会(统一社会信用代码51150000502704139U),经会员大会决议解散,拟向内蒙古自治区政府申请注销,现已成立清算组清算债权债务,请相关债权人自见报45日内携带有效凭证至清算组申报,逾期视为放弃债权。联系人:吴女士,电话15326061353,地址:内蒙古呼和浩特市赛罕区35西路学府府康都A座1107,内蒙古金融行业协会2026年7月20日

注销公告

内蒙古自治区众信科技信息研究中心(统一社会信用代码52150000588816659M)(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,拟向内蒙古自治区民政厅申请注销登记,请债权人于公告发布之日起45日内向本单位清算组申报债权,特此公告。

注销公告

包头市青山区金字塔幼儿园中心登记证书:民字第150204020283,信用代码:52150204Mj2312859G,经理事会研究决定,拟向登记机关申请注销登记,特成立清算组,请债权人于公告发布之日起45日内,向本社会组织清算组申报债权债务。联系人:金志敏,联系电话:13847202113,特此公告。2026年7月18日

离职声明

本人项国领,原农发清洁能源(内蒙古)集团有限公司董事长,现就本人离职事宜郑重声明如下:

1、本人已于2026年7月8日正式向上级单位农发控股(北京)集团有限公司提交辞职报告,自2026年7月10日起,不再担任公司董事长职务,不再享有公司任何经营管理、签字审批、对外授权权限,与公司解除全部任职关系。

2、任职期间,本人工作职责仅限政企对接、政策谈判、商务接待;公司人事、行政、财务、资金审批、合同内审、项目内控等核心管理权限,全程由上级农发控股(北京)集团有限公司直接管控,独立决策,本人无上述事项审批权、管理权,不承担对应管理责任。

3、自本公告发布之日起,凡以任何“项国领”名义签订借款、担保、工程、采购、融资、债务类文件,或私自使用本人原董事长身份开展经营、资金往来、承诺保证等行为,均未经本人授权,属无效行为,由此产生一切经济纠纷、法律责任,债权债务均与本人无关,由实际行为及公司上级单位自行承担。

4、各合作单位、金融机构、政府部门、供应商、债权人请及时对接上级农发控股(北京)集团对接新任负责人核实业务,勿再与本人发生任何公司经营相关业务。

特此登报公告,公示具备法律效力知效力。

声明人:项国领 2026年7月20日

声 明

寄存人:刘欣悦(身份证号152221200204261629)在呼和浩特市慈安园格位号+8-4-3骨灰寄存证原件不慎丢失,逝者:李凤春(身份证152221196710083029),现声明寄存证作废,特此声明。

作废声明

内蒙古浩泰物流有限公司,系本公司开户银行:中国农业银行清水河县城关分理处(账号:05547201040000907)预留印鉴,未到开户行变更,该印章已销毁,现声明该财务专用章自见报之日起作废,特此声明。

遗失声明

内蒙古诚易运输有限公司不慎将以下7台车辆道路运输证遗失,蒙BB3227,证号150202196348;蒙BB4293,证150202196087;蒙BB8835,证150202196003;蒙BA9232,证150202195661;蒙BB2659,证150202195638;蒙BA9836,证150202195571;蒙B90656,证号150202195558,声明作废。

注销公告

根据《基金会管理条例》及相关规定,经举办者和理事会决议,现对内蒙古养老事业发展基金会(统一社会信用代码53150000MJY082131J)予以注销,请债权人于公告发布之日起45日内,向本单位清算组申报债权,逾期未申报的,视为自动放弃债权,特此公告。

遗失声明

●高航遗失消防队员证,证号:应急消字第21605763号,声明作废。●方圆标志认证集团有限公司内蒙古分公司工会委员会遗失银行存单人查询密码纸,核准号J91910028561101, 账号05500101040026594,开户银行:中国农业银行股份有限公司呼和浩特市新城支行,特此声明。●呼和浩特市赛罕区学苑东街泽宁修脚店,遗失银行开户许可证,核准号J91910035651101, 账号0602003219200078648,开户银行:工商银行呼和浩特市东门外支行;以及旧公章、财务专用章、法人(赵永刚)章各一枚,声明作废。●内蒙古森森诺商贸有限责任公司的公章遗失,公章编号15020210017469,声明作废。●内蒙古之旅之汽车租赁服务有限公司(统一社会信用代码91150105MADAYGCGG6V),声明作废。●内蒙古福源运输有限责任公司注销蒙A86187 道路 运输 证,证号150122018216;蒙AV102 挂道路运输,证号150122018218,声明作废。●席霖遗失士官证,证号:士字第20200600796号,声明作废。●马京林遗失消防队员证,证号:应急消字第21607081号,声明作废。●呼和浩特市玉泉区丙呈信息技术服务部(个体工商户)(统一社会信用代码92150104MAK6GCKP5H) 遗 失 公章一枚,声明作废

●本人梁志义(身份证号150103195404011110)将呼和浩特市回民区明泽百度高层回迁A单元8层的购房款收据丢失(收据号0009570,金额52126.76元)特此声明作废,由此造成的一切后果与内蒙古明泽房地产开发有限公司和明泽遗留项目分户指挥部无关。●内蒙古合创速达运输有限公司(统一社会信用代码91150105MA0Q3G1M2G) 遗 失以下两台车辆道路运输证:蒙AZ0411,运输证号150102004283;蒙AZ0079, 运输 证 号150102004284, 声明作废。●包头市驰物物流有限公司遗失蒙B98275的道路运输证,证号150203177162, 声明作废。●新城区趣趣农场采摘观光中心(统一社会信用代码150203177162, 证号:新卫公字[2022]第144号, 声明作废。●张少博遗失消防队员证,证号:应急消字第21601711号, 声明作废。●孙佳明遗失消防队员证,证号:应急消字第22306161号, 声明作废。●于志辉遗失消防队员证,证号:应急消字第21955365号, 声明作废。●王树禧遗失消防队员证,证号:应急消字第21955371号, 声明作废。●王中嗣遗失消防队员证,证号:应急消字第22020188号, 声明作废。●周鹏遗失消防队员证,证号:应急消字第21956011号, 声明作废。●呼和浩特市阿康中医院原工作人员不慎遗失卫生许可证正本,证号:PDY81163X15010317A2102, 声明作废。●王国新遗失蒙A506DZ 道路 运输 证,证号150104010796, 声明作废。●内蒙古嘉收农业有限公司(统一社会信用代码91150103MAEU54PFXE) 遗 失 公章及财务章各一枚, 声明作废。●呼和浩特市嘉福百草堂医药有限公司遗失营业执照正本(统一社会信用代码91150103MAD25TM419) 以及 公章、财务章各一枚, 声明作废。●内蒙古吉诺德物流有限公司旗下车辆:蒙B82677(冀)道路运输证遗失,证号150204017123, 声明作废。●鄂尔多斯市良景建筑劳务有限公司的公章遗失,公章编号15062110038590, 声明作废。●内蒙古森森诺商贸有限责任公司的公章遗失,公章编号15020210017469, 声明作废。●呼和浩特市龙云武术俱乐部遗失民办非企业单位登记证证书正本,统一社会信用代码:52150100MJY4472336, 声明作废。●玉泉区昭君路街道办事处寇家营村股份经济合作社遗失农村集体经济组织登记证正副本, 代 码 N2150104MF73502518, 声明作废。●内蒙古祥嘉文化传媒 有 限 公 司 (统一社会信用代码91150105MABTCBUMXU) 遗 失 公章一枚, 声明作废