三伏天谨防“情绪中暑” 专家支招青少年快乐度夏

伏天的高温、高湿,导致部分人群容易出现食欲不振、失眠乏力、心烦易怒等情况,俗称“情绪中暑”的夏季情感障碍迎来高发期。专家提醒,湿热天气易扰动心神,尤其是一些青少年假期作息失衡、电子产品使用过度,情绪容易出现波动,甚至出现易怒、烦躁等情绪问题。

身处闷热潮湿的环境会放大人的烦躁、焦虑等负面感受。“情绪中暑”人群常出现易冲动发火、精神倦怠、对日常活动失去兴趣、记忆力减退等表现。湖南省健康管理学会学生心理健康专业委员会主任委员赵丽萍告诉记者,一些学生作息节奏紊乱,电子产品使用时长增多,情绪耐受能力降低。高温天气也会降低成年人情绪包容度,亲子朝夕相处时易因琐事发生争执。

赵丽萍建议,学生要科学规划暑期日程,坚持规律作息、早睡早起,除了做作业,每天开展丰富的文体活动充实生活。在亲子沟通层面,她建议家长摒弃指责、打压式教育,如果发现孩子过度使用电子设备,也应当放平心态、温和沟通,多倾听孩子内心诉求,不要简单粗暴地没收孩子的电子设备,而是应该和孩子平等沟通,商量使用电子产品的时长,减少冲突。

赵丽萍提醒,要让孩子快乐度过暑假,家长要学会好好说话。一些家长要求孩子听自己的话,一旦发现孩子违背自己的意愿,就会对孩子进行说教甚至斥责孩子,容易激发逆反心理。有些孩子担心受到责罚,甚至会形成说谎的习惯。

“养生重在清心安神。”湖南中医药大学第一附属医院脾胃病科主任徐寅说,伏天气温升高,容易使人烦躁,静坐、冥想、听轻柔音乐等方式能够让人心情平静。

(据新华社报道)

蘸菜怎么吃更健康?

蘸菜不是一个标准菜名,更接近一种饮食方式——将新鲜蔬菜、豆制品、薯类等味道清淡的食材,用清水煮熟后,搭配少量蘸料来增加风味,让原本不那么容易被接受的蔬菜更容易入口。

蘸菜有利于控油控盐。不少家常炒菜为了“有味道”,往往离不开多放油、多加盐。蘸菜则把烹饪和调味分开:蔬菜通过生食、蒸煮等方式简单处理,少油甚至不用油;味道集中在一小碟蘸料里,吃时轻轻一蘸,就能获得酸、辣、鲜、香的满足感。这相当于把油盐从“锅里”移到“碟里”,更容易控制盐和油的摄入。

想把蘸菜吃得健康,要做到以下三点。第一,菜要做主角,蘸料要点到为止。每餐可以准备一大盘蔬菜,蘸料控制在一小碟,吃时轻轻蘸一下,不要把菜在酱里“打滚”。如果当天还有腌菜、火锅、外卖、卤味,蘸料更要减量。第二,蘸料中少加油和盐,酱油、味精、鸡精、豆瓣酱、黄豆酱、蚝油等含盐的调味料要少放。可以用蒜泥、醋、柠檬汁、番茄碎、香菜、葱花、花椒粉、辣椒面、折耳根、少量坚果碎、熟芝麻等增加风味。第三,菠菜、苋菜、茼蒿、豌豆尖、菜心、西蓝花、豆芽等蔬菜,焯水煮熟后口感更好,吃起来也更安心。

(据《生命时报》)

分类广告

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

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。

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

结 清 公 示

由江西建工轨道建设有限公司承建的2017年第一批中心及周边城区供排水管网新建及改造工程第五标段,已全面完工,于2021年11月20日进行竣工验收,并出具竣工验收证书,项目部民工工资、材料、机械费用已全部足额支付,无拖欠民工工资现象。

如有异议,请相关工作人员自本公示之日起30天内与我公司联系处理。逾期视为自动放弃,后果自负,我单位不再接受清欠事宜,该项目清欠工作完毕,特此公示。

现场负责人:贾树千

联系人:熊经理,电话:0791-88289895

江西建工轨道建设有限公司 2026年7月22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报告书》(征求意见稿)已形成,现公告如下:**一、建设项目情况简述**: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,配套建设管线等工程。**二、建设单位名称和联系方式**: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:陕西省西安市浐灞区兴泰七街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/1jcjyz_rLG3afjeH_JNdqdQ,提取码:9j3n。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/1gCiURajlbXfRwXVjVVrPYqw,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,请公众在发表意见的同时提供详尽准确的联系方式,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(10个工作日)。

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

遗 失 声 明

中国人寿财产保险股份有限公司内蒙古自治区分公司呼和浩特中心支公司遗失单证名称及流水号如下,声明作废。

1/2A4空白小三联保批单(非车险):1012773091-1012773100、1012774301-1012775090、1012933900-1012933960、1012936661-1012936790、1013488091-1013488590、1016267787-1016267840、1013502991-1013503040、1013507497-1013507497。

机动车综合商业保险单(内蒙古)2020年版:2210000989-2210001000、2210000925-2210000950、2210000009-2210000009、2030064877-2030064900、2030064652-2030064700、2030063972-2030063972、2030016751-2030016950、2210001360-2210001360、2030064590-2030064600。

交强险保险单(内蒙古)2020年版:2210003463-2210003495、2210003496-2210003498、2030086501-2030086550、2210004260-2210004260、2210004501-2210004501、2210004643-2210004650、2030091654-2030091657、2030092672-2030092672、2030092680-2030092700、2030093212-2030093212、2030093231-2030093231、2030093327-2030093350、2030093442-2030093442、2030093639-2030093639、2030093698-2030093698、2030093837-2030093837、2030093888-2030093888、2030094318-2030094318、2030094747-2030094747、2030094764-2030094800、2030095687-2030095687、2210000525-2210000550、2210000735-2210000750、2210000876-2210000900、2210001298-2210001298、2210001425-2210001450、2210001500-2210001500、2210001591-2210001600、2210001680-2210001700、2210001889-2210001889、2210002131-2210002131、2210002791-2210002791、2210003002-2210003002、2210003198-2210003200、2210003381-2210003400、2210003646-2210003650、2030087086-2030087100、2030092051-2030092100、2030092253-2030092300、2030092461-2030092461、2030092756-2030092756、2030092783-2030092783、2030092961-2030092961、2030092967-2030092967、2110016647-2110016650、2030092833-2030092850。

锡林郭勒盟乌兰图嘎煤发有限责任公司锗煤露天矿项目环境影响评价公众参与第二次公告

一、全文链接及查询方式:(1)https://pan.baidu.com/s/1ljSDcwh7wVX1gpntg4a22g提取码:mrr5。(2)联系建设单位查阅查阅纸质报告。

二、征求公众意见的范围:受建设项目直接影响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/xxgk01/201810/t20181024_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:马超,13848985356

辞去监事职务声明

本人王子喆(身份证号:150102198910273137),自2019年4月1日起,担任锡林郭勒盟蒙高丽亚牧业股份有限公司(统一社会信用代码:91152500075594122C)监事会主席职务。

本人已于2020年1月1日正式离职,离职后不再担任公司任何监事职务,不再参与公司经营管理及相关事务,不再承担公司运营、财务、法律相关责任。

本人与该公司已无劳动关系、无任何股权、未领取薪酬,从未实际履职。自离职至今数年间,本人持续多次尝试联系公司法定代表人、全体股东及相关负责人,所有联系方式均长期失联、无法取得任何沟通,穷尽全部告知途径无果。

现本人登报郑重声明:本人自2020年1月1日起,已正式辞去公司全部监事职务。同时催告公司相关人员,自本公告刊登之日起三十日内,依法协助办理监事工商变更注销手续。逾期未办理所产生的全部法律风险、不良后果由公司自行承担。自离职后,公司一切经营活动、债权债务及法律纠纷均与本人无关,本人不承担任何法律及民事责任,特此声明!

声明人:王子喆 2026年7月21日

内蒙古昊贤人力资源管理有限公司清算组债权申报公告

内蒙古昊贤人力资源管理有限公司(统一社会信用代码:91150105MA13RDBY2G)(包含三个子公司:内蒙古宸樾建设工程有限公司、内蒙古昊贤劳务有限公司、内蒙古博戎供应链管理有限公司)经股东会决议解散,依法进入自行清算程序。清算组已于2026年7月16日在国家企业信用信息公示系统完成清算组备案及公告。为妥善清理公司债权债务,保护债权人及股东合法权益,根据《中华人民共和国公司法》及《中华人民共和国市场主体登记管理条例实施细则》的相关规定,清算组现向公司全体债权人发布债权申报公告。

一、债权申报期限及材料要求:请内蒙古昊贤人力资源管理有限公司(包含三个子公司:内蒙古宸樾建设工程有限公司、内蒙古昊贤劳务有限公司、内蒙古博戎供应链管理有限公司)的全体债权人自本公告发布之日起四十五日内即2026年9月3日前,向清算组申报债权。债权人申报债权时,应当详细说明债权的有关事项,包括债权数额、债权性质、有无财产担保及是否属于连带债权等,并提供相应的证明材料。

二、债权申报联系方式:联系地址:内蒙古自治区呼和浩特市赛罕区金桥开发区宇泰商务广场B座6楼,联系人:师江、刘利柱,联系电话:18548145312、18247627022

三、债务人及财产持有人义务:内蒙古昊贤人力资源管理有限公司(包含三个子公司:内蒙古宸樾建设工程有限公司、内蒙古昊贤劳务有限公司、内蒙古博戎供应链管理有限公司)的债务人或者财产持有人,应当自本公告发布之日起向清算组清偿债务或交付财产。在申报债权期间,清算组不得对债权人进行清偿。

四、逾期申报法律后果:根据《最高人民法院关于适用〈中华人民共和国公司法〉若干问题的规定(二)(2020修正)》第十三条及第十四条关于逾期补充申报债权及清偿顺位的规定,债权人在规定的期限内未申报债权,在公司清算程序终结前补充申报的,清算组应予登记。但债权人补充申报的债权,仅可以在公司尚未分配财产中依法清偿。若公司尚未分配财产不能全额清偿,且债权人因重大过错未在规定期限内申报债权的,债权人主张股东以其在剩余财产分配中已经取得的财产予以清偿的请求将无法得到支持。同时,逾期申报的债权人需承担为审查和确认补充申报债权所产生的费用,且对此前已进行的分配无权要求补充分配。未依法申报债权的,将不得依照法定清算程序行使相关权利。

请各债权人相互转告,并务必在上述规定期限内及时申报债权,以免因逾期申报而产生不必要的法律风险与经济损失。

内蒙古昊贤人力资源管理有限公司清算组

公 告

刘昇旭(身份证号211224199703085139)、宋健(身份证号150202198801280915),两人已严重违反用人单位规章制度,现根据《劳动合同法》和集团公司考勤管理制度,请您在发出通知7天内来单位办理离职手续,逾期将按相关规定处理,特此公告。

中国铁路呼和浩特局集团有限公司包头西机务段

注销公告

内蒙古职工技术创新和文体发展协会(统一社会信用代码51150000MJ22107725)依据《社会团体登记管理条例》规定,经法定代表人、理事会和会员大会决议,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

内蒙古健康管理师学会(统一社会信用代码51150000MJ22107800)依据《社会团体登记管理条例》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。内蒙古健康管理师学会2026年07月21日

遗失声明

本人珠姵系阿鲁科尔沁旗绍根镇浩力宝嘎查村民委员会委员,不慎遗失村务办公个人名章一枚,现登报声明该印章作废。声明人:珠娜

遗 失 声 明

●不慎将包头市顺成达物流有限公司蒙BAY77挂雪运证丢失,证号:150202171894,声明作废

包头宸磁电子有限公司关于声学及VCM磁铁项目环境影响评价公众参与二次公示

一、全文链接及查询方式:(1)链接:http://www.eiafans.com/thread-1442726-1-1.html;(2)联系建设单位查阅查阅纸质报告。

二、征求公众意见的范围:受建设项目直接影响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/xxgk01/201810/t20181024_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:田总 15247245814

内蒙古藤源再生资源有限公司再生资源回收加工建设项目环境影响报告书征求公众意见的登报公示

一、依据:我单位拟建设内蒙古藤源再生资源有限公司再生资源回收加工建设项目,已编制完成了内蒙古藤源再生资源有限公司再生资源回收加工建设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:内蒙古藤源再生资源有限公司再生资源回收加工建设项目;2.建设单位名称:内蒙古藤源再生资源有限公司;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:位于包头铝业产业园区材料园区;5.项目建设内容:利用原有生产车间、库房,新建生产车间、成品库等。建设10条再生颗粒生产线,4条包装袋生产线,年产包装袋8000吨、一条饮料瓶(PET)再生聚脂切片加工生产线。

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/1p25jwCMTqgmlJhUCwey7oA,提取码:echq;3.建设项目环境影响评价公众意见表的网络链接链接:https://pan.baidu.com/s/1g4hohFOS29HzcXWB237nnA,提取码:jmnp;4.征求公众意见的环境影响报告书纸质查阅点:内蒙古自治区包头市稀土高新区黄河大街86号时代广场C座701

四、公众提出意见的方式和途径:公众可通过电话、电子邮件、传真、信函等方式向建设单位反馈意见。公众提交意见时,应当提供有效的联系方式。联系人:庞廷村,邮寄地址:包头市东河区包头铝业产业园区内,内蒙古藤源再生资源有限公司,联系电话:18648646570 电子邮箱:3252676121@qq.com

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:内蒙古藤源再生资源有限公司 日期:2026年7月22日

●内蒙古山顶艺术有限公司遗失银行开户许可证及存款人查询密码纸,核准号:J1910032284904,账号86710120142000685,开户银行:鄂尔多斯银行呼和浩特金川支行,声明作废●张嘉瑞,性别:男,遗失出生医学证明,编号M150154710,声明作废●黎明遗失消防员证,证件号:应急消字第21956027号,声明作废●呼和浩特市玉泉区新来干果经销部(个体工商户)(统一信用代码92150104MADMAW8L5X)遗失公章一枚,声明作废●包头市方达汽贸有限公司遗失道路运输经营许可证正副本,证号150200006060,声明作废●察右中旗乌兰哈页苏木察汉哈达嘎查股份经济合作社遗失农村集体经济组织登记证正本,统一社会信用代码:N2150927MF9403601B,声明作废●达拉特旗吉格斯太镇沟心召村股份经济合作社的公章(编号1506211000834)和财务专用章(编号1506211000831)遗失,声明作废●达拉特旗吉格斯太镇柳沟村股份经济合作社的公章(编号1506211000753)和财务专用章(编号1506211000754)遗失,声明作废●达拉特旗吉格斯太镇张义城窑村股份经济合作社的公章(编号1506211000825)和财务专用章(编号1506211000786)遗失,声明作废●达拉特旗吉格斯太镇大红奎村股份经济合作社的公章(编号1506211000388)和财务专用章(编号1506211000389)遗失,声明作废●达拉特旗吉格斯太镇梁家圪堵村股份经济合作社的公章(编号1506211000827)和财务专用章(编号1506211000828)遗失,声明作废●达拉特旗吉格斯太镇蛇肯点素村股份经济合作社的公章(编号1506211004344)和财务专用章(编号1506211004442)遗失,声明作废●包头市乡街企业工贸开发公司(注册号150203100206)的公章、财务专用章及法人章(赵胜利)丢失,声明作废●呼和浩特市佳叶装饰设计工程有限公司(统一代码91150104092173997)遗失公章一枚,印章编号1501040024678,声明作废●扎兰屯市成吉思汗镇成荣废品收购部(统一社会信用代码92150783MA0NP0QY85)的公章遗失,声明作废●潘鑫(身份证号:321323199505205536)遗失与内蒙古南璞房地产开发有限公司第一项目部签订的内蒙古呼和浩特市新城区海东路東方银座2号楼1622室的认购合同及遗失认购金收据一张,收据编号:5406013,金额:570263元,日期:2014年9月3日,声明作废

●陈天瑞遗失消防员证,证件号:应急消字第22209056号,声明作废●李佳运遗失呼和浩特民族学院毕业证书,证号:117091202405241461,声明作废●李佳运遗失呼和浩特民族学院学士学位证书,证号117094202401465,声明作废●鄂尔多斯市宏丰煤炭有限责任公司遗失鄂尔多斯市恒为房地产开发有限公司开具的恒大名都31套房房款收据1份,编号:3027313,金额:36928327元;恒大名都33个车位全款收据1份,编号:3027314,金额3300000元,特此声明●回民区西西信息科技咨询服务中心(统一信用代码92150103MACM6MTQ9E)遗失公章一枚,声明作废●韩志雄遗失消防员证,证件号:应急消字第21928356号,声明作废●内蒙古兴梁地蔬菜食品有限公司(91150103MA13TPMAXB)遗失食品经营许可证正副本,编号JY11501044028107,声明作废●内蒙古立阔科技有限责任公司(统一代码91150105MA7YPDFLXU)遗失公章一枚,声明作废●韩利明遗失内蒙古轩德房地产开发有限公司开具的远鹏星河国际.花苑2号楼3单元1903室购房发票1份,发票代码1500173350,发票号码01397550,金额324163.81元,声明作废●王铭哲遗失消防员证,证件号:应急消字第22209035号,特此声明●鄂尔多斯市兴邦投资有限责任公司(统一代码91150602561221081D)遗失财务章一枚,声明作废●呼和浩特市回民区虹建装饰工程管理咨询中心(个体工商户)(统一社会信用代码92150103MAK7PA5EX6)遗失公章一枚,声明作废●徐立将内蒙古巨华房地产开发集团有限公司开具的呼和浩特市赛罕区华茂名居1号楼1单元503房号购房发票遗失,发票号码00057634,金额697559.00元,声明作废●内蒙古润屹机械租赁有限公司遗失以下车辆道路运输证,车牌号:蒙BA1975,蒙BA5523,声明作废●新城区伊容美容美体店遗失卫生许可证副本,证号:新卫公字(2020)第172号,声明作废●内蒙古振腾科技有限公司(统一信用代码91150105MABYP3T740)遗失公章一枚,声明作废●内蒙古通程国际旅行社有限责任公司(统一社会信用代码91150102683449340P)遗失公章一枚,声明作废