末伏养生 护心健脾正当时

8月14~23日末伏是三伏天中的最后一伏,此时由夏入秋,由热渐冷,阴阳变化的交替点就在这时。那么,末伏期间应该如何养生呢?

规律生活护好心脏

虽然立秋节气已过,但目前仍处在伏天内。天气热时人们容易产生焦躁、烦躁等情绪,出现“情绪中暑”。中医认为,情绪变化直接影响气血运行,心情不畅会增加心脑血管疾病的风险。末伏期间保护心脏要做到以下几点:

规律生活。按时就餐对血管健康非常重要,饮食应以清淡为主,少吃肥甘厚味,可以多吃些富含叶酸的绿叶菜以及豆类、燕麦等;保证睡眠,最好午睡一会儿;少吃生冷食物,保护胃肠的同时也能保护血管。

弹拨极泉穴。弹拨极泉穴可以缓解心痛、胸闷等各种心脏疾病引起的不适感,经常弹拨能调畅气血,进而宽胸理气,养护心肺。弹拨时力度应柔和,动作应连贯,一般每次弹拨10下左右。

吃富含脂肪酸的食物。适当吃一些富含脂肪酸的食物,有助于预防心血管疾病,如亚麻籽油、深海鱼类、坚果、菠菜、羽衣甘蓝、马齿苋、紫苏、牛油果等。

清补饮食健脾和胃

末伏清补,以健脾利湿为主。可以适量多吃祛湿热、健脾和胃的食物。同时,立秋后应少吃辛味食物,辛味通肺,助长肺气,若摄入过多,易造成肺气太盛,出现上火、便秘等秋燥症状。可以适当多吃酸味食物,以收敛肺气、防秋燥。要注意适当补充水分、维生素和无机盐。此外,鸡蛋、豆制品、鸡鸭鱼肉等是不错的优质蛋白来源,可以适当吃一些。

莫贪寒凉免伤脾胃

末伏时白天温度仍较高,但早晚气温明显变凉,昼夜温差逐渐加大。进入末伏时,切忌猛吹空调,过量吃冷饮,以免损伤脾胃阳气。此外,适量户外运动可振奋阳气,促进脾气运化,改善胃口。进行户外运动以微汗为宜,切不可大汗淋漓。饮品最好喝温白开水。热茶、绿豆汤等热饮有利于排汗,适当服用可以达到散热的效果。同时,可以多用热水泡脚、泡澡,水温以自己感觉温暖舒适为宜。

(据《燕赵老年报》)

疼痛不治 脏腑遭殃

肩颈刺痛、腰腿酸痛、周身隐痛等慢性疼痛,常被老年人视作小毛病,认为只要忍一忍就过去了,无需干预。上海中医药大学附属曙光医院神经内科主任陆征宇提醒,疼痛拖延不治,很可能一步步损耗脏腑、扰乱心神。

中医将疼痛的核心病机归为“不通则痛”与“不荣则痛”,风寒湿邪、劳损外伤、脏腑失调,都会阻滞气血经络,引发疼痛。短期疼痛仅停留在体表经络,但若置之不理,便会久痛入络,一步步侵蚀脏腑。

陆征宇介绍,疼痛持续扰身,最先累及肝脏,肝主疏泄、藏血,持续痛感易让人烦躁压抑,导致肝气郁结、气滞血淤,随之出现胁肋胀闷、易怒失眠、肢体筋脉拘紧等不适。常年腰膝关节疼痛,则持续损耗肾精肾气,肾主骨生髓,久痛不动、精气耗散,会诱发腰膝酸软、耳鸣健忘、浑身乏力等症状。而心主血脉、藏神明,长久疼痛不断刺激心神,极易引发心悸胸闷、情绪低落、彻夜难眠。

陆征宇表示,如今治疗慢性疼痛,不再仅仅关注痛感强弱,而是要综合研判疼痛的成因、病程的长短及其对人体机能造成的损害。基于这一理念,他提出了阶梯式中医综合止痛方案。

第一阶梯:轻症初发期,截断病程。这个阶段的疼痛发作时间短、诱发原因清晰,对日常活动影响较轻,治疗核心在于祛除致病诱因、疏通经络气血,从源头阻断病程发展,避免急性疼痛逐步转为慢性。

第二阶梯:反复迁延期,兼顾身心。这个阶段的病机多为气滞血淤、痰湿阻络或虚实夹杂,且已明显影响睡眠质量、情绪状态与工作,治疗重点在于减轻疼痛、舒缓睡眠与负面情绪、恢复肢体耐力,改善整体机能。

第三阶梯:顽固久痛期,固本安身。这类患者普遍病程漫长,治疗难度大。此时不求彻底消除疼痛,重在帮助患者与疼痛共存、恢复生活自主能力。中医治疗兼顾扶正固本与疏通经络,不盲目猛攻或单纯进补,侧重长期、综合、个体化的精细调理。 (据《生命时报》)

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。

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

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

公 告

兴泰·东河湾三期东区业主:

您所购呼和浩特市新城区丰州北路与成吉思汗大街交会处东北角的兴泰·东河湾三期东区房屋已具备交付条件。我公司曾通过电话、发函等方式向各业主通知过交房事宜,现我公司再次通知各业主,请于2026年8月30日,到兴泰东河湾三期营销中心(呼和浩特市新城区展览馆东路与成吉思汗大街交会处东北角)办理交房手续,本次公告登报即视为我公司交房通知已送达,因您个人原因未按时办理交房手续,我公司不承担违约责任,同时在2026年8月31日后,因该商品房产生的一切风险(包括但不限于房屋毁损、灭失、造成他人伤害等)及费用(包括但不限于水、电、暖、煤气、物业等费用)均由您方承担。

具体事宜详询:0471-2668888/2669999,项目地址:呼和浩特市新城区丰州北路与成吉思汗大街交会处东北角

呼和浩特市东河湾房地产开发有限责任公司 2026年8月19日

债权转让通知公告

四川顿旺建筑工程有限公司:

依据次工资方、原债权人:靖边县正宏实业有限公司与被欠工资方、新债权人:李虎于2026年7月30日签订的《债权转让抵付工资协议书》,靖边县正宏实业有限公司将《债权转让抵付工资协议书》项下的对原债权人四川顿旺建筑工程有限公司享有的工资(含基本工资、加班费等)肆拾万零伍佰元整全部权利转让给李虎,现公告上述债务人从公告之日起即向李虎履行主债权合同约定的还本付息义务。

特此公告

通知人:靖边县正宏实业有限公司 2026年8月20日

注销公告

内蒙古青少年书画协会(统一社会信用代码51150000050270776XL)依据《社会团体登记管理条例》规定,拟向内蒙古自治区民政厅申请注销登记,并成立清算组,请债权人于公告发布之日起45日内向本单位清算组织申报债权。另向全体协会会员发布本协会注销登记公告,自本公告见报之日起45日内,有异议的会员及时与本协会联系,逾期不联系视为放弃权利,联系人:张建平,电话:15848185318,特此公告。内蒙古青少年书画协会2026年8月20日

注销公告

察哈尔右翼中旗慈善总会统一社会信用代码51150927341391652 8,拟向社会团体法人登记管理机关申请注销,并于同日成立清算组织进行资产清算,请债权人自公告之日起45日内向本慈善总会申报债权债务,特此公告。

注销公告

内蒙古针纺服饰协会(统一社会信用代码51150000353085812Q)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。

房款催告函

陈德华(身份证号15010419******2611):

你方购买的内蒙古昭君房地产开发有限公司位于呼和浩特市玉泉区钰景花园小区5-5-1202、5-5-1102号房。我公司已多次通知你方缴纳房款,并要求签署正式的《商品房买卖合同》、办理网签手续,但你方一直拒绝缴款,也不办理相关手续。

现特向你方送达本通知,请你方在接到本通知后7日内缴纳全部房款并办理相关手续;如逾期未交款,我方将依照合同约定解除双方所签订的《认购协议》,并追究你方的违约责任,因此所产生的一切不利后果均由你方承担,望你方慎重对待。

特此告知!

办理地址:呼和浩特玉泉区钰景花园4号商住楼-101室,联系人:李莎,联系电话:15354839402

内蒙古昭君房地产开发有限公司 2026年8月19日

房款催告函

闫文煜(身份证号15010419******4119):

你方购买的内蒙古昭君房地产开发有限公司位于呼和浩特市玉泉区钰景花园小区5-4-902号房。我公司已多次通知你方缴纳房款,并要求签署正式的《商品房买卖合同》、办理网签手续,但你方一直拒绝缴款,也不办理相关手续。

现特向你方送达本通知,请你方在接到本通知后7日内缴纳全部房款并办理相关手续;如逾期未交款,我方将依照合同约定解除双方所签订的《认购协议》,并追究你方的违约责任,因此所产生的一切不利后果均由你方承担,望你方慎重对待。

特此告知!

办理地址:呼和浩特玉泉区钰景花园4号商住楼-101室,联系人:李莎,联系电话:15354839402

内蒙古昭君房地产开发有限公司 2026年8月19日

通 知

内蒙古乾耀文化传播有限公司定于2026年9月4日上午09:00在呼和浩特市新城区兴安北路润宇写字楼五层501室办公室召开股东大会,审议公司成立清算组注销事宜,请各位股东准时到场,没有到场的股东视为自动弃权,特此通知,电话15661288621。

遗失声明

●内蒙古瀚银商贸有限公司(统一社会信用代码91150105MA13TYDY3H)遗失财务章一枚,声明作废●包头市雅疆医药有限公司不慎遗失公章一枚,印章编码1502021004102 9,声明作废●内蒙古绿程农业科技发展有限公司遗失公章一枚,统一社会信用代码91150102MA7GQBG24B,声明作废●杨改林遗失保安员证,证号15012026005286,声明作废

●和林格尔县潜贤石业有限公司(统一社会信用代码91150123772242958C)遗失公章.财务章及莫勒更法人章各一枚,声明作废●巴彦淖尔市领航物流有限公司不慎遗失道路运输证正证,待理证副证,车牌号:蒙L43500,证号:内蒙古乌中旗交通中字150824055227号,声明作废●回民区湘和办公用品店(个体工商户(统一社会信用代码92150103MADMLGNG6L)遗失财务章一枚,声明作废●内蒙古伊水商贸有限公司(统一社会信用代码91150118MAK2L8M1XU)遗失公章及财务章各一枚,声明作废●杭锦旗盈收种养殖专业合作社的公章遗失,公章编号15062510017571,声明作废●西乌旗猛子修理(统一社会信用代码92152526MA0NNHBP4P)的公章(编号152526000234).财务专用章.发票专用章和法人章遗失,法人:李福,声明作废●鄂尔多斯市聚财商贸有限公司的公章遗失,公章编号1506230001701,声明作废●内蒙古喜悦多商贸有限公司(食品经营许可证)正本遗失,编号JY11503022041985,声明作废●呼和浩特市万汇隆运输有限责任公司遗失蒙A84649(黄色)的道路运输证,证号:150123008488,声明作废●乌海市宇翔物流有限公司的公章(编号15030310002826)和法人章(法人:项宇,编号15030310002828)遗失,声明作废●呼和浩特市远通风机设备有限公司第一分公司遗失营业执照正副本,统一信用代码91150105MA13TYDY3H,声明作废●鄂尔多斯市知音教育协会遗失营业执照正本,代码51150600MJ2474153K,声明作废

●集宁区泰宏建材经销部(个体工商户)遗失公章(印章编码15090210053154).财务专用章(印章编码15090210053155)及张忠印法人章各一枚,声明作废●土右旗饲料公司不慎遗失站前街170号国有土地使用证,土地证号:土国用(97)字第401号,面积:14280.25平米,声明作废●呼和浩特市赛罕区意阳通信服务部(统一社会信用代码92150105MA0NQ8YB87)遗失公章.财务章及张红卫法人章各一枚,声明作废●科尔沁左翼中旗架玛吐镇太平河村股份经济合作社不慎遗失王永宽法人名章1枚,编号1505210011101,声明作废●母亲:韩冬梅,父亲:王汉吉,儿子王守岩于2010年12月21日05时15分出生,现其《出生医学证明》(编号:K150115221)丢失,特声明作废●内蒙古旭搏新能源有限公司(代码91150622MAKA8J6J14)遗失公章,编码15062210070327,声明作废●达茂旗希拉穆仁镇花间小憩露营基地(个体工商户)(统一社会信用代码92150223MAE0Y0ER8L)遗失公章一枚,声明作废●内蒙古帕默康创医疗仪器有限公司(统一社会信用代码:91150100MA0QAXT347)不慎遗失营业执照副本3-2、3-3,声明作废●呼和浩特市公安局赛罕区分局于欣欣遗失持枪证,持枪证号150105901A157,声明作废●包头市海川餐饮有限公司的公章遗失,公章编号1502990006009,声明作废●内蒙古芳宇科技有限公司遗失公章一枚,印章编码1502041002115 4,声明作废

房款催告函

赵力敏(身份证号15010419******0527):

你方购买的内蒙古昭君房地产开发有限公司位于呼和浩特市回民区富源小区4号楼1025、6#楼1014、6#楼1015、E座104、E座105号房。我公司已多次通知你方缴纳房款,并要求签署正式的《商品房买卖合同》、办理网签手续,但你方一直拒绝缴款,也不办理相关手续。

现特向你方送达本通知,请你方在接到本通知后7日内缴纳全部房款并办理相关手续;如逾期未交款,我方将依照合同约定解除双方所签订的《商品房销售合同书》,并追究你方的违约责任,因此所产生的一切不利后果均由你方承担,望你方慎重对待。

特此告知!

办理地址:呼和浩特玉泉区钰景花园4号商住楼-101室,联系人:李莎,联系电话:15354839402

内蒙古昭君房地产开发有限公司 2026年8月19日

房款催告函

赵力敏(身份证号15010419******0527):

你方购买的内蒙古昭君房地产开发有限公司位于呼和浩特市玉泉区钰景花园小区3-5-1502、5-5-1202、5-5-1102、5-4-902号房。我公司已多次通知你方缴纳房款,并要求签署正式的《商品房买卖合同》、办理网签手续,但你方一直拒绝缴款,也不办理相关手续。

现特向你方送达本通知,请你方在接到本通知后7日内缴纳全部房款并办理相关手续;如逾期未交款,我方将依照合同约定解除双方所签订的《认购协议》,并追究你方的违约责任,因此所产生的一切不利后果均由你方承担,望你方慎重对待。

特此告知!

办理地址:呼和浩特玉泉区钰景花园4号商住楼-101室,联系人:李莎,联系电话:15354839402

内蒙古昭君房地产开发有限公司 2026年8月19日

内蒙古隆泰恒星环境科技有限公司年产21万吨环保新材料项目变更项目环境影响报告书(征求意见稿)公示

本公司拟对《内蒙古隆泰恒星环境科技有限公司年产21万吨环保新材料项目变更项目环境影响报告书》(征求意见稿)进行公示,并征求公众意见。

项目征求意见稿全文及公参调查表见:https://www.js-eia.cn/project/detail?type=2&proid=3fae071508308dd8b64c50f648ec3cd2,纸质版可联系我公司查阅。

征求公众意见的范围主要是周边的居民、企业事业机关单位等对建设项目环保方面的意见及要求。

公示时限:本文发布起的10个工作日内。

建设单位:内蒙古隆泰恒星环境科技有限公司,联系人:杨总,联系电话:13624810140

环评单位:内蒙古蓝卓环保科技有限公司,联系人:陈工,联系电话:15049795772