

天气变凉 安眠护阳是刚需

白露一过，风里的凉意就越来越明显了。很多人入秋养生的第一反应，就是忙着煮梨水、喝银耳汤润燥，或是煮红豆薏米水祛湿，生怕秋燥余湿找上门。其实秋季调养从来不是单盯着“润燥”这一件事，真正舒服安稳的换季，要把三件事做全：润燥防干，理顺脾胃睡个安稳觉，别让体内的阳气悄悄耗散。

中医认为，秋季燥邪为主，容易损伤人体的津液，所以常会出现咽干、皮肤干的症状。大家日常可以用枇杷叶、百合、桑叶泡水喝，这款代茶饮能够润肺燥。同时，也可以通过穴位按摩来缓解不适症状。

比如，出现咽干、咳嗽，可以按摩曲池穴，曲池穴在屈臂、肘横纹外侧端凹陷处，每次按摩3~5分钟；如果出现皮肤干燥可以按摩太渊穴，太渊穴在我们的掌横纹外侧凹陷处，早晚各按摩3分钟。

“畅中安眠”是中医入秋调养里很实用的思路，其核心是先理顺脾胃，再帮你睡踏实。其中“畅中”指的是把中焦脾胃的气机打通，不让痰湿、积食堵在肚子里。

秋季天气变凉，草木开始凋零，有些人会出现情绪低落，影响睡眠。这时候建议大家多出去走一走，散步、登高、郊游都是很好的选

择。当然，也可以练习八段锦、太极拳，通过运动来舒展身体，起到畅通气血、避免中焦堵滞的作用。

此外，大家在睡前还可以按摩内关穴，内关穴在前臂内侧腕横纹上两寸的位置，这个位置是两筋之间。睡前按摩此穴位3~5分钟，可以起到宁心安神、帮助入睡的作用。

天气转凉后，大家要注意顾护身体的阳气。一方面，可以在上午9到10点晒背15~20分钟。不过需要注意的是，心血管疾病的患者、孕妇，还有高龄老人、婴幼儿不建议晒背。另一方面，还可以在睡前

用40摄氏度左右的温水泡脚，每次泡15分钟微微汗出即可。泡脚时，还可以在水里加入艾叶或者生姜来帮助身体生发阳气，同时起到调节睡眠的作用。但是需要注意，糖尿病、下肢有血管病变、严重心脏病或者低血压的患者，足部有破溃感染、足部湿疹处于发作期的人群不适合泡脚。

除此以外，大家还可以在晨起进行搓手干洗脸、摩腹等按摩，先将双手搓热再进行干洗脸30次，然后顺时针摩腹5分钟，可以帮助我们温养脾胃。

（据《北京青年报》）

电脑手机的辐射会引发甲状腺癌吗？

大，不会致癌。

电脑和手机辐射属于非电离辐射，能量很低，与X光、核辐射等电离辐射有本质区别，不足以破坏细胞或DNA。且实际检测显示，手机通话时最高辐射值、电脑（包括主机、显示屏）辐射值，均远低于国

家安全标准。

耿刚介绍，目前世界卫生组织及主流医学界的共识是：没有充分证据表明日常使用手机、电脑会对人体健康造成危害。权威机构在系统回顾了海量研究后指出，没有发现日常的射频电磁场暴露，即手

机、电脑等产生的辐射与甲状腺癌之间存在关联。

“真正需要注意的，是长时间使用电子设备可能带来的眼睛疲劳、颈椎与腰椎不适，以及久坐、熬夜使用电子设备引发的健康问题。”耿刚说。

（据《科普时报》）

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,如遇要求支付押金或预付款时,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

公告

原以我公司名称注册登记的下列大型营运车辆,因长期脱离公司管理,不交纳公司管理费,不按公司规定购买相关保险,不按交通运输局规定审检道路运输证,也不履行与我公司签订的经营合同有关规定,我公司已申请交通运输局注销其道路运输经营资格,以下公告车辆无权再以我公司名义从事运输经营活动,从即日起下列车辆发生的一切交通事故,商务事故,刑事案件以及由此车辆引发的其他经济纠纷均与我公司无关,我公司不承担任何连带责任。

蒙 L18098 蒙 LJ933 挂蒙 LP993 挂蒙 L5799 挂蒙 LR586 挂蒙 LR928 挂蒙 LV216 挂蒙 LS320 挂 蒙 L9J80 挂蒙 L5L86 挂蒙 L9L80 挂蒙 LN078 挂 蒙 L42833 蒙 L3X51 挂蒙 L0S35 挂蒙 L1C27 挂蒙 L1A39 挂蒙 L18990 蒙 LZ545 挂蒙 L6Y89 挂蒙 L3S46 挂蒙 L0K52 挂蒙 L8Z15 挂蒙 LG491 挂蒙 L7E09 挂 蒙 L1P72 挂 蒙 L7Q16 挂 蒙 L 2F56 挂 蒙 L6T18 挂 蒙 L7Y46 挂 蒙 L3H93 挂 蒙 L 34532 蒙 L44830

内蒙古旭宏运输有限公司
巴彦淖尔市恒远运输有限责任公司
2026年9月16日

公告

目前,呼和浩特经济技术开发区投资开发集团有限责任公司(以下简称“投开集团公司”)呼和浩特惠则恒投资(集团)有限责任公司(以下简称“惠则恒公司”)正在开展债权债务清理工作。经查询,投开集团公司曾先后与江苏金坛建工集团有限公司、沈阳紫菊机电设备有限公司存在业务往来,惠则恒公司曾与北京福森园林绿化工程有限公司存在业务往来。

目前上述三家公司或已注销,或已破产清算,或处于失联状态,我方无法通过任何留存联系方式与上述公司取得联系。

请上述公司及股东核实与投开集团公司、惠则恒公司是否仍有未结清的债权债务,若有,请务必于本公告发布之日起5日内(截止到2026年9月20日下午5:00)与我公司联系(联系人:常建杰,联系电话:15326008932),并向我公司提供身份证明及未结清债权债务的相关凭证等。逾期未联系,将视为贵公司放弃与我公司之间的债权债务,不得再另行主张,特此公告!

呼和浩特经济技术开发区投资开发集团有限责任公司
呼和浩特惠则恒投资(集团)有限责任公司
2026年9月16日

**内蒙古能源集团金山发电厂2×66万千瓦煤电扩建项目
运煤铁路专线社会稳定风险评估报告调查信息公示**

根据《内蒙古自治区重大决策社会稳定风险评估实施办法》(内党办发[2021]7号)等文件要求,现将本项目社会稳定风险评估的有关事项公告如下:

一、项目情况简述:内蒙古能源集团金山发电厂2×66万千瓦煤电扩建项目运煤铁路专线建设用地位于内蒙古自治区呼和浩特市赛罕区黄合乡小镇东付速村和西付速村村境内,该项目为新建项目,申请用地总面积12.0602公顷,其中:水浇地0.2264公顷,旱地0.0340公顷,乔木林地4.3011公顷,其他林地6.2928公顷,有林地0.0323公顷,其他草地0.9007公顷,农村道路0.2264公顷,沟渠0.0465公顷。土地面积准确,地类清楚,权属无异议。

二、项目可能产生的影响社会稳定的风险概述:本项目可能产生的影响社会稳定的风险主要为以下几个方面:土地征收补偿资金、土地征收征用补偿标准,社会稳定风险管理體系建立、项目可能引发社会矛盾的风险等因素。

三、预防或者减轻社会稳定的对策措施要点:项目建设单位成立项目法人管理机构,并成立专门的社会稳定风险评估协调部门,协调与工程运营单位、当地政府相关部门、所在地乡镇政府、村委会等的关系,对突发事件及时做出反应和传达,提高紧急突发事件处理速度和能力。

四、征求公众意见方式:本公告发布之日起15日内,任何单位和个人若有意见或建议可反馈至内蒙古能源集团金山第四发电有限公司。公示时间:2026年9月16日至2026年9月30日,联系人:王浩然,联系电话:18547111361

内蒙古英思特磁能科技有限公司年产5000吨高端稀土永磁材料项目(一期)环境影响评价报告书征求意见稿公示

一、依据:我单位已编制完成内蒙古英思特磁能科技有限公司年产5000吨高端稀土永磁材料项目(一期)环境影响评价报告书。根据《中华人民共和国生态环境法典》《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4号)等法律法规,现发布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:内蒙古英思特磁能科技有限公司年产5000吨高端稀土永磁材料项目(一期)2.建设单位:内蒙古英思特磁能科技有限公司。3.环评文件编制单位:内蒙古华泰瀚光环境科技有限公司。4.项目建设地点:内蒙古包头市稀土高新区朝阳路以东、春华路以北。5.项目建设内容:租用英思特一体化应用项目1#、2#、7#车间作为生产车间,建设烧结致铁硼生产线以及晶界扩散生产线,配套公辅设施均依托一体化应用项目已建设施。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9月14日至2026年9月24日止。2.征求公众意见的环境影响报告书全文以及公众意见的网络链接:https://pan.baidu.com/s/1Qqhm_rzVHC23-TDHHKwXA提取码:cut8。纸质报告书的查阅点: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:邮寄地址:内蒙古包头市稀土高新区朝晖路以东、春华路以北,联系人:魏鑫宇,联系电话:18247253495。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。

债权转让公告

债权人(转让方):呼和浩特市坤生建材有限责任公司(统一社会信用代码91150121756685863Y)

受让人:呼和浩特市兴峰建筑材料有限责任公司(统一社会信用代码911501215612335765)

债务人:冀和平等7户债务人(见标的债权清单)

根据债权人与受让人签订的《债权转让协议》,债权人已将其对冀和平等7户债务人享有应收的账款债权(合计人民币2154355元)依法转让给受让人,自本公告发布之日起,债务人应向受让人交付与该债权相关的全部债务,相互履行债权债务清理事项,特此公告。

附件:标的债权清单:债权合计支付总金额(大写):人民币贰佰壹拾伍万肆仟叁佰伍拾伍元整(¥2154355)

债务人	项目名称	销售方(万)	总价(元)	欠付金额(元)	对应附件编号
冀和平	兴发幸福里小区	3187.50	863330	633330	债权1
任红彪	长安帝景商住小区10#、11#楼	2383.50	738885	122700	债权2
霍建忠	长安帝景商住小区14#、26#楼	1497	463510	393510	债权3
丁爱平	农业科技千佳和小区	2570	870000	340180	债权4
内蒙古坤生建筑安装有限责任公司	土默特左旗文化中心	14615.50	4804714	298159	债权5
范海龙	千佳和小区1#、2#楼	2509	765395	315046	债权6
内蒙古坤生建筑安装有限责任公司威海分公司	哈素海旅游景区	286	91430	51430	债权7
合计		27048.50	8597264	2154355	

上跨铁路桥梁附挂线缆拆除公告

滨洲线665km316m处,牙克石市卧龙岗立交桥存在附挂线缆脱落的风险,依据《铁路安全管理条例》、《中华人民共和国铁路法》等相关规定,请线缆产权单位于10月10日前与我单位对接线缆拆除相关事宜,对于逾期无人认领的线缆,我单位依法拆除,特此公告。联系方式:0470-2262602,海满供电车间2026年09月16日

注销公告

呼和浩特市市民建企业家商会(统一社会信用代码51150100[MJ2329988]),依据《社会团体登记管理条例》规定,经会员大会决议,拟向呼和浩特市行政审批和政务服务局申请注销登记,请债权人于公告发布之日起45日内,向本会清算组申报债权,特此公告。

呼和浩特市市民建企业家商会

告 知

洛有会员顾客:有会员卡顾客,由于大环境的影响,本店有所变动,为了不影响您的使用,请各位会员卡顾客在2026年12月31日前尽快用完卡内余额,过期作废,望互相告知!

2026年9月15日

注销公告

库伦旗乡村振兴促进会(统一社会信用代码51150524[MJ2457636]),依据《社会团体登记管理条例》规定,经会员大会决议,拟向库伦旗行政审批政务服务局申请注销登记,请债权人于公告发布之日起45日内,向本会清算组申报债权,特此公告。

注销公告

库伦旗库伦镇宁耀幼儿园(统一社会信用代码52150524[MJY009356R])终止办学,现已成立清算组进行债权债务清理,拟向登记机申请注销登记,请债权人自见报之日起45日内向本校清算组申报债权债务,特此公告。

遗失声明

●内蒙古伟奕物流运输有限公司不慎遗失道路运输证,证号:150108005513,声明作废

通 知

内蒙古浩虹商贸有限责任公司定于2026年10月1日上午08:00在公司办公室召开股东大会,审议公司注销事宜,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。

注销公告

满洲里市阳光居民家庭经济核对服务中心,统一社会信用代码52150781329067681T,拟向民办非企业单位登记管理机关申请注销,并于同日成立清算组进行资产清算,请债权人自公告之日起45日内向本中心申报债权(统一社会信用代码92150103[MAONEUAMXO]) 遗 失 公 章 一 枚 , 声 明 作 废 ● 呼 和 浩 特 市 新 城 区 全 奇 餐 饮 店 (个 体 工 商 户) (统 一 信 用 代 码 92150102[MA601FR395]) 遗 失 公 章 一 枚 , 声 明 作 废 ● 北 京 道 和 中 海 设 备 有 限 公 司 将 内 蒙 古 尖 峰 房 地 产 开 发 有 限 责 任 公 司 开 具 的 燕 莎 玫瑰园二期A7#楼07号抵顶房屋协议及收据遗失,收据0093295 金额1485000元,声明作废 ● 呼和浩特市回民区楚庄帘帘店 (统 一 代 码 92150103[MAQP8BAXG]) 遗 失 公 章、财 务 章、法 人 章 各 一 枚 , 声 明 作 废 ● 呼 和 浩 特 市 向 尚 艺 术 设 计 有 限 公 司 工 会 委 员 会 遗 失 工 会 法 人 资 格 证 书、代 码 81150102[MC5020346F, 声 明 作 废 ● 主 星 不 慎 将 呼 和 浩 特 回 民 区 元 和 家 居 品 牌 销 售 中 心 给 盛 世 花 梨 开 具 的 装 修 押 金 收 据 遗 失 , 收 据 号 : 0104166, 金 额 : 3000 元 , 开 具 时 间 : 2023 年 7 月 28 日 , 声 明 作 废 ● 呼 和 浩 特 市 回 民 区 新 华 委 香 餐 快 餐 店 (统 一 社 会 信 用 代 码 92150103[MA0PQWCX2]) 遗 失 财 务 专 用 章 一 枚 , 声 明 作 废 ● 周 春 雨 (男) 的 出 生 医 学 证 明 遗 失 , 编 号 J115005340, 声 明 作 废 ● 内 蒙 古 蒲 霖 霖 有 限 公 司 (单 位 信 用 代 码 91150105[MA13PCD97Y]) 遗 失 营 业 执 照 正 副 本 及 公 章、财 务 章、法 人 章、现 声 明 作 废 ● 内 蒙 古 奥 星 形 商 贸 有 限 公 司 (统 一 信 用 代 码 91150123[MA0QN3X63K]) 遗 失 公 章 一 枚 , 声 明 作 废 ● 内 蒙 古 宝 博 旁 务 服 务 有 限 公 司 (统 一 信 用 代 码 91150123[MADEHHU66K]) 遗 失 公 章 一 枚 , 声 明 作 废 ● 孟 鑫 (男) 的 出 生 医 学 证 明 遗 失 , 编 号 1150072714, 声 明 作 废 ● 新 城 区 秋 种 花 坊 (个 体 工 商 户) (统 一 代 码 92150102[MAD008A14H]) 遗 失 公 章 及 财 务 章 各 一 枚 , 声 明 作 废

● 内蒙古中朗置业有限责任公司(统一社会信用代码150000561208143C) 遗 失 公 章、财 务 章、郑 锦 麟 法 人 章 各 一 枚 , 声 明 作 废 ● 土 默 特 右 旗 美 岱 召 镇 楼 房 沟 村 集 体 经 济 组 织 遗 失 农 村 集 体 经 济 组 织 资 质 证 正 副 本、社 会 信 用 代 码 N2150221MF3654979F, 声 明 作 废 ● 内 蒙 古 齐 鑫 嘉 商 贸 有 限 公 司 (统 一 社 会 信 用 代 码 91150105[MAEWLU9123X]) 遗 失 公 章 一 枚 , 声 明 作 废 ● 不 慎 将 北 方 联 合 电 力 有 限 责 任 公 司 包 头 第 二 热 电 厂 工 厨 食 堂 食 品 经 营 许 可 证 副 本 丢 失 , 证 号 YS2010604103359, 声 明 作 废 ● 内 蒙 古 自 治 区 锡 林 郭 勒 盟 东 乌 珠 沁 旗 雅 嘎 查 股 份 经 济 合 作 社 遗 失 东 乌 珠 沁 旗 旗 委 信 用 合 作 联 社 敦 达 南 信 用 社 户 口 簿、户 口 准 准 号 J216000471402, 声 明 作 废

● 周 赫 男 遗 失 与 内 蒙 古 尖 峰 房 地 产 开 发 有 限 责 任 公 司 开 具 的 燕 莎 玫瑰园二期A7#楼07号抵顶房屋协议及收据遗失,收据0093295 金额1485000元,声明作废 ● 呼和浩特市回民区楚庄帘帘店 (统 一 代 码 92150103[MAQP8BAXG]) 遗 失 公 章、财 务 章、法 人 章 各 一 枚 , 声 明 作 废 ● 呼 和 浩 特 市 向 尚 艺 术 设 计 有 限 公 司 工 会 委 员 会 遗 失 工 会 法 人 资 格 证 书、代 码 81150102[MC5020346F, 声 明 作 废 ● 主 星 不 慎 将 呼 和 浩 特 回 民 区 元 和 家 居 品 牌 销 售 中 心 给 盛 世 花 梨 开 具 的 装 修 押 金 收 据 遗 失 , 收 据 号 : 0104166, 金 额 : 3000 元 , 开 具 时 间 : 2023 年 7 月 28 日 , 声 明 作 废 ● 呼 和 浩 特 市 回 民 区 新 华 委 香 餐 快 餐 店 (统 一 社 会 信 用 代 码 92150103[MA0PQWCX2]) 遗 失 财 务 专 用 章 一 枚 , 声 明 作 废 ● 周 春 雨 (男) 的 出 生 医 学 证 明 遗 失 , 编 号 J115005340, 声 明 作 废 ● 内 蒙 古 蒲 霖 霖 有 限 公 司 (单 位 信 用 代 码 91150105[MA13PCD97Y]) 遗 失 营 业 执 照 正 副 本 及 公 章、财 务 章、法 人 章、现 声 明 作 废 ● 内 蒙 古 奥 星 形 商 贸 有 限 公 司 (统 一 信 用 代 码 91150123[MA0QN3X63K]) 遗 失 公 章 一 枚 , 声 明 作 废 ● 内 蒙 古 宝 博 旁 务 服 务 有 限 公 司 (统 一 信 用 代 码 91150123[MADEHHU66K]) 遗 失 公 章 一 枚 , 声 明 作 废 ● 孟 鑫 (男) 的 出 生 医 学 证 明 遗 失 , 编 号 11500614223, 声 明 作 废 ● 张 建 宇 (男) 的 出 生 医 学 证 明 遗 失 , 编 号 H1150311421, 声 明 作 废 ● 内 蒙 古 齐 鑫 嘉 商 贸 有 限 公 司 (统 一 社 会 信 用 代 码 91150105[MAEWLU9123X]) 遗 失 公 章 一 枚 , 声 明 作 废 ● 不 慎 将 开 户 许 可 证 丢 失 , 存 款 人 名 称 : 内 蒙 古 鲁 蒙 源 石 油 有 限 责 任 公 司 , 开 户 行 : 中 国 农 业 银 行 机 后 支 行 , 核 准 号 : J2077000438703, 账 号 : 05430101040011575, 声 明 作 废