冷暖急转湿寒并至 今年霜降养生防寒重于防燥

10月23日迎来秋季最后一个节气霜降。此时自然界的阳气继续收敛、沉降,开始由表入里、由动转静,人体也随之从“秋收”过渡到“冬藏”。

根据国家气候中心预测,今年霜降节气期间我国大部地区气温接近常年同期到偏高,有几次主要冷空气过程,部分地区降水偏多。中医认为,在这样的气候下,今年霜降养生应注意寒燥同防,防寒重于防燥,健脾润肺并重。

霜降处于秋冬之交,中医认为此时燥邪当令,寒气初生,因此以“秋冬养阴”为养生总旨,今年尤以防寒为先、润燥为辅。

“今年霜降可能出现冷暖急转、湿寒叠加、燥寒并存,潜藏着健康风险。”中国中医科学院广安门医院综合科副主任医师高琳介绍,气温骤降时血压易波动,心脑血管病发病风险增加;降水偏多地区湿冷明显,易导致困倦、腹泻、关节酸痛;冷空气来时空气偏干燥,口鼻咽喉干、皮肤干等“凉燥”表现突出。



身体逐步适应凉意,使卫气得充而

“秋冻”还要不要坚持?甘肃省第二人民医院中医科副主任秦双红认为,霜降时节如果气温偏高却湿气偏重、早晚温差明显,微汗状态下仍坚持“冻”,就会让寒湿之邪乘虚而入,反而耗散阳气。

“秋冻不是硬扛寒冷,而是让身体逐步适应凉意,使卫气得充而固表。”秦双红说,穿衣的关键在于护住三处“阳气关口”:颈后大椎穴,防寒从背入;脐中神阙穴,培元固本;足踝三阴交穴,御寒从下起。

专家提醒,有积滞、湿热、痰湿

专家建议采用“内层吸汗、中层保暖、外层挡风”的洋葱式穿法,便于随冷热变化及时增减衣物;感到背暖、脚热、不出大汗,表明“穿得正合适”。

民谚有云:“补冬不如补霜降”。在中医看来,霜降之后寒气渐生,“补霜降”的核心在于调补脾胃,从而有效抵御寒邪侵袭,防止各类外感疾病。

上海中医药大学附属曙光医院传统医学科主任医师傅慧婷提醒,调补脾胃应少食辛辣刺激、冰镇生冷及肥甘厚腻的食物。日常可增加咸甜粥品,当季南瓜、红薯、藕、萝卜、山药、板栗等均可酌情加入。

对于体质虚弱的人群,应在消导、化湿、清解基础上再调脾;如服用膏方进补,必须先结合个人体质与基础疾病综合辨证,盲目温补反而容易“虚不受补”。

“进补需注意敛阳护阴,肺脾同调。”考虑到今年的气候特点,高琳提醒,霜降时节不宜一味滋阴腻补,降水偏多地区可搭配山药、薏米、茯苓等健脾祛湿之品,燥象明显的地区可选配银耳、百合滋润肺阴。

霜降时节,不少人喜欢登高赏秋。在中医看来,多晒太阳、登高远眺能够疏解秋郁,但霜降后冷暖起伏且干燥的气候易使人罹患外感疾病,或使原有基础疾病控制不稳而发病。

为此,傅慧婷提醒,登高过程中,应避免过于劳累以收敛元气、避免剧烈运动以保护筋骨,还应及时补充食物和水分以保护脾肺;尽量不在风雨雾露等寒湿天气里登高游玩,注意及时增减衣物。

专家表示,霜降时节护阳有度、进补有法、运动有节,做好日常养生保健,方能为寒冬蓄能。

(据新华社报道)

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

内蒙古华唐铝业有限公司铝合金产品产线升级改造项目征求意见稿公示

(一)建设项目名称及概要:1、项目名称:内蒙古华唐铝业有限公司铝合金产品产线升级改造项目,项目概要:本项目在内蒙古华唐铝业有限公司现有厂房内进行技术升级产线改造,对4台熔炼炉进行技改,新购置锯压机、锯床、智能成型机、车床等一些设备进行升级改造,技改后全厂年产铝合金轮毂毛坯220万只,锻旋铝合金轮毂80万只;3万吨铝棒,2.2万吨铝锭;5万吨储氢容器用铝合金内胆关键材料超大口径铝合金无缝管及80万套阀体阀座精密部件;2、主要污染源及治理措施:(1)废气:1#车间精炼炉、炒灰机、天然气燃烧废气经布袋除尘器处理后汇入一根24m排气筒排放(DA001)。3#车间天然气燃烧废气汇入一根15m排气筒排放(DA002)。(2)废水:铸造循环冷却水系统排水、锻压循环冷却水系统排水、超声波探伤定期排污水、淬水槽定期排污水收集后拉运至园区污水处理厂。(3)噪声:项目对主要噪声设备采取选用加强管理和控制作业车辆车速等措施,同时尽量避免机械空转,以减少噪声污染。(4)固废:各项固废得到有效合理处置。

(二)建设单位名称和联系方式:内蒙古华唐铝业有限公司,李晓勇:15248021983

(三)承担评价工作的环评机构名称和联系方式:内蒙古屿川工程技术有限公司,逯工:18004717840

(四)环境影响报告书征求意见稿链接和公众意见表的网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1eWYPjE9PooLpRWiQQAU9mw提取码:i399,可至内蒙古华唐铝业有限公司查阅纸质报告书。

(五)征求意见的公众范围:受建设项目影响范围内的公民、法人或者其他组织的代表。

(六)提交公众意见表的方式和途径:616702875@qq.com。

(七)公众提出意见的起止时间:公示之日起5个工作日。

声 明

声明人作为鄂尔多斯市荣泰光电科技有限责任公司(以下简称“荣泰公司”)股东,就李刚、李臻、赵炜东等人实施的一系列行为,声明如下:

一、关于李刚:李刚已于2025年3月份从荣泰公司辞职,不再担任荣泰公司法定代表人及执行董事职务。此后,其无权代表荣泰公司实施任何行为。李刚以荣泰公司名义作出的任何承诺、签署、申报、投诉、举报或其他行为,均不代表荣泰公司及声明人股东,相关责任由其个人承担。

二、关于赵炜东:赵炜东系李刚、李臻等人通过伪造荣泰公司股东会决议而虚假登记的法定代表人。该次法定代表人变更登记,已被鄂尔多斯市高新技术产业开发区管理委员会撤销;该撤销决定又经鄂尔多斯市人民政府行政复议决定书维持。在行政诉讼阶段,李刚等人亦已撤回起诉,前述撤销决定已经发生法律效力。赵炜东不再是荣泰公司的法定代表人及执行董事,其亦无权代表荣泰公司实施任何行为。请各级政府、企事业单位及相关单位不要再与李刚、赵炜东等人对接荣泰公司的任何事项。

三、关于此前不实举报所造成的影响:对李刚、李臻、赵炜东等人此前歪曲事实、不实举报,给各级政府机关及工作人员造成的声誉影响和额外工作负担,声明人作为荣泰公司股东,对此深感抱歉,并向受影响的有关部门和工作人员诚恳致歉。

对于上述人员未经授权继续以荣泰公司名义对外活动、签署文件、办理业务或发表言论的,荣泰公司及声明人股东均不予追认,并保留依法追究其民事、行政及刑事责任的权利。

特此声明。

声明人:边树仁,赵飞,张秀梅

2026年10月20日

通 知

内蒙古聿联文化传播有限公司定于2026年11月11日上午09:00在公司办公室召开股东大会,办理公司注销事宜,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。

电话18647385333

通 知

内蒙古福龄金太阳科技有限公司定于2026年11月11日上午09:00在公司办公室召开股东大会,办理公司注销事宜,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。

电话13904719632

公 告

由于下列营运货车挂靠在我公司名下从事货物道路运输,车辆实际所有人严重违反合同约定,长期不按规定提交各种检车和保险等证明材料,不提交道路运输相关手续,不履行合同义务,为维护我公司合法权益,根据《合同法》规定,特通知解除以下车辆实际所有人与我公司的挂靠关系,同时声明:车辆在我公司名下所有与道路运输及车辆相关手续作废,并将车辆道路运输证遗失,做注销处理,限以下车辆自公告之日起15日之内来我公司办理车辆变更手续,过期未办的,视为同意解除挂靠协议,以下挂靠车辆自登报之日起所发生的车辆违章、交通事故等一切经济与法律后果,均与我公司无关,特此公告。

解除挂靠车辆车号如下:车牌号蒙BA2400、蒙BA7165、蒙B82298、蒙BA9030、蒙B87505,最终解释权归内蒙古辉腾汽车服务有限公司,特此公告。

明阳苏尼特右旗50MW风电治沙储能站项目建设工程规划许可证综合楼、危废暂存间、消防泵房及辅房建筑面积变更公示

该项目建设位于苏尼特右旗乌日根塔拉镇贡宝拉格嘎查。用地性质为工业用途。

本项目原规划总建筑面积为865.65㎡,现需将总建筑面积调整为1052.94㎡,因项目优化设计调整,综合楼面积不变,原有危废暂存间、消防泵房及辅房无法满足现项目建设需求,现申请将危废暂存间建筑面积调整为46.75㎡、消防泵房及辅房建筑面积调整为489.48㎡。

目前苏尼特右旗明阳智汇风力发电有限公司已向自然资源主管部门申请办理建设工程规划许可证危废暂存间、消防泵房及辅房建筑面积变更手续,现将本次变更内容予以公示。

公示期:2026年10月15日至2026年10月23日

异议反馈:相关利害关系人若对本次变更内容有异议,请在公示期内以有效方式向苏尼特右旗明阳智汇风力发电有限公司书面提出,逾期将视为无异议。

联系电话:15049161160(冀先生)

联系地址:苏尼特右旗乌日根塔拉镇贡宝拉格嘎查项目部

苏尼特右旗明阳智汇风力发电有限公司 2026年10月15日

内蒙古通宏食品有限公司召回公告

根据编号DBC261506001861301145的食品安全风险监测报告显示,我公司生产的牛肉干(125/克规格);生产日期2026年06月12日;产品批次:20260612。(规格125克烤制牛肉干)、通过抽检检测出鸡元素,猪元素,这两个元素非原料造假,而是生产中不慎带入,食用后不会造成健康损害。数量为35袋,现发现问题后主动三级召回,具体安排如下:

1.立即停止销售:自本通知发布之时起,请所有经销商即刻停止销售,避免流入市场。

2.召回范围:召回所有此批次牛肉干;生产日期:2026年6月12日;产品批次:20260612,牛肉干共计35袋。请各经销商务必严格按照要求,全面梳理库存及在售商品,确保召回产品无遗漏。

3.召回流程:我公司将在近日内安排专人与您对接召回事宜,统一回收问题产品。

4.召回时间:2026年10月23日。如经销商在接到本通知后,仍继续销售该产品,由此引发的一切法律责任、经济赔偿及不良后果,均由违规经销商自行承担,我公司概不负责。

发布日期:2026年10月23日

寻亲公告

李飞龙2026年7月20日下午20时多在呼和浩特市托克托县伍什家镇陈俊营村路口捡到女孩弃婴一名,出生日期目测月龄婴儿,随身物品为一床粉色毛巾被,取名:李汐,请孩子的亲生父母或其他监护人持有效证件与李飞龙联系,联系电话:15849147177,即日起60天内无人认领,孩子将被依法安置。2026年10月23日

寻亲公告

党三妹(三妹),女,48岁,自小从云南家乡走失,现登报寻亲,有认识党三妹的请联系闫先生,联系电话13474704998

公 告

经监管部门批准,中国邮政储蓄银行股份有限公司和林格尔县大红城乡营业所、中国邮政储蓄银行股份有限公司清水河县小庙子乡营业所于2026年10月22日终止营业,特此公告。

中国邮政集团有限公司呼和浩特市分公司2026年10月23日

遗失声明

法人变更公告

内蒙古天堃农牧业发展有限公司(统一社会信用代码91150104MAD1P60B49)自2026年10月26日变更法人变更前法人:朱世峰,变更后法人:华亚铃,自该日起公司之前的一切债权债务,经营风险及其他事宜由变更前法人及公司承担,法人变更后注册资本股权组成经营范围不变,变更后公司原法人朱世峰所用印鉴声明作废。

●内蒙古优慧教育咨询有限公司工会工委会遗失银行开户许可证及存款人查询密码单,核准号J1910029101101,账号592040100100237004,开户银行:中国兴业银行新华支行,特此声明●内蒙古工大华远工程技术有限公司联合工会遗失银行开户许可证及存款人查询密码单,核准号J1910023450002,账号865150470142100038,开户银行:内蒙古银行呼和浩特成吉思汗大街支行,特此声明●崔宇遗失内蒙古兴泰房地产开发集团有限公司开具的兴泰东河湾三期GC1-1-1701房款收据4张,收据编号202107904,收据金额100000元;收据编号202107039,收据金额100000元;收据编号202107013,收据金额200000元;收据编号202107044,收据金额180000元,现声明作废●张景博遗失内蒙古兴泰房地产开发集团有限公司开具的兴泰东河湾三期GC1-1-1601房款收据2张,收据编号202107510,收据金额427812.34元;收据编号202107050,收据金额200000元,现声明作废

债权转让通知书

乌拉特前旗物华矿业有限责任公司:

鄂尔多斯市物华商贸有限责任公司:

根据《中华人民共和国民法典》和相关法律的规定,以及债权转让人呼和浩特市恒大宏泰房地产开发有限公司与债权受让人呼和浩特市慧达投资发展有限责任公司达成的债权转让协议,现呼和浩特市恒大宏泰房地产开发有限公司将对你们方所具有的债权(内蒙古自治区高级人民法院(2024)内民终39号民事判决书确定的债权),依法转让给债权受让人呼和浩特市慧达投资发展有限责任公司,与债权相关的其他权益也一并转让。

请你们方自接到该债权转让通知书后向债权受让人呼和浩特市慧达投资发展有限责任公司履行全部义务。

债权转让人:呼和浩特市恒大宏泰房地产开发有限公司

债权受让人:呼和浩特市慧达投资发展有限责任公司

2026年10月26日

●岳林露(女)的出生医学证明遗失,编号:I150061612,声明作废●内蒙古翰宏亿森体育文化有限责任公司(统一社会信用代码91150803MA0QKX923N)的公章遗失,法人:郝中正,声明作废●鄂尔多斯市康巴什区清鲜阁牛羊肉店(个体工商户)的公章遗失,公章编号15060310017882,声明作废●达拉特旗王爱召镇三份子村民选举委员会的公章遗失,公章编号:15062110062237,声明作废●车主巩慧敏不慎将车辆:蒙LX637挂(黄)道路运输证遗失,证号150821056970,声明作废●母亲:刘艳丽;父亲:张艳,儿子张赫冉于2008年12月19日11时10分出生,现其《出生医学证明》(编号:I150177246)丢失,特声明作废●内蒙古医科大学接司晗(学号2025042736)遗失学生证,声明作废●新城区西街派出所发呼和浩特市新城区西落凤街22号院3号楼1单元2号户主云红梅(身份证号码150102197810252529)户口本丢失,特此声明●呼和浩特市回民区王祥食品加工部(统一社会信用代码92150103MA13UUKJXR)遗失公章一枚,声明作废●吕航宇不慎遗失士官证,证件号:士字第20213374444号,声明作废●凉城县瑞田农业有限公司不慎遗失公章(编号15092510005276)。财务章(编号15092510005277)。贾瑞华法人章(编号15092510005278)各一枚,声明作废●包头市万鑫通物流有限公司遗失车牌号:蒙BA7399,营运证,证号150205043454,声明作废●母亲:刘飞;父亲:马小飞;儿子:马骏泽于2008年12月10日9时8分出生,现其出生医学证明(编号:I150094827)丢失,特此声明作废●岳林琳(女)的出生医学证明遗失,编号:I150061613,声明作废●杨子武遗失士官证,编号:士字第24591105128号,声明作废●呼和浩特市新城区桦美百货超市(个体工商户)(统一代码92150102MAEXWLK28J)遗失公章。财务章及田英奎法人章各一枚,声明作废

●呼和浩特市赛罕区壹道文化传媒中心(个体工商户)(统一社会信用代码92150105MACB54MC5R)遗失公章。财务章及合同章各一枚,声明作废●杨彦君不慎遗失小型机动车C1驾驶证,档案号150201588048,声明作废●本人张文旭不慎遗失士兵证,证件号:士字第20210336158号,声明作废●内蒙古鑫合盈实业有限公司遗失公章,公章号15020310034010,特此声明●乌审旗刘学体废品回收站(统一代码92150626MA0N5GM68W)遗失法定名称章,声明作废●东胜区白洋房产信息咨询中心(统一代码92150602MA0QRWY28R)遗失公章(编号1527010171236)及法人章一枚,声明作废●赛罕区吾尚真品削面馆遗失食品经营许可证正副本,编号JY21501055179898,声明作废●新城区洮顺源家常菜馆(统一社会信用代码92150102MA0PQUDM6B)遗失公章。财务专用章及李军原法人章各一枚,声明作废●新城区盛源洗车美容服务部(统一信用代码92150102MA0Q3CGH09)遗失公章一枚,声明作废●呼和浩特经济技术开发区茶界领航茶叶经销部(个体工商户)遗失开户许可证及密码纸,账号155684803897,开户行:中国银行呼和浩特市锡林南路支行,声明作废●内蒙古泉丰汽车销售有限公司锡林郭勒盟分公司工会委员会遗失开户许可证,账号155666455614,核准号J2010003024702,开户行:中国银行锡林浩特分行营业部,声明作废●范佳乐将不动产权证遗失,证号:蒙(2024)呼和浩特市(和)不动产权第0002785号,坐落:和林格尔县舍必崖乡同昌营行政村同昌营村,声明作废