

拓新药业（内蒙古）有限公司
原料药及健康膳食补充剂生物制造
基地建设项目

环境影响评价公众参与说明

呈报单位：拓新药业（内蒙古）有限公司

调查单位：拓新药业（内蒙古）有限公司



二零二六年三月

1 概述

拓新药业（内蒙古）有限公司拟投资 42001.22 万元在内蒙古托克托工业园区升华路与华奥街西北建设“原料药及健康膳食补充剂生物制造基地建设项目”，项目占地面积 149570m²。本次工程分两期建设，其中一期工程产能 6000t/a，产品分别为肌苷 500t/a、鸟苷 2000t/a、腺苷 600t/a、次黄嘌呤 100t/a、鸟嘌呤 800t/a、腺嘌呤 300t/a、D-核糖 1000t/a、胞苷酸 400t/a、胞磷胆碱钠 300t/a；二期工程产能 2980t/a，产品分别为谷胱甘肽 300t/a、麦角硫因 30t/a、S-腺苷-L-蛋氨酸丁二磺酸盐 50t/a、N-乙酰氨基葡萄糖 600t/a、L-瓜氨酸 2000t/a。其中鸟苷、次黄嘌呤、鸟嘌呤主要用途是医药中间体，肌苷、腺苷、胞磷胆碱钠主要用途是原料药，腺嘌呤、D-核糖、谷胱甘肽、麦角硫因、S-腺苷-L-蛋氨酸丁二磺酸盐、N-乙酰氨基葡萄糖主要用途是原料药使用、健康膳食补充剂，胞苷酸、L-瓜氨酸主要用途是医药中间体、健康膳食补充剂。

本项目于 2026 年 2 月 13 日~2026 年 2 月 26 日在托克托县人民政府网站进行了征求意见稿全文公示并征求公众意见，同时分别于 2026 年 2 月 24 日、2026 年 2 月 25 日在《北方新报》上进行了征求意见稿全文公示，公示内容为：（一）环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径；（二）公众意见表的网络链接；（三）公众提出意见的方式和途径；（四）公众提出意见的起止时间。

2 首次环境影响评价信息公开情况

根据《环境影响评价公众参与办法》（生态环境部令第 4 号）第三十一条可知，对依法批准设立的产业园区内的建设项目，若该产业园区已依法开展了规划环境影响评价公众参与且该建设项目性质、规模等符合经生态环境主管部门组织审查通过的规划环境影响报告书和审查意见，建设单位开展建设项目环境影响评价公众参与时，可以（一）免于开展本办法第九条规定的公开程序，相关应当公开的内容纳入本办法第十条规定的公开内容一并公开；（二）本办法第十条第二

款和第十一条第一款规定的 10 个工作日的期限减为 5 个工作日；（三）免于采用本办法第十一条第一款第三项规定的张贴公告的方式。

本项目位于内蒙古托克托工业园区，符合内蒙古托克托工业园区规划环评报告书结论和审查意见。故本次评价将首次公示内容与征求意见稿公示内容进行合并公开且公开时间为 5 个工作日，并不再进行张贴公告。

3 征求意见稿公示情况

3.1 公示内容及时限

《拓新药业（内蒙古）有限公司原料药及健康膳食补充剂生物制造基地建设项目环境影响报告书》征求意见稿全文已于 2026 年 2 月 13 日~2026 年 2 月 26 日在托克托县人民政府网站进行了征求意见稿全文公示，并提供了公众参与意见表的索取和下载方式，同时已于 2026 年 2 月 24 日、2026 年 2 月 25 日在《北方新报》进行了两次信息公示。

《拓新药业（内蒙古）有限公司原料药及健康膳食补充剂生物制造基地建设项目环境影响报告书》主要内容已完成，征求意见稿公示时间与内容符合《环境影响评价公众参与办法》的要求。

3.2 公示方式

3.2.1 网络

拓新药业（内蒙古）有限公司原料药及健康膳食补充剂生物制造基地建设项目在 2026 年 2 月 13 日在托克托县人民政府网站对其环境影响报告书征求意见稿全文进行了公示，并提供了公众参与意见表的索取和下载方式。公示网址：<http://www.tuoxian.gov.cn/>，公示时间：2026 年 2 月 13 日~2026 年 2 月 26 日。网络平台选取、公示时间和公示内容符合要求。公示截图如下：



图 1 征求意见稿网站公示截图

3.2.3 报纸

为了便于公众及时得知项目公示情况，建设单位已 2026 年 2 月 24 日、2026 年 2 月 25 日在《北方新报》进行了信息公示。



内蒙古日记

北方新报



内蒙古新闻网



正北方网



官方微信



抖音号

2026年2月24日 星期二 农历丙午年正月初八 第7010号

内蒙古日报社主管主办 内蒙古新闻传媒有限责任公司出版



社火表演

热闹非凡的舞龙

新春庙会扭起来!

2月22日,2026年呼和浩特新春文化庙会在玉泉区塞上老街区块盛大启幕,活动同步联动恼包村、莫尼山非遗小镇等多点位举办。本届庙会以“来呼和浩特过大年”为主题,深耕传统年俗与非遗传承,深挖敕勒川民俗文化内涵,融合非遗展演、现代演艺、沉浸式互动于一体,打造南北文化交融、传统与新潮碰撞的新春民俗盛会。

当日上午,庙会启动仪式以“非遗社火奏春歌”热场,扭秧歌、踩高跷等本土社火与欢乐冰雪节仙侠跨界巡游,迅速点燃青城年味。文艺演出精彩纷呈,汇集摩登秀、群口相声、马年主题舞蹈、二人台新歌唱、晋剧戏歌等十余档节目。

本届庙会精心打造四大核心活动,自正月初六启幕至元宵夜收官。2月24日(正月初八)上午,“游

八仙”民俗巡游亮相塞上老街,本土秧歌、高跷与醒狮、英歌舞等南方非遗同台,仙侠NPC互动助阵,上演“南北非遗汇新春”特色篇章,推动民俗文化破圈传播。2月23日(正月初七)至3月2日(正月十四)每日下午,非遗戏曲展演持续开演,分设二人台、晋剧两大板块,乡音乡韵与经典戏码轮番登场,其间融入醒狮、英歌舞表演,持续升温南北非遗融合氛围。3月3日(正月十五)上午,非遗“闹元宵”压轴登场,扭秧歌、舞龙舞狮、电音三太子等沉浸式巡游拉满节日氛围。

此次新春文化庙会,将非遗传承、民俗体验、文旅消费有机结合,既丰富了群众节日精神文化生活,也让中华优秀传统文化在创新演绎中活起来、热起来。文/摄影/草原云·北方新报首席记者 牛天甲



耍旱船



舞龙



张日荣:34年献血 219次 81400 毫升

2月21日,农历正月初五,内蒙古自治区血液中心内,53岁的张日荣如往常一样走进献血室,完成第219次无偿献血。截至当日,他的总献血量已达81400毫升,相当于16个成年人的血液总量,用热血书写了一段跨越34年的生命赞歌。

自1992年首次献血以来,张日荣坚持定期献血。2023年,他因累计献血175次、总量46800毫升获“无偿献血终身荣誉奖”。2026年2月,他再次刷新纪录,总献血量突破8万毫升。

多年的坚持,张日荣荣誉等身。2005年,他荣获内蒙古自治区无偿献血铜奖;2008年、2010年、2015年、2020

年,四度荣获全国无偿献血金奖;2012年、2019年,两次获评呼和浩特市无偿献血星级志愿者。

“张日荣用34年诠释了‘奉献’二字的分量,他的精神已成为城市文明的符号。”内蒙古自治区血液中心党总支书记、主任张硕对张日荣的无私奉献作出高度评价。

面对赞誉,张日荣始终淡然:“献血是举手之劳,能救人就是最大的幸福。只要身体允许,年龄允许,我会一直献下去。”据了解,志愿者每献血200毫升全血,最多可拯救3个人的生命。张日荣34年献血总量相当于拯救了1200名患者的生命。

从1992年到2026年,张日荣用81400毫升热血筑起了一座无形丰碑。

文/草原云·北方新报记者 王利军 实习生 张禹麟



张日荣

本版主编:王进波 版式设计:兰峰 责任校对:绍文

新闻热线:0471-6651113 国内统一刊号:CN 15-0052 邮发代号:15-21 广告刊例电话:1500004000009 客服电话:0471-6635324 广告中心电话:0471-6635225 发行中心电话:0471-6659331 地址:呼和浩特市金桥开发区内蒙古日报社 邮编:010040 印刷单位:内蒙古日报社印务中心 地址:呼和浩特市金桥开发区鄂尔多斯西街 电话:0471-6635685

顿顿大鱼大肉?这几招解腻消脂超管用!

春节期间聚餐扎堆,大鱼大肉、推杯换盏间,很容易一不小心就吃撑了。肚子胀、打嗝、嗝气还算常见,要是遇上好几天不排便不排气,甚至肚子持续疼痛,可就真让人闹心了。

到底哪些情况需要干预?饭后走一走、喝酸奶、吃山楂真的能助消化吗?

●这些消化不良情况必须重视

聚餐后出现轻微腹胀、嗝气,大多是饮食过量导致的胃肠负担加重,可先通过居家护理调节。但如果出现以下情况,则硬扛,要及时干预甚至就医:

1. 持续腹胀超过2天,伴随不排便、不排气;
2. 上腹部或下腹部持续疼痛,按压时加重,抬手时也有疼痛感;
3. 出现全身无力、头晕、恶心呕吐等症状;
4. 腹胀反复出现,或伴体重明显下降、反酸烧心等情况。

●这样做帮胃肠“减负”

饮食调节:给胃肠留足休息时间,避免过度进食,让胃肠道得到

充分休息,防止继续加重负担;多吃富含粗纤维的青菜、水果,避免油腻、高蛋白、难消化的食物,戒烟戒酒(烟酒会刺激胃肠黏膜,影响消化吸收);日常就餐要细嚼慢咽,避免暴饮暴食,减少胃肠消化压力。

按摩+运动:简单动作促蠕动。物理按摩:把手搓热,以肚脐为中心,顺时针轻轻揉动腹部,顺着胃肠蠕动方向助力消化;

饭后活动要选对时间和强度:轻度活动(慢走、散步):餐后30分钟~1小时进行,安全且能促进胃肠蠕动;

中等强度运动(慢跑、健身操):需在饭后1~2小时等食物初步消化后再进行;

高强度运动(剧烈健身、长跑):建议饭后2~3小时再开展,避免引发胃部不适、肠道功能紊乱甚至肠扭转;

额外推荐:肠道瑜伽也能辅助胃肠蠕动,感兴趣的可以自行搜索相关教程。

●酸奶、山楂真能助消化吗?

答案是:有科学依据,但要选对吃对,避免过量。

对吃对,避免过量。

酸奶需选对菌种控制剂量

助消化原理:酸奶中的活性益生菌(如双歧杆菌、保加利亚乳杆菌、嗜热链球菌)能分解食物中的乳糖和蛋白质,减轻胃肠负担,调节肠道菌群平衡;

选购建议:优先选择益生菌种类丰富、无过多添加剂(如黏稠剂)、低糖或无糖的产品;

食用剂量:成人每天100~200克,可作为加餐或早餐搭配,满足每日乳制品推荐量的1/3;儿童和青少年总量控制在150克以内,可分两次食用,均衡营养;

注意:乳糖不耐受人群需避免含乳糖类的酸奶,可选择无乳糖配方。

山楂要适量食用避免伤胃

助消化原理:山楂含脂肪分解酶,能健胃消食,还可降低血清胆固醇、甘油三酯水平,舒张血管,辅助降压,适合消化不良及“三高”人群;

食用方式:可直接食用、泡水或作为代茶饮;

食用剂量:每天10~20克即

可,过量食用会刺激胃酸大量分泌,损伤胃黏膜。

●用药指南:助消化药别乱吃 市面上的助消化药种类不少,核心作用和适用场景各有不同,按需选择更有效;

健胃消食片 主要成分:山楂、麦芽、神曲等中药或中成药成分。

作用原理:通过促进胃酸分泌和胃肠蠕动,缓解消化不良症状,适合饮食过量、胃肠动力不足引起的腹胀、食欲差。

乳酸菌素片

主要成分:活性乳酸杆菌。

作用原理:调节肠道菌群平衡,促进有益菌繁殖,抑制有害菌生长;

适用场景:适合长期服用抗生素、饮食不规律导致的慢性消化不良,对腹胀、便秘、腹泻及乳糖不耐受引起的腹胀均有帮助。

在享受美食的同时,也要照顾好自家的肠胃。记住科学的应对方法,照顾好自家的身体。

(据新华网报道)

科学护肾这样做

肾脏常被称为人体“天然净水器”。春节期间如何避免无意间“伤肾”?医学专家提醒,公众应走出日常误区,调整生活方式,掌握科学护肾知识。

民间常有“以形补形”的说法,认为吃动物肾脏可以补肾。对此,北京大学第一医院肾脏内科主任医师刘建军明确表示,这一说法缺乏科学依据。保护肾脏,不在于吃什么补什么,要避免高盐、高蛋白、高嘌呤饮食。

刘建军说,从医学角度看,动物肾脏中的蛋白质等营养物质经人体消化后,会分解为最基本的氨基酸,并不能定向“转移”到人体肾脏进行修复。

更值得警惕的是,动物肾脏本身属于

高嘌呤食物。过量摄入嘌呤,会在人体内代谢产生尿酸。尿酸不仅可能诱发痛风,还会在肾脏沉积,引发痛风性肾病或尿酸肾病。此外,如果本身肾功能不佳,高蛋白饮食会加重肾脏负担;而烧烤等烹饪方式往往伴随高盐,高盐分的摄入会促进体内的水钠潴留,进而引起高血压,进一步损伤肾脏。

重庆医科大学附属第一医院泌尿外科主任医师肖明朝建议,规律作息,每天保证7~8小时高质量睡眠,睡前避免高强度运动,可选择瑜伽、拉伸、散步等温和运动。此外,饮食上要保持清淡低盐,尽量选择清蒸、白灼等方式烹饪的菜肴,对肾脏更加友好。

(据新华社报道)



分类广告

15548876987 13354876987 0471-6635651

地址:呼和浩特市新华大街61号西护城河巷(原内蒙古日报社西巷) 海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、56公交

<p>拓新商业(内蒙古)有限公司</p> <p>环评公告</p> <p>内蒙古拓新商业(内蒙古)有限公司... 环评公告... 2026年2月24日</p>	<p>注销公告</p> <p>北京拓新商业(内蒙古)有限公司... 注销公告... 2026年2月24日</p>	<p>寻亲公告</p> <p>2025年11月18日... 寻亲公告... 2026年2月24日</p>	<p>遗失声明</p> <p>呼和浩特市拓新商业(内蒙古)有限公司... 遗失声明... 2026年2月24日</p>
--	---	---	--

会分解为最基本的氨基酸,并不能定向“转移”到人体肾脏进行修复。

更值得警惕的是,动物肾脏本身属于

和运动。此外,饮食上要保持尽量选择清蒸、白灼等方式对肾脏更加友好。(据

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

1554

地址:呼市

遗失声明·减价

乘车路线:地

拓新药业(内蒙古)有限公司 环评项目公示

拓新药业(内蒙古)有限公司原料药及健康膳食补充剂生物制造基地建设项目环境影响报告书征求意见稿全文已在<http://www.tuoxian.gov.cn>网上公示并征求公众意见。受影响项目直接影响或间接影响的单位和个人均可向内蒙古自治区托克托县经济开发区管委会一楼103室(拓新药业(内蒙古)有限公司)查阅报告书纸质版,并直接索要公众意见表或在<http://www.tuoxian.gov.cn>网上下载填写。征求意见时间为5个工作日,详细信息请在<http://www.tuoxian.gov.cn>网上查询。

注销公告

莫力达瓦达斡尔族自治旗甘河农场小英华幼儿园,于2026年2月24日决议解散,并于同日成立清算组,请债权人于本公告发布之日起45日内向本清算组申报债权,清算组联系人:陈雪,电话:15249440711,莫力达瓦达斡尔族自治旗甘河农场小英华幼儿园2026年2月24日

撤销公告

北京远安保险经纪有限公司内蒙古分公司(统一社会信用代码:91150105MA0Q5RH26X)现已完成全部撤销工作,特此公告。

北京远安保险经纪有限公司内蒙古分公司
2026年2月24日

寻亲公告



2025年1月18日,温荣生在集宁区通顺小区附近捡女性弃婴一名,抱回家抚养至今,身体健康无随身物品,孩子起名温洁,请孩子亲生父母或其他监护人持有效证件与温荣生联系,联系电话15598072400

图2 征求意见稿报纸公示照片(2026.2.24)



内蒙古日记

北方新报

®



内蒙古新闻网



正北方网



官方微博



抖音号

2026年2月25日 星期三 农历丙午年正月初九 第7011号

蒙文报

★内蒙古日报社主管主办★内蒙古新闻网传媒有限责任公司出版

向“新”而行 向“质”图强 内蒙古高质量发展再加速

一年春作首，奋进正当时。

走进通辽市扎鲁特旗扎哈淖尔产业园，刚刚投运的扎哈淖尔35万吨绿电铝项目生产正酣，现场繁忙而有序。作为绿电高载能示范工程，该项目创新采用新能源自发自用模式，配套建成65万千瓦风电和10万千瓦储能设施，预计年用电量达46.5亿千瓦时，其中绿电占比80%，助推通辽铝业从“煤电铝”向“绿电铝”转型升级。

通辽市推进绿能与产业协同开发的创新实践，正是内蒙古坚定不移走以生态优先、绿色发展为导向的高质量发展新路子的生动缩影。

“十四五”以来，内蒙古紧扣高质量发展这一首要任务，围绕科技创新与产业创新深度融合这一重大战略，锚定构建体现地区特色优势的现代化产业体系这一目标，着力推动传统产业“焕新”、新兴产业“领跑”、未来产业“生根”，努力推动高质量发展取得更大突破。

“坚持推动传统产业转型升级，不能当成‘低端产业’简单退出。”内蒙古立足资源禀赋和产业基础，因地制宜推动传统产业向智能化、绿色化、高端化方向迈进，以实干实效作答时代命题。

“十四五”以来，内蒙古对标国家

技术装备、能效排放先进水平，出台钢铁、铁合金、电石等六大行业准入政策，加快限制类产能退出，累计退出钢铁、焦化、电石、铁合金等限制类产能3100万吨以上，钢铁、有色、化工等重点行业33种产品能耗水平达到国家先进水平，现有传统行业技术装备水平领跑全国。数字化赋能效应持续释放，全区上云企业突破2万家，累计建成先进级智能工厂50个、卓越级智

能工厂8个、数字化标杆企业34户，传统产业“含智量”显著提升，“含绿量”稳步增强，“含金量”不断显现，展现出转型升级的强大韧性与活力。

在培育壮大新兴产业方面，内蒙古坚持产业链思维、集群化导向，聚焦新能源、新材料、节能环保、高端装备等战略性新兴产业，精准发力、重点突破，培育形成了一批具有核心竞争力的产业集群。（下转2版）

高质量发展 启新程

QIXINCHENG

“漫”说条例

健康内蒙古
Healthy Inner Mongolia

内蒙古自治区爱国卫生条例

第一章：总则

第七条：旗县级以上人民政府卫生健康主管部门负责本行政区域内爱国卫生工作的组织协调和监督管理。

旗县级以上人民政府发展改革、生态环境、住房和城乡建设、农牧、教育、公安、民政、财政、交通运输、水行政、文化和旅游、市场监督管理、广播电视、体育、疾病预防控制等部门和单位按照各自职责做好爱国卫生相关工作。

● 内蒙古自治区爱国卫生运动委员会办公室
● 内蒙古自治区爱国卫生服务中心

制图：张文龙

本版主编：王进波 版式设计：兰峰 责任编辑：绍文

新闻热线：0471-6651113 国内统一连续出版物号：CN 15-0052 邮发代号：15-21 广告许可证号：1500004000009 监督电话：0471-6635324 广告中心电话：0471-6635225 发行中心电话：0471-6659531 地址：呼和浩特市金保开发区内蒙古日报社 邮编：010040 印刷单位：内蒙古日报社印务中心 地址：呼和浩特市金保开发区乌尼尔西街 电话：0471-6635885

春节长假结束反而更累?专家支招如何调适身心

春节长假过后,许多人会感到疲惫不堪,精神不振,甚至出现失眠、食欲减退等生理不适。如何在节后调适身心,找回好状态?专家支招。

陕西省人民医院心身医学科主任医师孙彦介绍,在春节长假结束后,人们从放松的假期状态切换回工作或学习状态时,可能会出现一系列短暂的身心适应困难,也称作“节后综合征”。它并非疾病,而更像是一种“身心节奏失调”,通常表现在生理节律失调、情绪动力下滑、认知效率降低三个层面。

“出现‘节后综合征’,可能与假期中的一些习惯有关。”孙彦说,比如报复性熬夜,假期熬夜追剧、玩手机,白天补觉,作息完全颠倒;高强度赶路,旅行行程排得太满,赶景点、忙打卡,身心并未真正放松;社交连轴转,连续多日聚会、应酬,休息时间严重不足;放松变放



任,把所有事情堆积到复工前,导致焦虑加剧。

如何帮助身心平稳“切换频道”?孙彦表示,关键在于“主动调节”而非“被动忍受”。在假期最后两三天,可以逐渐调整作息,早睡早起。复工前一天,准备好第二天

要穿的衣服,列一份简单的待办清单,给自己一个“准备开工”的信号。在复工头两天,尽量不要安排高强度或高难度任务,可以从整理文件、回复邮件等小事做起,通过完成简单事项逐步重建工作节奏。同时,在日常调节中寻找回

奏,尽量固定起床时间,睡前半小时远离电子屏幕,促进身体自然分泌褪黑素。白天多接触自然光,有助于重置生物钟。可以通过散步、慢跑等运动激活身体状态。久坐办公时,每隔一小时起身活动,做些拉伸或深呼吸。

陕西省人民医院心身医学科主治医师李梅提醒,“节后综合征”大多在1~2周内自行缓解,但如果出现情绪持续低落、兴趣丧失、自责无力,伴有严重失眠、早醒或持续躯体不适,症状明显干扰工作、学习或日常生活,情绪及身体不适超过两周没有改善,建议及时咨询医生或心理专业人士。

专家表示,“节后综合征”是身心在长假后发热的正常调整信号,提醒我们生活节奏的转换需要时间与耐心。我们可以通过规律的作息、适度的运动、有序的任务安排,帮助身心实现平稳过渡。

(据新华社报道)

收心归位 三招告别腰酸背痛

春节长假已过,当喜庆的余温逐渐散去,您的身体是否也发出了“抗议信号”?颈肩僵硬、腰背酸痛、疲劳难消、精神涣散,这不仅仅是简单的“没休息好”,更是假期生活模式打破平衡后,身体结构、生物学与内在节律的多重失调。医生为您定制了节后“康复三招”,从松筋到正念让身体满血复活!

筋柔:化解肌肉局部紧张与疼痛
通过对身体进行针对性松解,可以恢复肌肉筋膜的弹性与血液循环。

肩颈“救急”。用网球或筋膜球顶在墙与肩胛骨内侧缘(天宗穴区

域)之间,缓慢上下左右滚动,寻找痛点并停留30秒,可有效松懈“富贵包”周围紧张肌群。

腰背放松。采用“猫牛式”:跪姿,吸气塌腰抬头(牛式),呼气拱背低头(猫式),缓慢重复10次,温和活动整条脊柱。

温热通络法。将粗盐与艾叶混合,微波加热后(注意温度,避免烫伤)敷于酸痛的颈后或腰部。热力配合艾叶的药性,能温通经络、散寒除湿,非常适合感觉身体“发紧发冷”的人群。

骨正:恢复整体力线与姿态
通过核心激活练习,重建正确

的动作模式和身体姿态。

靠墙静站。背靠墙,脚跟离墙约一脚距离,臀、背、后脑勺贴墙,收下巴,想象头顶有绳向上拉。保持1~3分钟,每日数次。此动作能重建身体中轴感,纠正含胸驼背。

臀桥练习。仰卧屈膝,臀部发力将身体抬起呈一直线,在顶端夹紧臀部保持5秒,缓慢落下。重复15次,强化臀肌,分担腰椎压力。

步态改善。有意识地在步行时增大摆臂幅度,感受从脚后跟到脚趾的滚动发力。每天刻意进行10分钟“认真走路”,能有效调整全身运动链。

神凝:重建内在节律与能量
通过做伸展和调整呼吸,让紊乱的神经系统恢复平静与专注。

呼吸康复法。坐或躺,用鼻子吸气4秒,屏息7秒,用嘴缓慢呼气8秒。重复5个循环。此法能迅速激活副交感神经,平复焦虑,尤其适合睡前或工作间隙时进行。

工作间歇“微导引”。每工作1小时,花2分钟活动一下身体:坐直,双手十指交叉掌心向上,尽力向上推举,同时吸气;然后掌心向下,缓缓下按,同时呼气。配合呼吸,做5次。有升清降浊、醒脑开窍之效。(据《北京青年报》)

分类广告

地址:呼和浩特市新华大街61号西护城河巷(原内蒙古日报社西巷) 海口北方新报广告接待中心

15548876987 13354876987 0471-6635651

地址:呼和浩特市新华大街61号西护城河巷(原内蒙古日报社西巷) 海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

<p>拓新药业(内蒙古)有限公司环评项目公示</p> <p>拓新药业(内蒙古)有限公司拟在呼和浩特市赛罕区建设年产1000吨医药中间体项目,项目总投资1000万元,占地面积100亩。项目建成后,年产医药中间体1000吨。项目环评报告表已编制完成,现公示征求意见。如有异议,请于2026年2月25日前向呼和浩特市生态环境局提出。联系电话:0471-5661000。</p>	<p>遗失声明</p> <p>本人不慎将身份证(身份证号:150102199001010101)遗失,声明作废。如有冒用,概与本人无关。声明人:张三,联系电话:150102199001010101。</p>	<p>内蒙古汽车销售有限公司</p> <p>本公司因业务调整,现进行减资注销。所有债权债务请于2026年2月25日前向本公司申报。逾期概不处理。特此公告。</p>	<p>环评公告</p> <p>关于呼和浩特市赛罕区某某项目环评报告表的公示。项目概况:某某项目,总投资1000万元。环评结论:项目符合环评要求。公示期:2026年2月25日至3月5日。</p>	<p>结婚启事</p> <p>本人张三与李四于2026年2月25日自愿结为夫妻,特此公告。如有冒用,概与本人无关。新郎:张三,新娘:李四。</p>	<p>解除合同公告</p> <p>本人张三与李四签订的某某合同,因故解除。所有权利义务自即日起终止。特此公告。</p>	<p>送达公告</p> <p>本人张三因故无法亲自送达,特此公告。如有冒用,概与本人无关。声明人:张三。</p>	<p>债权公告</p> <p>本人张三因故无法亲自送达,特此公告。如有冒用,概与本人无关。声明人:张三。</p>
--	--	--	---	--	--	---	---

春节长假已过,当喜庆的余温逐渐散去,您的身体是否也发出了“抗议信号”?颈肩僵硬、腰背酸痛、疲劳难消、精神涣散,这不仅仅是简单的“没休息好”,更是假期生活模式打破平衡后,身体结构、生物力学与内在节律的多重失调。医生为您定制了节后“康复三招”,从松筋到正念让身体满血复活!

筋柔:化解肌肉局部紧张与疼痛

通过对身体进行针对性松解,可以恢复肌肉筋膜的弹性与血液循环。

颈肩“救急”。用网球或筋膜球顶在墙与肩胛骨内侧缘(天宗穴区

域)之间,缓慢上下左右滚动,寻找痛点并停留30秒,可有效松解“富贵包”周围紧张肌群。

腰背放松。采用“猫牛式”:跪姿,吸气塌腰抬头(牛式),呼气拱背低头(猫式),缓慢重复10次,温和活动整条脊柱。

温热通络法。将粗盐与艾叶混合,微波加热后(注意温度,避免烫伤)敷于酸痛的颈后或腰骶部。热力配合艾叶的药性,能温通经络、散寒除湿,非常适合感觉身体“发紧发冷”的人群。

骨正:恢复整体力线与姿态

通过核心激活练习,重建正确

<h1 style="font-size: 2em; color: white; background-color: red; padding: 5px;">分类广告</h1> <p style="color: white; font-size: 0.8em;">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。</p>		<p style="font-weight: bold; color: red;">广告刊登 电话</p> <p style="font-size: 1.5em; color: red;">155488</p> <p style="color: red;">地址:呼市新</p> <p style="color: red;">遗失声明·减资注</p> <p style="color: red;">乘车路线:地铁1</p>
<p>呼和浩特和林格尔新区华电能源有限公司和林格尔20万千瓦工业园区绿色供电项目(150MW风电部分)环境影响评价二次公示</p> <p>根据《环境影响评价公众参与暂行办法》等文件要求,现将和林格尔30万千瓦工业园区绿色供电项目(260MW风电项目)二次公示有关信息予以公告,内容如下:</p> <p>一、项目概况:(1)建设单位:华电内蒙古能源有限公司;(2)建设内容:本工程新能源总装机容量为200MW,其中包括风电150MW;光伏50MW;储能50MW/200MWh;110kV升压站一座。均一次性建成。</p> <p>二、征求公众意见的主要事项:(1)征求公众意见内容:征求公众对项目的环境影响和环境保护措施有关建议;(2)公众调查主要方式:①对象为区域内受影响人群;②通过在网站和报纸进行公示,对采集的信息整理分析;③公众可通过 http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html 下载公众意见表;④报告书征求意见稿全文可通过链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1kW0dp1EWJvrZjm4MlWVE5w?pwd=ybj6 提取码:ybj6 下载,向环评单位索取纸质版报告查阅。(3)公众意见反馈形式:信息公示后,公众可发送电子邮件、信函、面谈等方式提交公众意见表。邮件发送至602525497@qq.com邮箱,信函寄送及面谈地址为华电内蒙古能源有限公司;</p> <p>三、建设单位名称及联系方式:建设单位:华电内蒙古能源有限公司;联系人:刘语鹏,联系电话:18004861102</p>	<p>拓新药业(内蒙古)有限公司环评项目公示</p> <p>拓新药业(内蒙古)有限公司原料药及健康膳食补充剂生物制造基地建设项目环境影响报告书征求意见稿全文已在http://www.tuoxian.gov.cn/网上公示并征求公众意见。受项目直接或间接影响的单位和个人均可向内蒙古自治区托克托县经济开发区管委会一楼103室(拓新药业(内蒙古)有限公司)查阅报告书纸质版,并直接索要公众意见表或在http://www.tuoxian.gov.cn/网上下载填写。征求意见时间为5个工作日,详细信息请在http://www.tuoxian.gov.cn/网上查询。</p>	
<p>遗失声明</p> <p>●中共察哈尔右翼中旗纪律检查委员会遗失察哈尔右翼中旗农村信用合作联社开户许可证,核准号Z2034000039102,账号6701001220000000008237,声明作废●(父亲:姜义峰;母亲:李艳)姜雅蒲遗失出生医学证明,编号:P150241235,声明作废●内蒙古驹易购汽车服务有限公司(统一社会信用代码91150103MA13UTKX1A)遗失公章及财务章各一枚,声明作废●陈鑫遗失蒙AS9B21网络预约出租汽车运输证,证号:内蒙古交许可呼字150104016338号,声明作废</p>		

图3 征求意见稿报纸公示照片(2026.2.25)

3.3 公示查阅情况

本项目在内蒙古自治区托克托县经济开发区管委会一楼103室(拓新药业

(内蒙古)有限公司)放置有《拓新药业(内蒙古)有限公司原料药及健康膳食补充剂生物制造基地建设项目环境影响报告书》征求意见稿纸质版报告,公众可于现场进行查阅,同时也可在托克托县人民政府网站进行报告下载查阅。

3.4 公众提出意见情况

环评征求意见稿公示于2026年2月26日结束,尚无公众或单位提出意见。

4 公众意见处理情况

未收到公众对项目提出的意见反馈表。

5 报批前公示

目前未进行到该阶段。

6 诚信承诺

我单位已按照《拓新药业(内蒙古)有限公司原料药及健康膳食补充剂生物制造基地建设项目环境影响报告书》编制阶段开展了公众参与工作,在环境影响报告书中充分采纳了公众提出的与环境影响相关的合理意见,对未采纳的意见按要求进行了说明,并按照规定编制了公众参与说明。

我单位承诺,本次提交的《拓新药业(内蒙古)有限公司原料药及健康膳食补充剂生物制造基地建设项目环境影响报告书》内容客观、真实,未包含依法不得公开的国家秘密、商业秘密、个人隐私。如存在弄虚作假、隐瞒欺骗等情况及由此导致的一切后果由拓新药业(内蒙古)有限公司承担全部责任。

承诺单位:拓新药业(内蒙古)有限公司

承诺时间:2026年3月

