

**华电乌兰察布四子王旗100MW  
上网消纳风电项目环境影响评价  
第二次公众参与公示**

四子王旗协和夏日风力发电有限公司委托中地基勘工程技术有限公司承担《华电乌兰察布四子王旗100MW上网消纳风电项目》环境影响评价工作,现向周围公众征求意见。公众提出意见的起止时间:公示之日起10个工作日内。

一、环境影响报告书(征求意见稿)网络链接

[https://pan.baidu.com/s/1K\\_wj7mBDq9Ts5SHHyEr0Yw](https://pan.baidu.com/s/1K_wj7mBDq9Ts5SHHyEr0Yw),  
提取码:zdy7。

二、公众意见表网络链接

<https://pan.baidu.com/s/1hi6ca0AqXBBH02LbYllfhQ>,  
提取码:nn2t。

三、联系方式

建设单位:四子王旗协和夏日风力发电有限公司

联系人:杨总

联系电话:13654749066;

环评编制单位:中地基勘工程技术有限公司

联系人:高工

联系方式:13354877060、

727401335@qq.com。

**焦虑、失眠和情绪波动?  
中医教你这样调节**

近日,国家中医药管理局召开健康中国中医药健康促进主题发布会之“中医药护佑儿童青少年健康成长”专题发布会,介绍中医养生保健方法的基本知识和练习注意事项,并回答记者提问。

会上,有记者提问,青少年面临升学压力,容易出现焦虑、失眠和情绪波动,应该如何调节?

北京中医药大学东直门医院主任医师、儿科主任王俊宏表示,青少年时期是上学的关键期,上学压力比较大,需要的不仅仅是家长的理解疏导,也需要教孩子几招,随时随都能够操作的身体放松方法。

第一招就是穴位按压,可以及时舒缓,教会孩子找两个“开心穴”,一个是太冲穴,它位于足背,第一、第二足趾骨之间的凹陷处,这个是肝经的原穴,用拇指用力点按3分钟,自己感到酸胀就可以,能够迅速快捷疏解胸中的郁闷和烦躁。另外一个内关穴,手腕横纹三指宽,三个指头正好两寸,这中间的凹陷处是内关穴,也是用拇指按压2分钟,可以起到宁心安神的效果。

第二招就是自己来调节呼吸,专注当下,推荐“4-7-8呼吸法”,特别适合睡前练习,孩子可以躺在床上,先用嘴巴轻轻呼气,然后闭上嘴巴用鼻子吸气,心中默数4秒,然后屏住呼吸,再默数7秒,然后再用嘴巴缓缓呼出,默数8秒。一般重复5个循环,这种方法能够减慢心率,激活副交感神经,让大脑从战斗模式调整到休息模式,比原来传统的数羊要有效得多。

第三招就是音乐疗法,以声调气。中医有五音疗疾的理论,五音是什么呢?角徵宫商羽,角音是木调,对应的肝脏,具有疏肝解郁的功效。家长也可以为孩子下载一些角调式的古琴曲或者古典音乐,在作业间隙或睡前听5-15分钟。

第四招就是运动宣泄,以动疏肝。情绪是能量,堵了就要生病,泄就能平复,也是推荐八段锦中的“双手托天理三焦”,用这个动作通达全身,能够有效疏通三焦,打开郁结的气机,每次做五遍。

“同时,家长的角色也是非常重要的,要少说教、多倾听,给孩子提供一个情绪的出口。”王俊宏说,如果情绪问题持续时间过长,影响正常生活和学习,请务必需要到专业机构来咨询,寻求心理或医疗帮助。

(据《人民日报》)