呼伦贝尔查干矿业有限公司查干布拉根矿区银铅锌矿22.95万吨/年地下开采改扩建项目环境影响评价第二次公众参与公示

一、项目概况

项目名称：呼伦贝尔查干矿业有限公司查干布拉根矿区银铅锌矿22.95万吨/年地下开采改扩建项目

项目性质：改扩建

拟建地点：内蒙古自治区呼伦贝尔市新巴尔虎右旗阿日哈沙特镇

建设内容：本次改扩建之后采矿能力达到22.95×10⁴t/a。建设内容主要包括：地表在现有工业场地新建罐笼竖井及配套井口房、提升机房、配电室、热风炉房以及地表环形车场等工程；新建345m中段水泵房及水仓；新增380m~345m斜坡道。新建、扩建部分巷道工程，并配套其他辅助系统。

二、电子版（征求意见稿全文）

链接：https://pan.baidu.com/s/1RxrbUXFYW8TCz-ZpNrPB-LA?pwd=wdys，提取码：wdys

三、纸质版

单位名称：呼伦贝尔查干矿业有限公司

通讯地址：内蒙古自治区呼伦贝尔市新巴尔虎右旗阿日哈沙特镇

联系人姓名：尹先生

联系电话：18548089717

电子邮箱：cgkyqyfzb@163.com

四、征求意见的公众范围

主要为项目建设地区公民、法人或其他组织代表。

五、公众意见表查阅方式

公众意见表网络链接：http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/W020181024369122449069.docx

六、公众提出意见的方式和途径

公众可通过信函、传真、电子邮件等方式，在规定时间内向建设单位反馈意见并将填写的公众意见表等提交建设单位，反映与建设项目环境影响有关的意见和建议。公众提交意见时，应当提交有效的联系方式。

七、公众提出意见的起止时间

自本信息公布之日起的10个工作日：2026年11月11日~2026年11月24日。欢迎对本工程的环境保护问题提出意见或建议。

呼伦贝尔查干矿业有限公司

2026年11月12日

立冬后，建议多吃这些食物

民间素有“立冬补冬，补嘴空”的说法，但立冬进补，绝非一味大鱼大肉、重油厚味地猛补。真正的冬令食养，贵在顺应天时、讲求科学，依靠温润均衡的三餐调养身体，为漫漫寒冬筑牢健康根基。

那么站在现代营养学的角度，“冬藏”该如何藏，“冬补”又该怎样补？

要明白，“藏”不等于放纵口腹之欲。这里所说的藏，是依托均衡膳食合理供给能量，避免多余能量以脂肪形式在体内堆积。因此立冬饮食的首要原则，是维持能量摄入与消耗的平衡，优先选择营养素密度高的食物，而非单纯增加总能量。可参照《中国居民膳食指南（2022）》膳食要求：主食粗细搭配，保证足量优质蛋白质，摄入充足蔬果，坚持少油少盐。

优质蛋白是维持肌肉量、稳定基础代谢、支撑机体免疫修复的核心营养素。将富含优质蛋白的食物分摊到一日三餐，远比一餐暴饮暴食、大鱼大肉更利于消化吸收。鱼虾、去皮禽肉、蛋奶、瘦畜肉这类动物性食物，以及豆制品，都是优质蛋白的优选。简单好执行的搭配可以参考：每日1个鸡蛋、300毫升奶、50克瘦肉，再搭配适量鱼虾或豆制品。

很多人误以为冬补就要多吃羊肉，这其实是常见误区。羊肉性温，适合脾胃虚寒、常年手脚冰凉的人群；但体质偏热、阴虚火旺者如果过量食用，反而容易口干咽痛、诱发上火。同时，推荐每日饮用1500—1700毫升温白开水或淡茶水，既能促进新陈代谢，也可湿润呼吸道黏膜，稳固免疫屏障。除饮水外，白萝卜、山药、百合、银耳、莲藕等温润食材，有助于舒缓燥感。坚持足量蔬果摄入：每日蔬菜300—500克、水果200—350克，深色蔬菜占一半以上。这些家常应季食材，是冬藏食养的重要组成。

（据新华社报道）