

夏天打败你的不是炎热是炎症

我们常说“夏日炎炎”，大家往往只注意到炎热，却忽视了因“炎”引发的炎症。炎症是临床上常见的一类病理过程，是很多带“炎”字疾病的共同特征。

1/6癌症由炎症引起 世界卫生组织下属国际癌症研究中心(CIRC)的一项报告显示，世界上1/6的癌症其实是由细菌、病毒感染而引起的，这些感染，多数就是老百姓俗称的“发炎”。在

导致人体癌变的感染中，最主要的有4种病原体：幽门螺杆菌、乙肝病毒和丙肝病毒，以及人类乳头瘤病毒，它们主要引起胃癌、肝癌与子宫颈癌等，最初都可能表现为炎症。

不少炎症类疾病在夏季高发，与人们的生活方式和习惯有密切关系。

鼻炎空调族 进入空调房，扑面而来的冷空气会刺激鼻黏膜内丰富的末梢

神经和血管，对过敏性鼻炎患者来说，这种效果会被放大，进而出现流鼻涕、打喷嚏等症状。此外，如果空调长期不清洗，过滤网上的灰尘、尘螨等随风飞扬，加上门窗紧闭，也容易导致过敏性鼻炎发作。

过度清洁易得妇科炎症 国外有调查发现，约75%的女性在一生中至少患过一次阴道炎，其中一半左右会反复发作。夏季

出汗多、喝水不足等原因，妇科炎症更为高发。另外，女性私处的清洁需要有个“度”，如果游泳、旅行住宿时的环境不洁、不勤换卫生巾或护垫，可能感染阴道炎症等妇科病；但如果每天用洗液清洗私处，过度清洁，也同样容易引起妇科炎症。

“红眼病”电脑族 “红眼病”是一种急性结膜炎，常在夏季高发。当接触了被

红眼病人眼泪及眼睛分泌物污染的物品，如毛巾、公共汽车扶手、钱币等；或被污染的水源，如游泳池等，都可能染病。需要提醒的是，电脑键盘是大家容易忽视的一个传播媒介，在办公室等相对公共的场合使用电脑，一定要注意预防结膜炎。

吃对食物能抗炎 除了从生活习惯上预防，正确的饮食也能帮我们

抗炎症。发炎时，少吃红肉，与之相反的是，深海鱼、亚麻籽、紫苏籽等富含欧米伽3脂肪酸的食物可以缓解、抑制炎症的发生。少吃甜，有助抗炎。茶叶、豆类、胡萝卜，帮身体“消炎”。此外，富含镁元素的绿叶菜，如菠菜、小白菜、杂粮、大豆和豆制品，也有助于缓解炎症，适合在发炎时吃。

(据《生命时报》)

中年发胖是一种病

人上了年纪，总会有一些伤自尊的现象出现，其中一个非常可怕的趋势，就是体重不断增加。英国《柳叶刀》杂志最新发布的全球成年人体重调查报告显示，中国男性肥胖人数为4320万人，女性肥胖人数4640万人，女性略高于男性，中年人居多。

发福却并非真的是“福”，而是中年危机的躯体表现。因为静息代谢会随着年龄增长而变慢，大概每10年降低1%到2%。更糟糕的是女性更年期前后的一次转变：多余的肥肉开始堆积。腰臀变大预示着心脏病、糖尿病、代谢综合征甚至某些癌症的风险也会增加，对男

性和女性来说都一样。过剩的营养成分变成厚厚的脂肪，贴在腹部、腰臀、大腿等处，还有的沉积在肠壁、内脏上。特别是中国人，内脏脂肪过盛的情况很常见，也就是中心型肥胖，而这种万恶的转变也会把年长女性

的身材从梨形变成苹果形。

美国华盛顿大学医学院人类营养研究中心研究发现，腹部脂肪过多堆积对人体健康伤害最大，会带来脂肪肝、糖尿病、心脏病等疾病。

(据《中国妇女报》)



血管一老全身跟着老

著名心脑血管专家胡大一教授说：“一个人的动脉有多老，他就有多老。”这句话也印证了19世纪法国名医卡萨尼的医学名言——“人与血管同寿”。

血管一旦出现看不见的老化，就可能导导致全身各个系统和脏器随之衰退，可以说，血管一老，全身自然就跟着老了。血管一旦发生“拥堵”，轻则引起疾病，重则致死。当动脉血管堵塞75%以上时，血流量过少，就会引起胸闷、气短、头晕、头痛等不舒服的感觉。即使血管只堵20%~50%，动脉硬化的斑块有时也会突然破裂形成血栓，阻塞血管，导

致中风、心肌梗死，造成死亡。这也是造成不少中青年患者死亡的原因之一。

不良生活习惯是血管健康的大敌，具体包括：

大油大肉管容易堵人摄入过多营养，多余的脂质和养分等难以排出体外，聚集在血管里。

吸烟伤血管10年难恢复 即使吸烟不多，10年后也会出现明显的动脉粥样硬化。

吃盐和糖过多血管壁变皱 正常的血管就像装了清水的玻璃杯，是很清亮的，但当人吃了过甜过咸的食物后，血管壁细胞变得皱皱巴巴的。不光滑的血管壁更容易

发展成高血压、心脑血管疾病。

熬夜族激素伤血管 熬夜或情绪过于激动时，人长期处于应激状态，不断分泌肾上腺素等激素，会造成血管收缩异常，血液流速变慢，血管表示“压力”很大。

不运动垃圾囤积在血管 如果缺乏运动，血液中的废物排不出去，多余的脂肪、胆固醇、糖分等就会囤积在血液里，使血液变得浓稠肮脏，在血管中形成粥样硬化斑块等“不定时炸弹”。

口腔细菌也伤血管 口腔细菌产生的毒素可进入全身血液循环，损伤血管内皮。

(据《生命时报》)

呼和浩特市规划展览馆招聘
呼和浩特市规划展览馆计划公开招聘合同制工作人员共15名。其中，英汉双语讲解员2名，蒙汉双语讲解员1名，普通话讲解员2名，设备维护员9名，办公室文秘1名。本次招聘旨在广泛选拔具有了解城市发展、传播城市文化能力的优秀人才，提高展馆的工作能力和服务水平，提升呼和浩特市形象和影响力。报名时间：2018年6月13日至6月22日。报名方式：登录呼和浩特市规划局官方网站(网址：http://ghj.hjhotgov.cn)。

军区士兵食堂整修工程及机关西院公寓区1号公寓楼南侧广场建设工程招标公告
中国人民解放军内蒙古军区保障局拟采用公开招标的方式择优选定“军区士兵食堂整修工程”及“机关西院公寓区1号公寓楼南侧广场建设工程”项目的承包单位，欢迎符合资格条件的投标人前来报名参加。资格要求详见内蒙古军区招标网(http://www.nmgjzqzb.com)发布的招标公告。
注：投标人应同时向张婧和吴超报名方为有效。
联系人：张婧 吴超
电话：18247130861 0471-6580703
中国人民解放军内蒙古军区保障局
2018年06月11日

乌海市海勃湾黄河村镇银行公告
尊敬的股东胡忠良、王铁钧、李占林：
我行增资扩股工作第一次股份认购已于6月8日结束，我行于6月13日收到由他人通过微信方式转交至我行您的认购确认书，不符合《乌海市海勃湾黄河村镇银行股份有限公司2018年度增资扩股认购通知书》要求，现请您于6月21日下午6点前，本人携带身份证到本行董事会办公室现场填写认购通知书，逾期未到我行填写的将被视为自动放弃认购股份。
特此公告！
联系地址：内蒙古乌海市海勃湾区人民南路46-1号乌海市海勃湾黄河村镇银行
联系人：韩先生
联系电话：0473-2081067
乌海市海勃湾黄河村镇银行股份有限公司
2018年6月15日

分类广告 收费标准 每标高70元 (22字以内) 标题每行9字,正文每行11字 QQ订稿: 1169657700

声明·公告 0471-6965110 15024926726 地址:呼和浩特市中山路诚信数码13楼1309室

微信办理

房产销售 处理顶账房 二环南观澜国际高层103m²毛坯现房,42万,低价处理!2503938
出售:大台4层商业办公楼2200m²,带院13947194455
出租转让 出租:毫沁营厂房、库房共6000m² 电话:15391128888
商业出租:国贸对面二层400m²租金面议18947108910

单位招聘 招聘 回民区万达广场与维多利亚时代城招聘导购数名,待遇5000~8000,年龄20~40有销售经验优先。联系人:缪先生19997610591
聘男女特卫协助交警特警工作,劳务派遣制3679985

老年公寓 天泽老年公寓关爱老人 奉献社会旧城北门6304944

高价回收 赛罕区聚中海浴场遗失营业执照副本,注册号:150105600287970,特此声明。
何雨婷遗失内蒙古电子信息职业技术学院学生证,学号:153152005,声明作废。
内蒙古博奥专修学院遗失银行开户许可证及存款人密码,核准号J191000204401;账号0551520104002299;开户银行:农行呼和浩特市石西支行,特此声明。
回民区婧婷翁晔日用品经销部遗失税务登记证副本,纳税人识别号15010219850411012101声明作废。

公告声明 ●遗失声明:我公司因房租报税申请途中,不慎将徐勤勇开具的房屋租赁合同普通发票代码为500171350,号码为01305687金额为122810.00元的一份增值税普通发票丢失。特此声明中国联合网络通信有限公司呼和浩特市分公司
2018年6月15日

崔建忠遗失玉泉区西菜园乡西水磨村房产证,产权证号000983及土地证,地号03-01-09-532和科尔沁南路东侧总部学府2#-7-501认购协议,编号104及收据,收据号0631728,声明作废。
高雪松遗失购买高科嘉园(云谷汇)G1三单元602购房定金一万元收据,收据(00000633)收据日期2018年5月23日,声明作废。
王丽辉遗失身份证,号150121197811094234,声明作废。
张尧遗失失业报到证,证号201712670301120,声明作废。

蒙鹏遗失2017年5月17日内蒙古日信房地产开发有限公司出具的购买内蒙古鑫泰房地产开发有限公司开发的香榭花堤小区12号楼2单元401号网签商品房买卖合同丢失,合同编号:XS(2016)00007319,房屋代码:1131960,声明作废。

丹丹骨头馆遗失营业执照副本,注册号150121600034009,经营者:杨建荣,特此声明。

土默特左旗水世界酒店遗失营业执照副本,注册号150121600075404,声明作废。

寻人启事
家中老人于六月七日晚上走失,头脑有些糊涂,不会说话。如知道下落,请打电话联系,家人感激不尽,必有重谢!
电话:13674745685、15034936441、15149000761、18647110871。亲戚朋友帮忙留意一下,谢谢!地址:呼和浩特市赛罕区青洲豪庭4号楼。