谢立信眼科院士工作站落户呼和浩特

新报讯(记者 段丽萍) 7月14日,中国工程院院士谢立信教授带领的眼科院士专家工作站在内蒙古医科大学附属医院揭牌成立。来自全区12个盟市60余家医院的百余名眼科领域及医院眼科医护人员参加了揭牌仪式。

谢立信现任山东省医学科学院名誉院长、山东省科协副主席、山东省眼科研究所名誉所长、省部共建眼科学国家重点实验室培育基地主任,是目前我国眼科学界唯一的中国工程院院士,我国角膜病治疗专业的领军者。他一直致力于眼科角膜病、白内障的应用基础研究和临床诊治工作,尤其在角膜内皮细胞、感染性角膜病和眼内植入缓释药物等方面作出了卓有成效的开拓性工作,现已完成各类角膜移植手术和白内障手术各万余例,积累了丰富的临床经验。

据内蒙古医科大学附属医院院长鲁海文介绍,谢立信眼科院士专家工作站的成立,通过人才帮扶、科研合作等方式,推进多学科联合,使医院眼科学科得到提升和发展,同时也对自治区眼科医疗科研载体平台的建设、眼科科技研发的探索提供了更便利的机遇与条件。谢立信院士也表示,院士专家工作站成立后,团队会尽心尽力为内蒙古自治区的眼科医疗事业发展提供最大的支持,造福更多百姓。

据了解,继6月份中国工程院院士周良辅教授带领的神经外科院士专家工作站落户内蒙古医科大学附属医院,中国工程院院士谢立信教授带领的眼科院士专家工作站再入附院。至此,附院已成立5个院士专家工作站。

做好5件事癌症不上门

癌症是世界上最难治愈的病症之一,事实上大多是由不良的生活习惯所导致的,也可以说是对不良生活习惯的惩罚。所以健康的生活方式,可以远离癌症。根据养生专家多年跟踪研究的结果,保持以下5种生活方式,癌症不会找上门。

1.防癌第一方:走路

"走路可看作防治癌症的特效药!"英国慈善组织漫步者协会和麦克米伦癌症援助组织共同指出,如能每天坚持行走1英里,在20分钟内走完,对乳腺癌、前列腺癌、肠癌的治疗都有明显益处,最高可降50%死亡风险。发表在美国肾脏病学会临床杂志上的一项研究表明,每坐1小时就站起来活动2分钟,能减少死亡风险33%。所以走路是防癌的最好方法!

2.护心第一方:盘坐

国家级名老中医、湖南中医药大学第一附属医院黄政德教授介绍,盘坐能够增强心脏功能、促进血液循环。具体方法:自然盘坐,全身放松,两手置于膝上。如此练习完毕,叩齿、漱口、咽津,伸腿,起立散步片刻。这个方法可用来防治心悸、咳喘等症。

3.补钙第一方:晒太阳

其实,晒太阳是补钙最好的方法。晒太阳可以帮助人体获得维生素D,而维生素D可以帮助人体吸收钙。天气好的时候,建议每天上午9~10点钟或下午3~4点钟到户外晒晒太阳,每次15~30分钟就可以了。

4.长寿第一方:大笑

芝加哥拉什大学医疗中心指出,大笑一百次达到的锻炼效果相当于骑15分钟自行车。此外,大笑的健康之处还在于能够使心率加速,为大脑供氧,具有幽默感的人免疫机制更健康,心肌梗死的几率会降低40%左右,平均寿命能够提高4年半。

5.护血管第一方:戒烟限酒

吸烟危害严重,可诱发高血压,导致心脏病发作的风险增加2~4倍。能戒烟最好还是戒了吧!

另外,人到中年,酒不可贪多。酒精不但使血压上升,心跳加快,增加心肌耗氧,更重要的是促使动脉硬化的软斑块破裂,造成血栓形成。

所以大家最好不喝酒,如果"老酒瓶"无法戒酒,则需饮酒适量,葡萄酒控制在每天100毫升以内,白酒每天25毫升以内,啤酒每天300毫升以内。 (据《生命时报》)

一日一橙防失明

人们常说:"一日一苹果,医生远离我。"澳大利亚一项研究显示,一日一橙子,能助你保护眼睛,降低由老年性黄斑变性引发的失明风险。

澳大利亚韦斯特米德医学研究所和悉尼大学一个研究团队随访2000多名50岁以上澳大利亚人长达15年,了解其间吃橙子对他们健康的影响。研究显示,与不吃橙子的人相比,每天至少吃一个橙子的人,在15年后患老年性黄斑变性的风险降低六成以上。当前,老年性黄斑变性是由黄斑区结构的衰老性改变导致的眼底病,其患病率随年龄增长而升高,是当前导致老年人失明的主要原因之一。

研究人员在由《美国临床营养学杂志》刊载的论文中写道,橙子中富含类黄酮,他们的研究数据显示,长期吃橙子有助预防眼病。即使每周食用一个橙子,也能让人"显著获益"。类黄酮是人类饮食中含量最丰富的一类多酚化合物,具有抗氧化功能,对免疫系统具有重要的抗炎作用。蔬菜、水果、黑巧克力和红酒中均含有类黄酮。但与苹果、茶、红酒等食物的对比检测显示,只有橙子与患老年性黄斑变性风险降低有关联,目前尚不清楚其中原因。

(据新华社报道)

气阴两伤喝五指麦麦汤

备五指毛桃50克、麦冬20克、浮小麦15克、生姜2片、鸡骨架1个。将材料洗净,五指毛桃、麦冬、浮小麦用清水泡10分钟。鸡骨架焯水。所有材料放入锅内,加水煮沸后慢炖1小时即可。

五指毛桃益气补虚,补而不峻;麦冬养阴生津、清心除烦;浮小麦益气止汗。本品特别适合夏季气阴两伤(表现汗出过多、口渴、心烦急躁等)人士服用。注意,湿热体质者不宜食用。

(据《健康时报》)

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 遗失声明 注销公告 通知启事

乘车路线:3路、4路、16路、19路、21路、26路、58路、61路、72路、76路、青城1、2号、102路到新华社内蒙古分社站下车即到 郑重声明:本版各类信息,如遇要求交付押金或预付款时,务必小心,谨防受骗!咨询后果自负。《北方新报》分类广告经营中心

单位招聘

北方职业学院招聘 办公室文员一名,女,35~45岁,会电脑 电话:13347154956

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

急售:金川半山半水小区107m²复式楼15048716318

出售:大台4层商业办公楼2200m²,带院13947194455

售景泰花园一楼带小院,133m²,有房本18604886033

招商加盟

诊所招商 回民区社区卫生服务站门诊部寻合作18547102891

快乐作文&九田格练字 诚招赛罕区二级代理15049666899

高价回收

电瓶电缆变压器 各种旧设备库存积压品铜,铝铁等13134711174

出租转让

出租:金桥滨河湾黄金商铺,78平方米,年租金25400元,可办公、住宅,联系电话:15848118106

商业出租:国贸对面二层400m²租金面议18947108910

老年公寓

天泽老年公寓关爱老人 奉献社会旧城北门6304944

公告声明

●和林格尔县永恒肉铺遗失营业执照副本(经营者王新胜),统一社会信用代码92150123MA0N55K14B声明作废。

●呼和浩特市雪菲利商贸有限责任公司遗失开给呼和浩特市凯源企业管理有限公司的内蒙古增值税专用发票,代码1500173130,票号01126696金额2437.17元。票号01126697金额10119.49元,声明作废。

●孙晔遗失内蒙古自治区房地产开发销售收据第二联收据联一张,收据号码0065312,金额39651.73(叁万玖仟陆佰伍拾壹元柒角叁分)收款单位:内蒙古金隅置地投资有限公司,付款人:孙晔,现声明作废。

声明·公告

广告刊登热线 0471-6965110 15024926726

地址:呼和浩特市中山东路诚信数码13楼1309室

微信办理

●付喜文遗失身份证,号150104197308091013声明作废。

●通知:高水根已将尚润枝起诉到回民区法院,尚润枝见报后到庭办理离婚手续。现有你我签订的离婚协议,你是同意离婚的,日后互不承担相应的法律责任和义务。

●张瑞瑞遗失内蒙古祥泰房地产开发有限公司于2012年9月24日开具的香榭花堤1—5—301购房款收据一张,收据号109675金额72366元,特此声明。

●刘博遗失绿地城东区2期-2VIP尊享卡,卡号0001312。所属价值1000元,声明作废。特此证明。

●本人安鹏飞,身份证号150121199012083917,遗失呼和浩特市万达置业有限公司A区3号楼一单元2304室网签合同,网签编号:YS(2016)00015104,声明作废。

●内蒙古农牧业生产资料股份有限公司遗失银行密码纸,账户5151010400004051;开户银行:中国农业银行股份有限公司呼和浩特新华桥支行,声明作废。

●徐爱春与山东冠鲁房地产开发有限公司签订的网签商品房买卖合同原件丢失二份,合同编号为:YS(2009)00011467,房屋代码为:156641,声明作废。

●内蒙古旺盛商业运营管理有限公司遗失发票领购本,纳税人识别号:911501043993311698,声明作废。

●赵国莉遗失新城区光华街昭君新村和亲苑小区9号楼1层西单元西户房本,房屋产权号:2015140594声明作废。

声明授权委托书作废

内蒙古亿利泰房地产开发有限责任公司法人承诺被委托人姜如意(身份证号1501**********2515)代理本人办理蒙清苑工程建设项目,及所有相关手续并执行房地产开发商权利。在姜如意执行期间,不通过董事会,私自做主,经董事会研究决定,解除委托姜如意所行使一切权利,该委托书从即日起声明作废,由姜如意所承诺过办理的相关业务及一切账目,本公司不承担任何责任,特此声明。

内蒙古中国旅行社有限责任公司 CTS 全国免费咨询电话:0471-6287654 经营许可证号:L-NMG-CJ00001

鄂尔多斯直飞贝加尔湖6日游 4280元/人起
呼和浩特直飞台湾环岛8日游 3780元/人起
呼市直飞普吉岛包机8日游 3680元/人起
日本本州温泉美食6日游 8480元/人起

0471-6967924 6297729

地址:呼和浩特市新城区艺术厅南街95号 质量监督电话:0471-4608315

春秋旅游 7月泰国 许可证编号:L-NMG-CJ00070

泰精彩一曼谷、芭提雅、金沙岛双飞8日(全程无自费)
发班日期:7月21/24/28号 3480元/人
发班日期:8月7/11/14/18号 3880元/人
华贵升级版一曼谷、芭提雅、金沙岛、沙美岛双岛8日(全程无自费)
发班日期:7月21/28号 4380元/人
发班日期:8月4/11/18号 4580元/人
网址:WWW.CH.COM

电话:0471-4688615 4688696
门市地址:呼市赛罕区大学东街99号,桥华世纪村东100米门店

春秋旅游 8月日本篇 许可证编号:L-NMG-CJ00070

天津\大阪\京都\东京\富士山\横滨全景双温泉四飞7日游(天津航空,全程无自费)
发班日期:2018年8月18号6999元/人(呼市起止)
发班日期:2018年8月30号4880元/人(呼市起止)
济南\大阪\京都\东京\富士山\横滨全景双温泉四飞8日游(山东航空,全程无自费)
发班日期:2018年8月22号 6999元/人(呼市起止)
天津\大阪\京都\东京\富士山/箱根半自助四飞7日游(天津航空,东京一天自由活动)
发班日期:2018年8月16/20号 6999元/人起(呼市起止)
网址:WWW.CH.COM

电话:0471-4688615 4688696
门市地址:呼市赛罕区大学东街99号,桥华世纪村东100米门店

内蒙古军区驻呼干休所药品采购招标公告

中国人民解放军内蒙古军区政治工作局拟采用公开招标的方式择优选定"内蒙古军区驻呼干休所药品采购"的供应商,欢迎符合资格条件的投标人前来报名参加。资格要求详见中国采购与招标网(http://www.chinabidding.com.cn)及内蒙古军区招标网(http://www.nmgjqzbw.com)上发布的招标公告。

注:投标人应同时向张婧和吴超报名方为有效。

联系人:梁国欣 吴超 电话:15034776918 0471-6580703

中国人民解放军内蒙古军区政治工作局

2018年07月16日