如何拥有健康的生活方式?

国家癌症中心、中国医学科学院肿瘤医院副主任医师边志民表示,目前已经证明,很多不良的生活方式直接或间接与癌症的发生有关系。

《健康中国行动(2019~2030年)》提出,建议个人践行健康生活方式以预防癌症。专家提醒,戒烟限酒、平衡膳食、科学运动、心情舒畅可以有效降低癌症发生率。

不良的生活方式最主要是吸烟和酗酒,边志民介绍,烟草中有尼古丁、焦油等69种致癌物质,可以导致肺癌、口腔癌、喉癌、胃癌、膀胱癌等,吸烟者肺癌的发病率是不吸烟者的8~12倍。

其次,不健康的饮食方式是诱发癌症的主要因素。如胃癌的发生与高盐饮食、爱吃烟熏食品有关;肝癌的发生与吃霉变食物、长期饮酒有关;食管癌的发生与喜食烫食、吃霉变食物、长期大量喝烈性酒有关;结直肠癌的发生与多吃动物脂肪、动物蛋白和低纤维饮食有关。

此外,边志民说,缺乏运动、肥胖会增加癌症发生风险。肥胖能改变体内激素水平,增加食道癌、胆囊癌、胰腺癌、结直肠癌、子宫癌、卵巢癌、肾癌和乳腺癌等癌症的风险。

长期休息不规律、情绪紧张、心理压力过大也与癌症的发生发展有密切关系。人体在上述不良因素长期作用下,可以导致机体免疫力下降,从而为癌症的发生创造温床。

如何践行健康的生活方式以预防癌症呢?边志民表示要做到戒烟限酒,同时调情志、节饮食、慎起居、多运动。

调情志指保持比较好的心态,避免大喜大悲;节饮食指有节制的饮食,包括不暴饮暴食,不吃烟熏、油炸、腌制、过期发霉变质等不健康食品,荤素搭配、以素为主,少吃红肉、加工肉,多吃白肉、深海鱼肉等;慎起居,保持规律的起居,不熬夜、早睡早起、避免劳累;最后是多运动,任何种类的运动有助于降低患癌风险,强化免疫系统,保持身体健康。　**(据新华社报道)**

眼睛近视了就不会“老花”吗?

眼睛近视了,老了就不会“老花”了?近视与“老花”能相互抵消?生活中,不少人有这样的疑惑。事实真是这样吗?郑州市第二人民医院白内障二病区主任袁军说,“老花”在医学上称为老视,与人们脸上会长皱纹一样,是一种生理性视觉退化现象,近视群体也不例外。人们随着年龄的增长,眼睛晶状体逐渐硬化、增厚,睫状肌的调节能力随之减退,聚焦能力降低,看近处不清楚,但看远处不受影响。

“老花”的发病原因是眼球老化导致调节能力下降。近视则是由眼轴长度超过正常值或者角膜或晶状体曲率过大导致的。

近视指的是眼睛的屈光状态,“老花”则是眼睛的调节能力下降,它们的发生机制不同,也就不能单纯地认为近视与“老花”可以相互抵消。

“老花”通常是慢慢发生的,一般从45岁左右开始。但是由于现在电子产品的广泛使用,“视觉初老族”的年龄趋于年轻化。“老花”患者通常有以下症状:眼睛极易疲劳,看字易串行、重影;看近处事物不清楚,需要调整距离或者光线亮度才能看清;阅读时容易出现头疼、眼胀甚至头晕、恶心等症状。

袁军说,佩戴合适度数的“老花镜”是“老花”矫治较可靠、有效的方法。特别是“视觉初老族”,平时看电脑、伏案工作时,不戴“老花镜”会出现更严重的视疲劳,加剧睫状肌调节力的损耗。既“老花”又近视的人,可以验配特殊眼镜,如双焦点眼镜、渐进多焦点眼镜等,但这些眼镜并不是配好就一成不变了,随着年龄的增长、白内障的发生,近视和“老花”的度数都会发生变化,也需要定期复查和更换。

袁军提醒,“老花”是一种生理性退化,无法避免或治愈,但是可以尽量延缓。在日常生活中,大家要重视对视力的保护,保证充足的睡眠,让眼睛充分休息,缓解眼睛疲劳,减少电子产品的使用时间,避免强光直射眼睛,减少紫外线的照射。　**(据《医药卫生报》)**

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!否则后果自负。

广告刊登电话　15548876987　13354876987　0471-6635651

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

遗失公告·减资注销·招标环评·出售转让

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

改建铁路滨州铁路西岭口至博克图段落坡工程环境影响报告书征求意见稿公示

改建铁路滨州铁路西岭口至博克图段落坡工程环境影响报告书征求意见稿现对公众进行公开,并征求与该项目环境影响评价有关的意见。公众可以在牙克石市人民人民政府网站(http://www.yks.gov.cn)信息公示版块查询征求意见稿及提出意见的方式和途径。查阅纸质报告联系:0451-86439953。

公众提出意见的起止日期:2023年8月28日至2023年9月8日。

中国铁路哈尔滨局集团有限公司

滨洲线西岭口至博克图段落坡改造工程建设指挥部

解除劳动合同公告

任毅(1501031971****1513):

因你未办理相关请假手续长期旷工,且我公司已无法与你取得联系,严重违反《劳动合同》和我公司规章制度。根据《中华人民共和国劳动合同法》第三十九条规定,我公司于2023年8月25日对你作出解除劳动合同的决定。

因我公司无法与你取得联系,现通过公告方式予以送达,请你于见公告之日起30日内到公司人力资源部办理相关手续,逾期未办理的视为自动解除劳动合同。

特此公告。

呼和浩特中燃城市燃气发展有限公司

二〇二三年八月二十八日

包头韵升强磁材料有限公司高性能钕铁硼生产线自动化改造及质量提升技改项目第二次环境影响评价信息公开内容

一、建设项目基本信息:1.建设单位名称:包头韵升强磁材料有限公司。2.建设地点:内蒙古自治区包头稀土高新技术产业开发区稀土应用产业园区包头韵升强磁材料有限公司现有厂区内。3.征求意见的公众范围:项目周边及可能受到影响的区域。

二、公众意见征求的主要内容:1.公众提出意见的起止时间:本公告发布后10个工作日内。2.征求公众意见的环境影响报告书的网络链接:https://www.eiacloud.com/gs/detail/1?id=30821YaGVf。3.建设项目环境影响评价公众意见表的网络链接:http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html。4.征求公众意见的环境影响报告书纸质查阅点:包头韵升强磁材料有限公司。

三、公众提出意见的方式和途径:公众可通过电话、电子邮件、传真、信函等方式向建设单位反馈意见。公众提交意见时,应当提供有效的联系方式。

联系人:王晓红。邮寄地址:包头韵升强磁材料有限公司。联系电话:18082354739。电子邮箱:1548636783@qq.com。

建设单位:包头韵升强磁材料有限公司

日期:2023年8月28日

通　知

呼和浩特市互智企业管理咨询有限公司的全体股东于2023年9月19日上午10点在呼市回民区青城华府A号楼2单元2601室召开股东大会,商议变更法人事宜,请全体股东准时参加,如未参加视为放弃权利。

呼和浩特市互智企业管理咨询有限公司2023年9月4日

变更公告

内蒙古对外贸易发展有限责任公司(统一社会信用代码91150100MA0NPEG8X4)自2023年8月25日变更为内蒙古国贸集团有限公司,自该日起公司之前及之后的一切债权债务,经营风险及其他事宜由变更后公司承担,经营范围不变,特此公告。

阿特斯光伏新能源全产业链配套年产60GW单晶拉棒、80GW单晶坩埚项目(一期)环境影响评价征求意见稿公示

根据《环境影响评价法》和《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令第4号)等法律和法规文件要求,我单位对《阿特斯光伏新能源全产业链配套年产60GW单晶拉棒、80GW单晶坩埚项目(一期)》环境影响评价相关事宜公告如下:

一、项目概况:项目位于本项目位于内蒙古呼和浩特经济技术开发区沙尔沁工业园。本次项目地理坐标为N 40°33′45.20",E111°41′54.28",项目建设单晶硅棒生产线两条(1号线20GW,2号线20GW),80GW单晶坩埚生产线1条。建设完成后,年产单晶方棒40GW,32吋太阳能级石英坩埚140000只,36吋太阳能级石英坩埚60000只。

二、征求意见稿公示情况:1、环境影响报告书征求意见稿全文、公众意见表网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1xxgsIUiNCywDsTj_aBLLpA,提取码:47s3,2、查阅纸质报告书方式及途径:呼和浩特阿特斯电子材料科技有限公司,现场索取。

三、征求意见公众范围:环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织。

四、提交公众意见表的方式和途径:通过网络链接下载公众意见表填写相关意见后,通过传真、电子邮件或邮寄等方式提交我单位。

五、建设单位联系方式:建设单位:呼和浩特阿特斯电子材料科技有限公司,通讯地址:内蒙古自治区呼和浩特经济技术开发区沙尔沁工业区阳光北大街北侧管委会办公区B1栋三层,联系人:高建祥,联系方式:0472-6208119,电子邮箱:jianxiang.gao@csisolarcom

六、公众提出意见的起止时间:公众提出意见的起止时间为本公告公布之日起10个工作日内。

呼和浩特阿特斯电子材料科技有限公司　2023年9月4日

公　告

蒙A0581警,前后车牌,行车本,登记证书;蒙A1818警,登记证书;蒙A1829警,登记证书;蒙A1398警,登记证书;蒙A0546警,行车本;蒙A1006警,登记证书,行车本,以上车辆证件丢失,特此公告作废。

通　知

内蒙古希美房地产经纪有限公司定于2023年9月19日上午09:00,在公司办公室召开股东大会,清算组备案注销公告事宜,请各位股东准时到场,没有到场的股东视为自动弃权,特此通知。

遗失声明

●呼和浩特市玉泉区锡林牧场特产店遗失食品经营许可证副本,编号JY1150104063953 9,声明作废

●内蒙古明朗国际光学眼镜连锁有限公司一分公司遗失营业执照副本,统一信用代码91150105MA0PYB3G5K,声明作废●张梓垚出生医学证明遗失,性别:女,编号K150031016,声明作废●内蒙古娱乐行业协会(代码51150000502706652 3)遗失密码函,核准号J1910007331903,账号152418396877,开户行名称:中国银行股份有限公司内蒙古自治区分行营业部,声明作废●不慎将内蒙古华秀房地产开发有限责任公司开发建设的位于玉泉区五塔寺东小区3号楼4单元2楼东户,被拆人:宣爱莲的《拆迁私产房屋补偿安置协议书》丢失,声明作废●玉泉区蓝临香拉面馆遗失食品经营许可证副本,许可证编号JY21501040598722,声明作废●乌拉特前旗乌拉山和利时信息咨询服务部(代码92150823MA0NPJWA1U)遗失公章.财务章.法人章(李瑞琴)各一枚,声明作废●内蒙古厚通投资有限公司遗失存款人查询密码纸,核准号:J1910000608401,基本账户账号:485101040013864,开户银行:中国农业银行股份有限公司呼和浩特市迎宾支行,特此声明●内蒙古新百伦劳务服务有限公司遗失公章一枚,声明作废●佟文博出生医学证明遗失,性别:男,编号Q150044077,声明作废●李静怡出生医学证明遗失,性别:女,编号L150146697,声明作废●内蒙古泓涵文化艺术有限公司(统一信用代码91150100MA0N7FBJ2R)遗失公章.财务专用章及李勇法人章各一枚,声明作废●伊金霍洛旗蒙得项目管理咨询有限公司(统一信用代码91150627397298780N)的公章丢失,声明作废●欧派橱柜遗失收据一张(三联全部遗失)票号2100205,现声明作废

●不慎遗失王梦琦(母亲:梁兴静,身份证号152325198907066222;父亲:王金辉,身份证号152325198609286518)出生医学证明,性别:女,编号P150232851,出生时间2016年3月31日,声明作废●侯爱青遗失就业失业登记证,证件号码1501020119004842,声明作废●张子豪(性别:男)遗失出生医学证明,编号150047104声明作废●娜米亚遗失呼和浩特市中海宏洋地产有限公司于2016年04月13日开具的中海.外滩项目8号楼2单元501号房产权费收据,票号:00001774,金额:23208元,声明遗失作废●本人程在在遗失执业医师资格证书,证书编码:202215141150122199303145635,现声明作废●孙鹏飞、李霞将呼和浩特市回民区中铁诺德龙湾1号楼一单元401室的两张购房收据丢失,金额:两万元整,票号1821913;金额:贰拾肆万叁千柒佰元,票号1821914,声明作废●呼和浩特市圆众房地产经纪有限公司遗失营业执照正副本,统一信用代码91150105053947150W,声明作废●内蒙古满地红实业有限公司遗失公章(编码15082410009360).财务专用章(编码15082410009361).合同专用章(编码15082410009362)及白智兴法人章(编码15082410009363)各一枚,声明作废●鄂尔多斯市安泰司法鉴定中心遗失民办非企业登记证正副本,统一社会信用代码52150600085151958 0,特此声明●范根梅遗失包头富力城F区住宅-F区住宅1号楼-207室购房收据,收据编号0064476,金额102539元,声明作废

●内蒙古宝峰汽车服务有限公司遗失开户许可证及存款人查询密码纸,核准号J1910015008801,账号05555101040008422,开户行:中国农业银行股份有限公司呼和浩特中山支行,声明作废●阿拉善盟四通投资有限责任公司(统一社会信用代码91152900699496010 1)不慎将公司财务章.法人章(李国华)丢失;同时丢失银行开户许可证(核准号J2080000332501),声明作废●阿荣旗霍尔奇镇光明村股份经济合作社(统一社会信用代码N2150721MF0584653M)遗失公章一枚,声明作废●母亲:蔡克影,父亲:赵玉龙,儿子:赵哲,《出生医学证明》(编号T150032537)于2019年2月28日15时37分在通辽市奈曼旗人民医院出生,现其《出生医学证明》丢失,特此声明作废●母亲:乌兰参丹,父亲:永全,儿子:哈林,《出生医学证明》(编号R150029912)于2017年8月29日08时58分在通辽市奈曼旗蒙医医院出生,现其《出生医学证明》丢失,特此声明作废●康巴什区木影烧鸟居酒屋店的公章(编号1506911004661)和财务专用章(编号1506911004662)遗失,声明作废●不慎将鄂尔多斯市金辰矿冶机械设备有限责任公司的开户许可证丢失,核准号J205500012780 2,账号7901401220000000000875,开户银行:内家古鄂托克农村商业银行股份有限公司棋盘井大街支行,声明作废●鄂托克旗五加一兰州牛肉面馆(统一信用代码92150624MA7YQ5P72D)的食品经营许可证副本丢失,许可证编号:JY21506244001341,法定代表人李向明,声明作废

●娜米亚遗失呼和浩特市中海宏洋地产有限公司于2016年04月13日开具的中海·外滩项目8号楼2单元501号房产权费收据,票号00001774,金额:23208元,声明遗失作废●侯子豪遗失武警警官证,证号:武字第1877128号,声明作废●钟秋怡,性别:女,遗失出生医学证明,编号:I150009089,声明作废●赵姝晗,性别:女,遗失出生医学证明,原出生证编号T150104001,声明作废●内蒙古骄鹏建筑劳务有限公司(统一信用代码91150125MABRHWNY6F)丢失公章一枚,特此声明●本人岑树恒遗失呼和浩特祥博房地产开发有限公司开发的云湖樾一期1-3-602房款1张,收据编号0102207,金额595397元;云湖樾一期1-2-202房款收据1张,收据编号0102210,金额393701元,声明作废●新城区汇沣烟酒经销部(统一代码92150102MABXHFEP4K)遗失财务章一枚,声明作废●王军金遗失谷农业银行股金证,证号150105196406059035,声明作废●兰关锁遗失呼和浩特市武川县腮忽洞村委会苦井忽洞村土地使用证,证号:024919,特此声明●东胜区俞建机械设备租赁部(统一社会信用代码92150602MAC5UHUW6N)的公章.财务章.法定代表人俞建松的手章丢失,声明作废●武川县个体高彩霞《道路经营许可证》正副本遗失,证号:呼字150125004929号,声明作废