眼部不适,冷敷还是热敷?

“眼睛被撞伤后该冷敷还是热敷?”经常有患者咨询类似问题。解放军总医院第三医学中心眼科医学部主任医师陶海介绍,眼部出现不适,可根据病情选择冷敷或热敷缓解症状。

冷敷主要用于眼外伤早期及眼部发痒、红肿和疼痛症状明显时;热敷主要用于慢性炎症(如慢性结膜炎、慢性睑缘炎、慢性睑腺炎)及眼干、眼涩、眼疲劳等。

有的眼部不适症状,需冷敷和热敷相结合。如果是睑腺炎、泪腺炎、泪囊炎等急性炎症初期,如只有局部轻微发痒和轻微红肿,可先热敷。若热敷1~2天后,急性炎症继续发展,如出现明显红肿、发热和疼痛,应改冷敷。如果因用眼过度出现明显干涩、灼痛,可先冷敷,待症状减轻后再热敷。

需提醒的是,如果经多次冷敷、热敷,病情无缓解甚至加重,应及时就医。

(据《今晚报》)

“贴秋膘”要注意什么?

首都医科大学附属北京中医医院肾病科主治医师刘梦超介绍,过去人们“贴秋膘”,是由于夏天之后容易消瘦,需要增加体重,抵御冬天的寒冷。此外,天气逐渐凉爽,人们往往胃口渐佳。如果是身体健康、脾胃功能尚好,又在夏天明显消瘦、消耗较大的人,适当进补是有益的。“并不是人人都适合‘贴秋膘’。立秋的时候南方湿热仍然比较重,所以在南方可以暂时延缓‘贴秋膘’。”刘梦超说,还有一些脾胃虚弱的人,容易出现乏力困倦、腹胀、腹泻、食欲不振的症状,尤其是老人和小孩,盲目进补大鱼大肉反而会增加脾胃负担。此外,患有肾病、“三高”、肝病、胃病的患者,不管春夏秋冬都需要健康饮食,也不能盲目“贴秋膘”。

刘梦超表示,“贴秋膘”也要忌暴饮暴食,进补时要注意避免生冷、辛辣之物,饮食应以滋阴润肺为宜。银耳、百合、藕、蜂蜜、梨等食物既清热又润燥,能够提高抗秋燥的能力。滋阴润燥的荤食,如鸭肉、河鱼、河虾也可适当食用。应少吃刺激性强、辛辣的食物。专家表示,秋季应早睡早起,早睡以顺应阳气之收敛,早起以舒达阳气,使肺气得以舒展。秋季也是运动锻炼的好时机,应遵循阳气收敛的原则,运动量不宜过大,防止出汗过多。老年人可以多散步,以及练习太极拳、八段锦等。(据《人民日报》)

秋季养生先养肺

《黄帝内经》曰:“秋三月,此谓容平,天气以急,地气以明,早卧早起,与鸡俱兴,使志安宁,以缓秋刑,收敛神气,使秋气平,无外其志,使肺气清,此秋气之应,养收之道也。”秋天的三个月,是万物果实饱满、已经成熟的季节。人应当早睡早起,情志安定平静,用以缓冲深秋的肃杀之气对人的影响;收敛此前向外宣散的神气,以使人体能适应秋气并达到相互平衡;不要让情志向外越泄,用以使肺气保持清肃。这乃是顺应秋气、养护人体收敛机能的法则。

秋季气候干燥,容易伤及肺阴,使人患鼻干喉痛、咳嗽胸痛等呼吸疾病,所以饮食应注意养肺。可以多吃一些润燥之品——梨、甘蔗、荸荠、柚、杏仁、百合、枇杷、藕、香蕉、蜂蜜、猕猴桃等,也可食用百合莲子粥、银耳冰糖粥、雪梨川贝羹等。

祖国医学中很多传统养生保健方法也很有效,比如推拿按摩、拔罐、针灸、五禽戏、太极拳等,对养生保健、强身健体、预防疾病有很好的效果。此外,人们应该保持神志安宁,宜积极参加一些力所能及的社会活动,保持乐观向上的情绪。在日常生活中要处处注意:理智看待自然运行,结伴出游登高赏景,走亲访友调节心情,精神安宁可保容平。

(内蒙古自治区中医医院治未病科　张国清)

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

清水河县绿色农产品加工片区总体规划(2023-2035)环境影响评价公众参与第二次公示

根据《中华人民共和国环境影响评价法》、《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令第4号)的相关要求,现对“清水河县绿色农产品加工片区总体规划(2023-2035)环境影响报告书(征求意见稿)”进行信息公示,以接受公众的监督。项目基本情况如下:

一、项目概况:规划名称:清水河县绿色农产品加工片区总体规划(2023-2035),规划地点:内蒙古自治区呼和浩特市清水河县,管理机构:清水河县农牧和科技局,规划范围:本次规划范围为287.69 hm^2,共包含两个片区,宏河镇片区和五良太乡片区。宏河镇片区为现状宏河镇的绿色农产品加工片区和其北侧2km处的可食可健厂区,规划总用地面积为208.95 hm^2;五良太乡片区分为西区和东区,西区位于青豆沟村,规划总用地面积为38.50 hm^2,东区位于白旗窑村,规划总用地面积为40.24 hm^2。规划时序:本次规划期限为2023~2035年。产业布局:规划确定片区的主导产业为农产品加工及衍生新兴产业、商贸物流与电子商务产业、文旅康养产业。片区产业按类型划分为12个产业片区,分别为宏河镇片区的农产品加工区、现代物流与电子商务区、文旅康养区、综合服务区、包装材料加工片区、居住区;五良太东西片区的农产品加工区、畜产品加工区、综合服务区、物流仓储区。

二、建设单位及评价单位基本信息:1.建设单位信息:建设单位:清水河县农牧和科技局,联系人:姜主任,联系电话:0471-7931702,2.评价单位信息,评价单位:东科建设有限公司,联系人:葛工,联系电话:15391154219

三、查阅方式:征求意见稿:https://pan.baidu.com/s/1g-69Z1X0_dv8VFcDB9OA9A,提取码:zrku;公众意见表:https://pan.baidu.com/s/1-gBJOt10l7uH6rFRdLv69w,提取码:a5f1

四、提交意见方式:自公示日期起十个工作日内,公众可将公众意见表发至邮箱(qshxnmhkjj@163.com)或邮寄至建设单位,发表对本项目建设及环评工作的意见看法。

五、公示时间:自本公示发布之日起10个工作日内。

内蒙古锡蒙酒业有限公司扩建工程第二次环境影响评价公示

一、环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径:查阅报告的方式和途径:纸质报告书联系地址:内蒙古自治区锡林郭勒盟锡林浩特市希日塔拉大街9号,报告电子版网络链接:https://www.eiacloud.com/gs/detail/1?id=30911QObwa

二、征求意见的公众范围:本项目周边的住户、单位。

三、公众意见表的网络链接方式:建设项目环评公众意见表下载网址:http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html

四、公众提出意见的方式和途径:可选择以下其中一种办法:1.下载并填妥公众意见表,发至邮箱:645351283@qq.com;2.填写纸质公众意见表并投递意见箱:地址:内蒙古自治区锡林郭勒盟锡林浩特市希日塔拉大街9号

五、公众提出意见的起止时间:公众可在本公告发布后10个工作日内,通过邮件、电话、传真等形式向环评单位或建设单位反映意见和建议。本次公示,公众提出意见的起止时间为2023年9月11日至2023年9月22日(10个工作日)。

内蒙古锡蒙酒业有限公司　2023年9月11日

公　告

经苏华建设集团有限公司授权,周法华先生代表苏华建设集团有限公司与内蒙古东建新能源科技有限公司于2023年7月17日签订了《建设工程施工合同》,由于周法华与苏华建设集团有限公司解除挂靠后,2023年9月15日解除该合同。从合同签订到合同解除整个过程发生的经济损失和法律责任全部由周法华承担,与内蒙古东建新能源科技有限公司无关。

特此公告

内蒙古东建新能源科技有限公司
2023年9月18日

生物基新材料长链二元酸新建项目、临河区2023年度第二十三批次建设用地1号地社会稳定风险评估情况公示

根据内蒙古自治区党委办公厅、自治区人民政府办公厅关于印发《内蒙古自治区重大决策社会稳定风险评估实施办法》的通知(内党办发〔2021〕7号)文件要求,现将项目有关情况予以公示。

一、项目概况:**1、生物基新材料长链二元酸新建项目概况**:项目名称:生物基新材料长链二元酸新建项目,建设规模及内容:年产1万吨生物基新材料长链二元酸。建设发酵车间、提炼车间、精制车间以及配套的环保、配电等设施、设备。该项目征收土地位于临河区八一乡丰收村。项目用地总面积1.6632公顷、合24.9480亩。其中:地块1:农用地中农村道路面积0.0539公顷,建设用地中工业用地面积0.2057公顷;地块2:农用地中水浇地面积0.1909公顷,乔木林地面积0.0162公顷,建设用地中物流仓储用地面积0.0510公顷;地块3:农用地中水浇地面积0.1787公顷、农村道路面积0.1416公顷,建设用地中工业用地面积0.0032公顷、城镇村道路用地面积0.0011公顷,未利用地中其他草地面积0.2112公顷;地块4:农用地中水浇地面积0.6085公顷、农村道路面积0.0002公顷,建设用地中物流仓储用地面积0.0010公顷。建设地点:内蒙古巴彦淖尔经济技术开发区。**2、临河区2023年度第二十三批次建设用地1号地项目概况**:项目名称:临河区2023年度第二十三批次建设用地1号地,项目概况:该项目征收土地位于临河区八一乡丰收村。该项目征地总面积为2.5922公顷、合38.8837亩。其中:农用地中水浇地面积1.0979公顷、农村道路面积0.0003公顷;建设用地中城镇住宅用地面积0.5015公顷、农村宅基地0.5590公顷、城镇村道路用地0.0682公顷;未利用地中其他草地面积0.3653公顷。

二、项目单位:单位名称:内蒙古光大联丰生物科技有限公司,单位地址:内蒙古自治区巴彦淖尔市经济技术开发区,联系人:谭泽鹏,电话:15047289557

三、评估单位:单位名称:内蒙古铭月工程项目管理有限公司,单位地址:呼和浩特市赛罕区昭乌达路汇商广场B2座20041-20042 联系人:胡建,电话:13644848522,E-mail:646879254@qq.com

四、征询事项:征求公众意见的主要事项:您对本项目的实施有什么建议和意见。

五、公示说明:公众对本项目实施有社会稳定风险方面的建议或意见,可自公示之日起十五日内,向项目单位或社会稳定风险评估单位提出。

公示发布单位:内蒙古光大联丰生物科技有限公司
公示发布时间:2023年9月15日

声　明

由于内蒙古保障性住房投资建设集团有限公司变更法人,需要销毁原法人于涛的法人章,编码15010010003049,声明作废。

注销公告

翁牛特旗二牌子育才幼儿园(统一信用代码52150426MJ240864XE)依据《民办非企业单位登记管理暂行条例》规定,经法定代表人和理事会决议,拟向上级主管单位申请注销登记,请债权人于公告发布之日起45日内向本单位清算组申报债权,特此公告。

注销公告

内蒙古蒙安信息咨询有限公司(统一社会信用代码91150100743897197O)股东会于2023年9月10日决议解散公司,并于同日成立清算组,请公司债权人从公告发布之日起45日内,向本公司清算组申报债权。

临河区2023年度第二十三批次建设用地2号地社会稳定风险评估情况公示

根据内蒙古自治区党委办公厅、自治区人民政府办公厅关于印发《内蒙古自治区重大决策社会稳定风险评估实施办法》的通知(内党办发〔2021〕7号)文件要求,现将项目有关情况予以公示。

一、项目名称:临河区2023年度第二十三批次建设用地2号地

二、项目概况:本项目征收土地位于临河区八一乡章嘉庙村。该项目征地总面积为1.1898公顷、合17.8469亩。其中:建设用地中城镇住宅用地面积0.2944公顷;未利用地中其他草地面积0.8954公顷。

三、项目单位:单位名称:联邦制药(内蒙古)有限公司,单位地址:内蒙古自治区巴彦淖尔市经济技术开发区,联系人:谭泽鹏,电话:15047289557

四、评估单位:单位名称:内蒙古铭月工程项目管理有限公司,单位地址:呼和浩特市赛罕区昭乌达路汇商广场B2座20041-20042,联系人:胡建,电话:13644848522,E-mail:646879254@qq.com

五、征询事项:**征求公众意见的主要事项**:您对本项目的实施有什么建议和意见。

六、公示说明:公众对本项目实施有社会稳定风险方面的建议或意见,可自公示之日起十五日内,向项目单位或社会稳定风险评估单位提出。

公示发布单位:联邦制药(内蒙古)有限公司
公示发布时间:2023年9月15日

减资公告

根据股东决定,内蒙古赞宁能源科技有限公司(统一社会信用代码91150105MA13TKEC1Y)拟将注册资本从人民币3888万元减少至500万元,现予以公告,债权人可自本公告发布之日起45日内,要求本公司清偿债务或提供担保。

遗失声明

●不慎将东胜区郝伟盲人医疗按摩所的开户许可证丢失,核准号J2050005291201,账号150501686648000000312,开户银行:中国建设银行内蒙古自治区鄂尔多分行鄂尔多斯东街支行,声明作废●门小红遗失医师执业证书,证书编号110150000000055,发证机关:内蒙古自治区卫生厅,特此声明作废●朱华遗失医师执业证书,证书编号110150000000114,发证机关:内蒙古自治区卫生厅,特此声明作废

●本人王俊龙,身份证号150124198010268672,将呼和浩特市正信公证处太阳城产权费代收收据丢失,收据号0017941,金额:壹万柒仟叁佰陆拾捌元陆角肆分(17368.64),现声明作废●李娜2023年8月26号遗失身份证,证号152634199102080622,声明作废●(父亲:包音德力格;母亲:额日格吉玛)2014年09月29日出生的乌云朝鲁(女)遗失出生医学证明,编号O150290107,声明作废●内蒙古国通汽车服务有限公司(统一社会信用代码91150103MA0NMGTL8J)遗失公章.财务专用章及合同专用章各一枚,声明作废●内蒙古昊越投资股份有限公司(统一社会信用代码91150100341459442P)的公章遗失,声明作废●王雪茹出生医学证明遗失,性别:女,编号150067621,声明作废●内蒙古润鑫信息科技有限责任公司的财务专用章(编号150302005943 8)和法人章(法人:何秀琴)遗失,声明作废●内蒙古润鑫信息科技有限责任公司的开户许可证遗失,核准号J1930003110501,开户银行:乌海银行股份有限公司万联支行,声明作废●包根奎将内蒙古奈林房地产开发有限责任公司开具的水润嘉苑28A座-2-20东户的回迁购房款收据丢失,收据编号0215888,金额20060元,声明作废●王二虎,身份证号152622195101022515,将内蒙古和林格尔县舍必崖乡河头村40号的中华人民共和国农村土地承包经营权证丢失,证号150123203210000182J,声明作废●呼和浩特市益嘉科贸有限责任公司遗失公章一枚,编号1501030024081,声明作废●鄂尔多斯市鑫岳商贸有限责任公司(统一社会信用代码91150602MA0QBWF97F)的公章丢失,声明作废●内蒙古星泰旧机动车交易市场有限公司(代码91150104075584063J)遗失公章、财务章各一枚,声明作废

●内蒙古顺新物流有限公司遗失道路运输经营许可证正副本,证号150106002468,声明作废●赛罕区蜜恋雪饮品店遗失营业执照正副本,统一信用代码92150105MA0QG6XA63,声明作废●内蒙古晓培劳务分包有限公司遗失道路运输经营许可证副本,证号150107001396,声明作废●通辽市科盛农业发展有限公司(统一信用社会代码91150523396837995)不慎遗失公章一枚,编号1505231000143,声明作废●内蒙古医科大学秦庆和(学号2022040530)鄂尔德木腾(学号2021041749)遗失学生证,声明作废●赵晟遗失驾驶证,证号150121199707235112,声明作废●孙平小遗失蒙AW395挂(黄)道路运输证,证号150122018546,声明作废●呼和浩特市好帮手机动车驾驶服务有限公司(统一信用代码91150103050573552A)遗失财务专用章,声明作废●内蒙古呼麦协会遗失存款人查询密码,账号007101201050229517,核准号J1910005981002,开户银行:内蒙古银行股份有限公司呼和浩特丰州路支行,声明作废●李永祥不慎遗失拖拉机行驶证及机动车牌照,车牌号为:蒙01·53353,登记证书号150105030728,声明作废●范有富遗失执法证,证号150120817034,声明作废●周云鹏丢失警官证,编号:武字第1464696号,特此声明●内蒙古泰利工程建设有限公司(代码91150100764454918K)遗失合同章一枚,声明作废●内蒙古康新牧场股份有限公司遗失食品经营许可证副本,许可证编号JY31501720088443,声明作废