

如何避免“旅行者腹泻”？

如果在旅行期间或旅行归来后,每日有3次或3次以上的未成形大便,且伴有发热、腹痛或呕吐等症状,就需要引起警惕。引起“旅行者腹泻”的病原体可分为非侵袭性、侵袭性两类,本质均属于菌群失调。数据显示:近80%的水土不服是由肠致病性细菌引起的,主要为产毒性大肠杆菌、志贺菌、空肠弯曲菌、气单孢菌、沙门氏菌及非霍乱弧菌。其中最常见的是产毒性大肠杆菌,占60%以上;少数情况下,霍乱弧菌、一些病毒和寄生虫也会成为致病病原体。

哪些人容易中招?

首先是炎症性肠病、糖尿病患者等有基础疾病者,以及服用PPI(质子泵抑制剂)或抗酸剂者(胃酸减低)。老人、儿童以及胃肠功能弱者初到异乡,因水土不服、不适应当地饮食也易致病。此外,年轻人过于贪恋美食,导致摄入较多,也可能患病。

出现症状怎么办?

“旅行者腹泻”可以自愈,只要后续保持清淡干净的饮食,持续1~5天,大多数人能恢复健康。一旦排便次数增加,可考虑及时口服补液盐,防止电解质紊乱、脱水。如出现严重脱水或休克,应及时到医院接受静脉输液治疗。细菌感染所致的腹泻可应用抗生素,肠道益生菌治疗也有助于恢复肠道正常菌群生态平衡,缓解症状。

如果腹泻持续时间较长,伴有腹胀、肠鸣增加、因肠痉挛导致腹绞痛的症状,或发热、感觉疲乏,应该提高警惕,建议及时就医。

如何提前预防?

吃新鲜、煮熟食物,尽量不吃过多生冷食物,避免进食不洁食物,当地特有食物种类需根据自身情况“浅尝辄止”。将水煮沸、消毒后再饮用最为安全,不直接用未经处理的江河水、湖水、井水洗漱。饭前便后洗手,必要时使用速干型手消毒剂。

(据《解放日报》)

肾病患者秋季这样养生

在我国传统医学中,按照季节时令养生可助身体健康、预防疾病。对于肾病患者而言,中医的秋季养生要注意以下几点:

【规律作息 早睡早起】《黄帝内经·四气调神大论》指出:“秋三月,此谓容平,天气以急,地气以明,早卧早起,与鸡俱兴”。早睡有利于阴精的收藏,早起可以顺应阳气的舒张,因此中医建议肾病患者应该遵循自然规律,早睡早起。

【预防外感 保护肾脏】 秋天人体的阳气内收、表卫气虚,再加上天气逐渐转凉,肾病患者应留意天气变化,及时添加衣物,避免寒气伤肾。肾病患者如果感冒,很有可能会引发肾病的复发或加重,因此更要格外小心。

【保证营养 合理饮食】 秋季是丰收的季节,各种水果、蔬菜和粮食纷纷上市。肾病患者要根据自己的情况,主动调节饮食。秋季阳气内收,津液内敛,再加上气候干燥,容易出现口干肤燥、鼻干咽痒等症状。要避免辣椒、花椒、韭菜、羊肉、狗肉等辛热之物,宜用蜂蜜、银耳、百合、山药、梨、柚子、甘蔗等生津、润燥、滋养之品。

【调节情绪 适当锻炼】 秋季万物萧瑟,人们触景生情,易悲而失,此时应该保持安宁平静之心,以缓秋肃之气。秋高气爽的时候,可以和家人朋友去秋游,或者打太极拳、慢跑、散步等,这样既不会因为出汗多损耗元气,又可以舒展筋骨,心情愉悦,提高身体素质。

(内蒙古中医医院肾病科 王 鑫)



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。

中煤芒来2×66万千瓦煤电一体化项目配套送出工程环境影响评价公众参与第二次信息公开

《中煤芒来2×66万千瓦煤电一体化项目配套送出工程环境影响评价报告书》征求意见稿已编制完成,现征求公众意见。

一、项目环境影响评价报告书征求意见稿查阅途径:报告书及公众意见表链接:https://pan.baidu.com/s/1hg4IYAyBzmlCCYg4N0FrSw,提取码:jn53

二、征求意见的公众范围:项目建设地点(锡林郭勒盟苏尼特左旗境内),芒来500kV升压站至苏500kV变电站输电线路沿线评价范围内受影响公众及企事业单位。

三、公众提交意见提出意见的方式和途径、起止时间:本公告自发布之日起10个工作日内,公众可通过以下方式向我们反馈意见。建设单位联系人:付总,联系电话:15049115345,邮箱:1697308873@qq.com;建设单位联系地址:内蒙古自治区锡林郭勒盟锡林浩特市宝力根街道宝力伊勒勒特社区,环评单位联系人:李工,联系电话:13754018974,邮箱:2460952647@qq.com,环评单位联系地址:内蒙古自治区呼和浩特市赛罕区嘉逸大厦南楼9层

乌兰察布150万千瓦“风光火氢储一体化”大型风电光伏基地项目岱海电厂500kV升压站扩建工程环境影响评价公众参与第二次公示

“乌兰察布150万千瓦“风光火氢储一体化”大型风电光伏基地项目岱海电厂500kV升压站”扩建工程环境影响评价报告书,根据《中华人民共和国环境影响评价法》和《环境影响评价公众参与法》等相关法律法规规定,该项目应当通过网络平台、通过建设项目所在地公众易于接触的报纸等方式公开征求与建设项目环境影响有关的信息如下:

一、建设项目的基本情况:项目建设内容为:在既有岱海电厂500kV升压站内扩建一座风电汇集站(2台额定容量为1000MVA变压器(联变),全站设置500kV/220kV/66kV电压等级)。

二、报告书征求意见稿全文链接及查阅:(1)《乌兰察布150万千瓦“风光火氢储一体化”大型风电光伏基地项目岱海电厂500kV升压站”扩建工程环境影响评价报告书》征求意见稿和公众意见表见“环境影响评价信息公示平台http://www.jse-eia.com/project/detail?type=2&proid=a361bbd182912c18578b3efc207cb4fd”,(2)公众可直接联系建设单位或评价单位项目联系人去单位查阅《乌兰察布150万千瓦“风光火氢储一体化”大型风电光伏基地项目岱海电厂500kV升压站”扩建工程环境影响评价报告书》征求意见稿纸质报告书。

三、征求公众意见的具体形式:公众可通过环境影响评价信息公示平台(链接同上)自行下载并填写公众意见表,通过信件、电子邮件的方式提交建设单位或者环境影响评价单位。

四、征求公众意见时效及联系方式:公告之日起10个工作日内。建设单位名称及联系方式:建设单位:内蒙古京能岱海新能源有限公司,联系人:孙斐,联系电话:15164799299,地址:内蒙古自治区乌兰察布市凉城县;承担本项目环境影响评价机构名称和联系方式:评价单位:天科(内蒙古)环境科技发展有限公司,联系人:崔工,联系电话:15034033575,邮箱:yhjsswzx@nmymhj.com

内蒙古京能岱海新能源有限公司
2023年9月25日

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·结婚启事·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

注销公告

经理事会会议决定,申请注销鄂尔多斯市东胜区儿童心理成长中心,代 码 52150602MJY280509L,请债权人及债务人自本公告见报之日起45日内到本中心清理债权债务,特此公告。

鄂尔多斯市东胜区儿童心理成长中心2023年9月27日

注销公告

赤峰市松山区凯蒂教育培训学校,代 码 52150404MJ2383235P,依据《民办非企业单位管理条例》规定拟向赤峰市松山区民政局申请注销登记,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。

赤峰市松山区花都幼儿园2023年9月27日

通知

尊敬的城环公共自行车用户:

城环公共自行车已退市,但仍有部分用户未办理公共自行车退卡业务,为了能够让广大用户的自行车服务卡应退尽退,我公司在城环出租车公司内设立“公共自行车退卡”窗口,请未退卡的用户,尽快前来办理,退卡截止日期为2024年1月31日,过期不在办理,请广大用户悉知。

退卡所需资料:(1)携带完好无损的公共自行车服务卡;(2)携带身份证原件及复印件(代办附加代办人身份证原件及复印件);(3)携带公共自行车服务卡本人的银行卡复印件(4)提供银行卡开户行名称、联行号。

工作时间:上午:9:00-12:00 下午:13:30-17:00(星期六日、法定节假日日休息)办公电话:0471-6315745
退卡地址:呼和浩特市新城区石头新营子70号,北二环塞外宫便民市场东200米城环出租车服务有限公司(百度地图搜索地址:城环出租车服务有限公司)

呼和浩特市新城区国土空间总体规划(2021-2035年)环境影响说明信息公众参与征求意见稿公示

按照《环境影响评价公众参与办法》要求,在环评单位不编制环境影响报告书征求意见稿完成后,我单位进行了征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质报告书的说明和途径:链接:https://pan.baidu.com/s/14BQe9b9mSS7Rq1QX5W5dAg?pwd=z9wf,提取码:z9wf。纸质报告查阅方式:现场查阅。

2、公众意见表的网络链接: http://www.kskt.gov.cn/xwzx/tzggg/9a97011bd_4592_4dc3_8cfe_beb13c520019.html。

3、公众提出意见的方式和途径:自公示之日起10个工作日内,公众可以通过信函、电话、填写公众参与调查表等方式向建设单位提出意见和建议。(1)规划单位:呼和浩特市自然资源局新城分局,单位地址:呼和浩特市新城区政府西配楼二楼呼和浩特市自然资源局新城分局;联系人:李晓,联系电话:17604713922。(2)环评单位:内蒙古八思巴环境技术有限公司,联系人:张工,电话:18047165676,邮件地址:1059590343@qq.com。

呼和浩特市自然资源局新城分局

遗失声明

●内蒙古洪壹门文化传媒有限公司遗失食品经营许可证副本,同专用章一枚,声明作废 ●郝春悦,性别:女,不慎遗失出生医学证明,编号K150147429,声明作废 ●郝志刚遗失与呼和浩特市新城区一家村村民委员会签订的呼和浩特市新城区一家村二期出租房安置合同原件一份及二期出租房购房款收据一张,编号13020550,金额157300元,声明作废 ●乌海市永诚装饰装修工程有限公司的公章(编号1503020068468)、财务专用章(编号1503020068469)和法人章(法人:屈海军,编号1503020068470)遗失,声明作废 ●马万亮遗失兴和县城关镇新城区移民区西路路西聚苑苑商住小区6幢住宅4单元302室房屋所有权证,证号:0009215,声明作废 ●内蒙古海迅商贸有限公司(统一社会信用代码91150102MA0PWNJP2B)遗失公章及王星法人章各一枚,声明作废 ●赛罕区院院儿涮烤店(统一社会信用代码92150105MA7N9AQW40)遗失公章一枚,声明作废 ●内蒙古自治区教学研究室遗失5张非税收入一般缴款书(五联票已使用并作废),票 号 9846077345、9846077484、9846077986、9846078030、9846078292,声明作废

●内蒙古大数据产业发展有限公司(统一社会信用代码91150100MA0N3TCP4B)遗失合同专用章一枚,声明作废 ●新城区张慧家具店遗失营业执照正副本(统一社会信用代码92150102MA0Q9W1E8U)及公章,财务专用章及张慧法人章各一枚,声明作废 ●土默特左旗李氏熏鸡店遗失食品经营许可证副本,证号JY11501210025401,声明作废 ●内蒙古宁金舰舫咨询管理有限公司(代码91150203MACNMYMM29)遗失公章(编号15020310059806)、法人(高艳蓉)章(编号15020310059809)、财务专用章(编号15020310059807)、发票专用章(编号15020310059808)各一枚,声明作废,在此期间如有人冒用公章与公司无关,公司不承担任何法律责任,特此声明 ●鄂尔多斯市奇博商贸有限公司的法定名称章(编号15062610009439)和财务专用章(编号15062610009440)遗失,声明作废 ●邵云峰遗失十堰万达广场置业有限公司开具的收据,票号0010339(时间2021年7月14日,捞三国意向金,金额50000元);票号0010363(时间2021年8月11日,捞三国租赁保证金,金额3712.4元),声明作废 ●昆都仑区阿布都牛羊肉店遗失公章一枚,印章编号F150121859,声明作废 ●赤峰市永泰运输有限责任公司旗下车辆蒙DC382挂(黄)道路运输证遗失,证号150428605259,声明作废 ●武川县个体陈炜达道路运输经营许可证正副本,证号150125004694,声明作废 ●东胜区鲜卤鸭途食品店遗失食品经营许可证正副本,许可证编号JY11506026108323,声明作废 ●本人刘云燕,身份证152632198911010723,由于疏忽不慎将呼和浩特恒大翡翠华庭20号楼506号房收据丢失,(收据编号416282,收据金额28036元),由此造成的一切后果与呼和浩特市恒大宏泰房地产开发有限公司无关,特此声明作废 ●海勃湾区特瓷卫浴经销店的公章遗失,公章编号1503020056533,声明作废 ●父亲:王福俊(身份证号1522*****1522),母亲:林桦(身份证号1522*****2024)不慎将孩子王思琦(女,身份证号1522*****1062)的原出生医学证明遗失,声明作废 ●内蒙古顺鸿人力资源有限公司(统一社会信用代码:91150103MA13PNMX0N)遗失财务专用章一枚,声明作废