冬季如何保护“怕冷”的心血管?

环境温度与我们的健康直接相关,尤其是“怕冷”的心血管。北京市疾控中心慢性病预防与控制所的专家,教你护心护血管的方法。

环境温度是影响心血管健康的一个重要因素。在体温调节的控制下,我们的体温总是基本恒定的。大约在25℃时,我们体内的毛细血管舒张平衡,感觉非常舒适。

天气寒冷会导致血管收缩,血压升高,血流缓慢,血液黏度增高,心、脑负荷加重,动脉粥样斑块易于破裂,冠状动脉易痉挛,从而诱发心血管事件。低温还会促使血小板聚集,导致血栓形成。血容量增加、心排血量增加、血压升高,还容易导致脑出血。

寒冷天气,适当减少外出活动的时间。特别是老年人,以及患有基础疾病的人群更需要注意。

室内外温差较大时,如必须外出,一定要穿着保暖的衣服和鞋袜,脚部保暖尤为重要,鞋袜的尺码适当宽松一点,不要影响到腿部和足部的血液循环。

戴上口罩和帽子,尤其不要让脖颈暴露在外,并且最好能捂住耳朵。

特别需要注意的是,身体活动时间和地点的选择。天气寒冷时,心血管疾病患者最好不要去晨练。如想外出活动,最好选择10时以后至15时以前的时间段,温度相对升高时再外出。

活动方式也不要选择跑步、打球等活动量过大的项目。可以选择散步,或打太极拳。在室内时,也可以做一些力量练习,如弹力带。还可进行柔韧性和平衡性的练习。

冬季养护心血管,不仅需要我们注意防寒保暖、积极控制基础疾病,还要保持健康的生活方式。

1.健康饮食不懈怠

可适量吃一些能增强机体抵抗寒冷能力的富含蛋白质及高热量的食物,但一定要注意均衡饮食。冬季仍然要按照膳食营养平衡的原则来合理安排饮食,保证新鲜蔬菜水果的摄入。要注意及时给身体补充水分。

2.避免情绪激动

突然的情绪激动也会威胁心血管健康。尽量保持心态平和,注意休息,保持规律的生活习惯,保证充足的睡眠。不抽烟,不饮酒。

3.控制好“三高”

慢性疾病患者,应坚持遵医嘱服药,保持规律的生活习惯,控制好血压、血糖及血脂水平,如有不适应及时就医。(据《北京青年报》)

流感不是普通感冒,不要硬扛!

很多人并不在意流感。河北省胸科医院呼吸与危重症医学科主治医师王茜提醒,流感不是普通感冒,千万不要硬扛。

很多人把流感当作普通感冒,认为扛一扛病就好了。事实上,流感比普通感冒更加“凶险”,如果硬扛,就容易感染平时不易感染的细菌导致重症肺炎;流感病毒还会破坏身体的重要器官如心脏,导致病毒性心肌炎等。以上均会出现严重并发症,甚至危及生命。王茜提醒,对于高风险人群(如老年人、儿童、孕妇以及患有慢性疾病的人),流感的并发症风险更高,甚至可能危及生命。 (据《新京报》)

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·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

减资公告

经公司股东会议决定,鄂尔多斯市稷恒种养殖专业合作社(统一社会信用代码93150621MA0QGWEM4X)拟减少注册资本,注册资本由人民币50万元整减至10万元整,请债权人及债务人自本公告见报之日起45日内与该公司联系,特此公告。

鄂尔多斯市稷恒种养殖专业合作社2024年1月15日

减资公告

经公司股东会议决定,内蒙古兴创市政工程有限责任公司(统一社会信用代码91150602318496165 7)拟减少注册资本,注册资本由人民币2300万元整减至50万元整,请债权人及债务人自本公告见报之日起45日内与该公司联系,特此公告。

内蒙古兴创市政工程有限责任公司2024年1月15日

减资公告

经股东会议决定,鄂尔多斯市桓泰煤业销售有限责任公司(统一社会信用代码91150627MA7YQ0AQ95)拟减少注册资本,注册资本由人民币1000万元整减至200万元整,请债权人及债务人自本公告见报之日起45日内与该公司联系,特此公告。

鄂尔多斯市桓泰煤业销售有限责任公司2024年1月15日

减资公告

经股东会议决定,鄂尔多斯市中隽煤炭运销有限公司(统一社会信用代码91150602MABM35GL03)拟减少注册资本,注册资本由人民币500万元整减至50万元整,请债权人及债务人自本公告见报之日起45日内与该公司联系,特此公告。

鄂尔多斯市中隽煤炭运销有限公司2024年1月15日

减资公告

经股东会议决定,内蒙古亿利星商贸有限公司(统一社会信用代码91150602MABPPP2E1J)拟减少注册资本,注册资本由人民币100万元整减至10万元整,请债权人及债务人自本公告见报之日起45日内与该公司联系,特此公告。

内蒙古亿利星商贸有限公司2024年1月15日

减资公告

经股东会议决定,鄂尔多斯市畅名汽车租赁有限公司(统一社会信用代码91150602MA0N0J7T1E)拟减少注册资本,注册资本由人民币100万元整减至10万元整,请债权人及债务人自本公告见报之日起45日内与该公司联系,特此公告。

鄂尔多斯市畅名汽车租赁有限公司2024年1月15日

减资公告

经股东会议决定,内蒙古诺叶农林科技有限公司(统一社会信用代码91150602MABYHAK21C)拟减少注册资本,注册资本由人民币200万元整减至50万元整,请债权人及债务人自本公告见报之日起45日内与该公司联系,特此公告。

内蒙古诺叶农林科技有限公司2024年1月15日

减资公告

经股东会议决定,内蒙古通福工程有限公司(统一社会信用代码91150602MA0PR4E90G)拟减少注册资本,注册资本由人民币1000万元整减至50万元整,请债权人及债务人自本公告见报之日起45日内与该公司联系,特此公告。

内蒙古通福工程有限公司2024年1月15日

减资公告

根据2024年1月8日股东会决定,内蒙古合睿餐饮管理有限公司(统一信用代码91150100MA0NPCRGX1)拟将注册资本从1000万元减至70万元,现予以公告,债权人可自公告之日起45日内,要求本公司清偿债务或提供担保。

内蒙古合睿餐饮管理有限公司2024年1月15日

减资公告

根据股东会决议,内蒙古蒙鹤供应链管理有限公司(统一社会信用代码91150121MA13P659XF)拟将注册资本由200万元人民币减少至10万元人民币,现予以公告,债权人可自公告之日起45日内要求本公司清偿债务或提供担保,特此公告。

股东会议通知公告

乌拉特中旗昌华矿业有限公司(统一社会信用代码:91150824MACJLEBQ17)该公司拟定于2024年2月3日上午10点在乌拉特中旗昌华矿业有限公司会议室召开股东会,会议内容:注销公司,现通知全体股东于登报之日起15日内与公司取得联系按时到场参加,如不参加视为放弃,特此公告。

乌拉特中旗昌华矿业有限公司2024年1月15日

注销公告

内蒙古缘合(呼和浩特)律师事务所(统一社会信用代码31150000329113 3509)合伙人会议决定解散律师事务所,望有关债权债务人自公告之日起45日内向清算组申报债权债务。地址:内蒙古自治区呼和浩特市赛罕区腾飞南路51号金隅环球中心C座12层,电话18947036628。

内蒙古缘合(呼和浩特)律师事务所2024年1月12日

注销公告

经公司股东会议决定,申请注销内蒙古裕顺建筑工程有限公司,统一社会信用代码91150602MA0QKTAN0A,请债权人及债务人自本公告见报之日起45日内到公司清理债权债务,特此公告。

内蒙古裕顺建筑工程有限公司2024年1月15日

减资公告

根据股东决定,内蒙古瑞能电气有限公司(统一社会信用代码:91150105396439449F)拟将注册资本从人民币500万元减至1万元,现予以公告,债权人可自公告之日起45日内,要求本公司清偿债务或提供担保。

声 明

内蒙古路桥集团有限责任公司八分公司于2017年和呼和浩特市实建信热力工程有限责任公司发生债权债务关系,目前应付账款贷方余额为21126元,目前账已经远超3年以上,由于多年来账系不到该公司,故特此声明该债权债务消灭,特此声明!

遗失声明

●内蒙古智远博盾电子科技有限公司遗失银行开户许可证及存款入查询密码,核准号J191000721040 2,账号0071012010202569 48,开户银行:内蒙古银行呼和浩特新华广场支行,声明作废●吴芳遗失残疾人证,证号150102196309012068 44,声明作废

●郝莉(身份证号150104197102280062)购买依山北岸(四期)商业2号楼4层06套间,面积88.59平方米,遗失购房收据,收据号0079039,金额:398655元,特此声明●呼和浩特市尼尔曼餐饮管理有限公司遗失食品经营许可证正副本,编号JY21501031032829,声明作废●郁宗飞二代身份证(证号150125199506010019)于2024年1月12日丢失,声明作废●本人董宝林,身份证号150103196105170511,将呼和浩特市回民区明泽百度城高层2号楼2单元19楼西户商品房销售合同书及收据原件丢失(合同编号11003,金额30万元整,收据编号00448),特此声明作废,由此造成的一切后果与内蒙古明泽房产开发有限责任公司和明泽遗留项目分户指挥部无关●扈伟遗失二代身份证,证号150429198202080912,声明作废●新城区爱尚保健用品经销店遗失营业执照正副本,统一信用代码92150102MA0PTJK66C,声明作废●不慎将玉泉区春英保健品店营业执照正本丢失,统一社会信用代码92150104MA0Q2MRW5D,声明作废●杨文明(身份证号152624196005135437)将呼和浩特市土默特大桥西金荣驾校天时小区B7号楼3单元3层东户的房屋买卖合同书丢失,特此声明●韩有义不慎将武川县上秃亥乡毛敦敖包村委会东三村农村土地确权证丢失,经营权证号029791,声明作废●内蒙古黄河工程局股份有限公司扎达盖河西支2010工程施工项目部,项目公章保管不慎遗失,特声明作废●内蒙古安泊停车场管理有限公司(统一社会信用代码91150104329040579)遗失公章、财务专用章.原法人(朱雪峰)章各一枚,声明作废●邓华军残证2023年7月遗失,证件号:2018L170210880901209 93,声明作废●中移鼎讯通信股份有限公司杭锦旗营业部(统一社会信用代码91150625MA0QYJC47E)营业执照正本、副本丢失,声明作废●中移鼎讯通信股份有限公司杭锦旗锡尼南路营业厅(统一社会信用代码91150625MA0QYP4N8T)营业执照正本、副本丢失,声明作废●乌云娜,身份证号150105197304189028,将什拉门更征收房屋补偿安置协议书丢失,序号28,拆迁地址:什拉门更村,占地面积134平米,回迁面积120.60平米由此产生后果与什拉门更村委会无关,特此声明作废●鄂托克旗额尔敦朝鲁礼仪店不慎遗失公章、财务专用章、法人章各壹枚;遗失建设银行鄂托克旗支行开户许可证,账号:15001687136052507194,核准号:J2055000443301;遗失印鉴卡片,号码:150150900127563,声明作废

●内蒙古高速汽车租赁有限责任公司遗失工会法人资格证书原件,统一社会信用代码:81150000MC0692653B,声明作废●段国良,身份证号150105198012223612,将购买内蒙古庆宇房地产开发有限责任公司的蒙昆烟厂小区2号楼8单元6楼西户购房收据原件遗失,特此声明作废●乌拉特中旗博森园林工程有限责任公司(统一信用代码91150824MA0MXQ6R7R)遗失公章,编号1508240000872,声明作废●玉泉区广川建筑材料经销部(统一信用代码92150104MA0QAM3UXP)遗失公章.财务专用章.合同专用章.发票专用章及温永军法人章各一枚,声明作废●呼和浩特市商贸职业培训学校遗失民办非企业单位登记证书副本证书,证号:民政字第劳A014号,声明作废●内蒙古天阔新能源有限公司(统一社会信用代码91150627MA0RTF6RX1)的公章(15060210035094).财务章(15060210035095).法人章(15060210035098)遗失,声明作废●内蒙古佰浩供应链物流有限公司将蒙AX5801营运证丢失,证号150106005586,声明作废●呼和浩特市纳德汽车销售有限公司遗失银行开户许可证及存款入查询密码,核准号J191001563910 2,账号150501706780000237,开户行:中国建设银行股份有限公司呼和浩特锡林南路电力支行,声明作废●鄂尔多斯市晨荣商贸有限责任公司(统一社会信用代码91150602MA0R1XGX9C)的公章丢失,声明作废●东胜区奔富建材销售店(统一社会信用代码92150602MA0R8NM831)的公章丢失,声明作废●鄂尔多斯邦鑫运输有限责任公司(统一社会信用代码91150621MA0PWD8C96)的公章丢失,声明作废●本人遗失呼和浩特市嘉泰和物业服务有限公司收款收据1张,号码2027569,金额240000元整,因遗失收据产生的一切后果由本人自行承担●鄂尔多斯市新尚工程机械有限公司的开户许可证遗失,核准号:J2055000792501,账号05393801040003234,开户银行:中国农业银行股份有限公司鄂尔多斯棋盘井阿尔巴斯东街支行,声明作废●鄂尔多斯市鼎广和建筑劳务服务有限公司的公章遗失,公章编号15062110013067,声明作废●内蒙古洲辉商贸有限公司(统一信用代码91150125MA13UA9H96)遗失公章一枚,声明作废

声 明

达拉特旗纳林丰胜奎煤矿(统一社会信用代码:91150621674370913 2)现声明营业执照正副本(统一社会信用代码同前)、采矿许可证正副本(证号:C1500002009031120008351)、安全生产许可证正副本(编号:(蒙)MK安许证字[2013]K321)作废。

任何人未经实际投资人宋云山许可,不得擅自使用达拉特旗纳林丰胜奎煤矿证照。达拉特旗纳林丰胜奎煤矿保留追究擅自使用煤矿证照者法律责任的权利。

特此声明!

达拉特旗纳林丰胜奎煤矿 2024年1月12日

玉泉区桃李文苑小区办理分户寻人启事的公告

房屋买受人王其兴称其向呼和浩特市金业房地产开发有限责任公司购买了位于呼和浩特市玉泉区规划路金业苑住宅小区C区4号住宅楼1单元1101室的房屋。

现相关部门拟依据呼和浩特市人民政府关于加快房地产遗留项目不动产分户登记的相关文件精神,依据房屋买受人提供的相关证明材料,将上述房屋的不动产权证书办理到房屋买受人名下。

任何自然人、法人如对上述房屋的归属或房屋买受人有异议,均可自本公告发布之日起5个工作日内将书面异议提交到呼和浩特市玉泉区昭君路街道办事处桃李社区居民委员会。

联系地址:鼎盛国际东门南侧商业楼二楼桃李社区

联系电话:王永祥 15661210328

公告人:王其兴 2024年1月12日

声 明

为理顺关系,依法合理解决遗留问题,确保白永高速公路项目的顺利实施,现就乌兰察布市境内正在建设施工的白音察干至永泰公段高速公路建设项目有关事宜郑重声明如下:

一、白音察干至永泰公段高速公路项目因资金原因于2015年底全线停工。停工期间在自治区政府有关部门的高度重视下,内蒙古自治区基本建设咨询投资有限公司对白永高速公路原项目公司实施了重组。重组后新的建设单位于2023年对白永高速公路恢复施工,此前该项目遗留的问题和纠纷由内蒙古自治区基本建设咨询投资有限公司协调原建设单位内蒙古新大地建设集团股份有限公司进行处理,与重组后新的建设单位和项目公司无关,任何单位和个人均不得以“与原建设单位和原项目公司存在纠纷”为由,阻挠新建设单位的正常施工,否则将承担因阻工造成的一切法律后果。

在新建设单位恢复施工前,原在白音察干至永泰公段高速公路项目K1+692至K11+740段落内进行路基及桥涵施工的单位或个人,请于本声明发布之日起20日内前往联合联络点登记并提供相关材料,内蒙古新大地建设集团股份有限公司将依据事实和法律拟定公平合理的处理方案,并报乌兰察布市政府白永高速公路专项工作组备案。如在本声明规定的时间内未登记处理,双方将不再受理,各权利主张方可通过向原建设单位内蒙古新大地建设集团股份有限公司提起诉讼的方式进行解决。若再发生非法阻工行为,我方将通过司法机关依法追究阻工者的法律责任,包括刑事责任和损失赔偿责任。特此声明

联合联络点位置:巨海城二区新维控股(呼和浩特市赛罕区大学东街与丁香南路交叉路口向南100米路西)

联系人电话:13347119449(杨)、15149739801(付)

声明人:内蒙古新大地建设集团股份有限公司

内蒙古自治区基本建设咨询投资有限公司

2024年1月12日

工程项目债权债务清算公告

内蒙古第三建筑工程有限公司所承建的土默特左旗察素齐镇土默特大街道路立面改造工程,项目于2014年6月30日已全面竣工,现我公司成立项目清算组,负责处理该工程项目债权债务(农民工工资、材料款、机械租赁及其它款项)等后续事宜,请与本项目有债权债务关系的所有人或机构见报日起30天内持相关合同及证件向清算组申报,逾期未办本公司将不予处理,责任自负。

联系人:邸经理 联系电话:13394895272

内蒙古第三建筑工程有限公司 2024年1月15日

鄂托克旗乌仁都西焦煤有限责任公司煤矿120万吨/年露天扩建项目环境影响评价第二次公示

内蒙古中昕生态环保技术有限公司受鄂托克旗乌仁都西焦煤有限责任公司的委托,承担了乌仁都西煤矿120万吨/年露天扩建项目环境影响报告书的编制工作。根据相关法律法规,现对报告书全本进行公示,征求广大公众的意见。

一、建设单位的名称及联系方式:建设单位:鄂托克旗乌仁都西焦煤有限责任公司,通讯地址:鄂尔多斯市鄂托克旗2乌仁都西嘎查,邮政编码:016014,联系人:卢波,联系电话:13947701060

二、承担评价工作的环评机构名称及联系方式:环评单位:内蒙古中昕生态环保技术有限公司,通讯地址:内蒙古自治区呼和浩特市赛罕区巴彦镇巴彦街1号白塔空管物流园区综合服务楼113房,邮政编码:010000,联系人:杨赫,联系电话:15354909990

征求公众意见的范围包括受本项目影响的公民、法人或者其他组织的代表。查阅及反馈意见的期限为本公示发布后十个工作日内。公众如需索取相关补充信息、反馈对本项目的意见和建议时,可通过电子邮件、信函或传真方式,与南京国环科技股份有限公司联系。

公示单位:鄂托克旗乌仁都西焦煤有限责任公司

公示时间:2024年1月11日

公 告

由于五兴大厦装修工程是施工单位全额垫资工程,许多业主五年来不交纳五兴大厦公共部位的装修费用,给施工单位和五兴大厦业主委员会带来了难以想象的困难,致使五兴大厦装修工程五年来无法圆满完成。当前五兴大厦个别业主在故意不交纳2019年6月至2023年12月31日五兴大厦公共装修部位的费用情况下,擅自将其物业对外出租和出售造成了施工队无法回收其所垫工程款难度,严重的加大了施工单位的经济负担,而且也给五兴大厦业主委员会的工作带来极大的困难。

根据2023年5月20日五兴大厦业主大会决定和针对当前所发生的问题,五兴大厦所有没有一次性交纳2019年6月至2023年12月31日五兴大厦公共装修部位费用的业主,不得将其五兴大厦的房屋对外出租和出售,倘若业主执意要违反本规定,五兴大厦业主委员会和施工单位对其不提供任何的服务(不交房屋钥匙、不提供水、电、暖、电梯等服务),其所发生的任何民事纠纷及法律后果均由其擅自对外出租和出售的业主自行承担,五兴大厦业主委员会和施工单位不承担任何的法律责任!已擅自出租和出售的业主其公共部位装修按每平方米2000元收取后方可提供其服务。

呼和浩特市新城区昭乌达路五兴大厦业主委员会

四川多禾消防工程有限公司内蒙古分公司

2024年1月15日