

提醒:出现雪盲别揉眼

春节临近,不少滑雪场进入客流高峰期。一些初学者觉得冬季阳光不强,因此滑雪时不注意佩戴墨镜和滑雪镜,导致出现流泪、眼痛等症状。专家提醒,裸眼滑雪易患雪盲症,还须注意防范,如果出现雪盲症状,切记不能用手揉眼睛。

北京大学第一医院太原医院眼科主任医师冯江虹说,冬天有一些眼睛不适的患者,经过检查后发现是得了雪盲症,也叫日光性眼

炎,这类患者通常都有白天长时间在雪地行走或滑雪的经历。

“人长时间置身于白茫茫雪地中,就会感觉眼睛不舒服。”冯江虹说,这是因为雪地对太阳光的反射率极高,可达95%,直视雪面几乎相当于直视太阳光,太阳光中的紫外线经雪反射后被人眼吸收,造成结膜、角膜上皮、视网膜损害,从而出现眼睑红肿、结膜充血、疼痛、怕光、流泪、睁不开眼等症状,严重的

会出现短暂性失明。

专家表示,一般的雪盲症可以在休息或就医后好转,2~3天就能恢复,但如果反复多次接受这种强光刺激,会形成角膜慢性炎症,导致永久性视力损害。

冯江虹介绍,如果发现自己患了雪盲症,应立即到光线弱的地方休息,不要用手揉眼睛,可以用清水对眼部进行冲洗,防止感染;也可用冰袋冷敷双眼,减轻炎症;还

可用眼罩或干净纱布覆盖眼睛,防止症状加重。然后尽快就医。

专家提醒,滑雪季要特别注意预防雪盲症的发生。滑雪时间不宜过长,运动时一定要佩戴可防紫外线的护目镜;日常生活中多补充富含维生素A、维生素C和维生素E的食物。发生雪盲症后要注意休息,尽量避免睁眼,可以冷敷减轻疼痛,千万不能热敷。

(据新华社报道)

上呼吸道感染后,如何给娃补营养?

冬季是小儿呼吸道疾病的高发季节,近期在肺炎支原体、流感病毒等轮番轰炸下,不少小朋友都中招了。高热、咳嗽、睡眠不安……把宝贝折腾得好苦,孩子病后营养不可忽视,该如何选择合适的食物促进身体康复呢?天津市儿童医院营养科医生给出提醒。

多饮水,优选富含水分的食物。肺炎支原体或流感病毒感染后,常常伴有高热症状,水分丢失显著,治疗期间宜多饮水,避免喝含糖饮料,食物以富含水分的流质或半流质为首选,如馄饨、米粥、蛋



羹、汤面等。

饮食宜清淡,忌辛辣油腻。孩子上呼吸道感染后,往往脾胃较

弱,应注意清淡饮食。清淡饮食不是单纯吃素食,而是指好消化、养脾胃、易吸收的食物,如面条、瘦肉粥、馄饨、蛋羹等;同时,避免食用生冷、辛辣、油腻的食物。生

冷食物容易增加胃肠负担,辛辣食物会刺激咽喉肿痛,油腻食物会导致痰液黏稠,不利排出。

荤素搭配要合理,优选优质蛋

白、微量营养素丰富的食物。孩子生病后机体消耗大,胃口差,食量小,宜选择营养素密度高的食物。可选择高蛋白食物,包括乳制品、精瘦肉、鸡蛋、大豆及其制品等。还可以补充深色蔬菜,这些蔬菜大多富含维生素A、维生素C及矿物质。烹制时应注意要软烂,荤素搭配合理。

注意休息,适当运动。孩子生病后注意保持充足休息时间,不要让孩子进行剧烈运动,也避免孩子长时间使用电子产品。

(据《今晚报》)

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:本报各类信息,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

解除劳动合同关系公告

陈燕军(身份证号15263219XXXXXX4215):

你好,我公司于2023年1月24日接到用工单位(内蒙古政通运公交服务有限公司)发来的《退工通知》,通知中载明:你在用工单位工作期间,多次私自找人顶班替班,对用工单位的安全生产造成严重影响,你的行为严重破坏了劳动纪律和相关规定,经用工单位研究决定,对你做出了退工处理。

鉴于以上行为严重违反了用工单位和我公司的劳动纪律以及相关规章制度,且用工单位已退工,我公司依据《中华人民共和国劳动合同法》及与你签订的《劳动合同》及劳动合同补充协议的相关条款之约定,我公司决定与你解除劳动合同关系,望你接到通知后5个工作日内,与我公司联系办理相关手续,若你在接到通知后不如期联系办理,视为你自动离职,放弃相关权益,不利后果将由你本人承担。

特此通知

联系电话:166048114496

呼和浩特市育彬人力资源有限责任公司 2024年1月30日

声明

内蒙古恒威矿业投资有限公司实际股东刘承林因特殊情况不能正常参与该公司及由该公司控股的准格尔旗窑沟大伟煤矿有限责任公司,内蒙古八宝沟煤炭有限公司,准格尔旗龙太煤炭有有限责任公司的经营、管理等事宜,以上四公司现由政府监管。政府监管期间,代持股股东刘国霖(代持股份额为36.8734%)、奕福祥(代持股份额为6.2797%)拒不履行代持股协议约定义务,私自变更公司工商登记信息、虚构公司印章丢失事件再行刻印公章,严重扰乱了政府监管下的公司运营管理及市场秩序,后果极其严重。

据此,刘承林已将全部股东权利以书面方式特别授予刘树林、唐明宇二人行使。刘国霖、奕福祥等人并不掌握对上述四公司实际控制权,亦无权以内蒙古恒威矿业投资有限公司、准格尔旗窑沟大伟煤矿有限责任公司,内蒙古八宝沟煤炭有限公司、准格尔旗龙太煤炭有有限责任公司名义对外行使任何权利。

由刘国霖、奕福祥以上述四公司名义对外签订的任何协议均不对公司产生效力,也无法实际执行协议内容。望社会公众仔细甄别,避免遭受损失!

特此联合声明!

内蒙古恒威矿业投资有限公司
准格尔旗窑沟大伟煤矿有限责任公司
内蒙古八宝沟煤炭有限公司
准格尔旗龙太煤炭有限责任公司
二〇二四年一月三十日

乔迁公告

尊敬的各位客户及合作伙伴:

内蒙古恒威矿业投资有限公司、准格尔旗窑沟大伟煤矿有限责任公司、内蒙古八宝沟煤炭有限公司、准格尔旗龙太煤炭有限责任公司已于2024年1月29日由原址内蒙古自治区鄂尔多斯市东胜区迎宾路泰裕集团9楼搬迁至内蒙古自治区鄂尔多斯市东胜区满世集团A座14楼西侧,如因公司的搬迁给您与贵公司带来不便,我们深表歉意,并敬请谅解。特此联合公告!

内蒙古恒威矿业投资有限公司
准格尔旗窑沟大伟煤矿有限责任公司
内蒙古八宝沟煤炭有限公司
准格尔旗龙太煤炭有限责任公司
二〇二四年一月三十一日

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北方联合电力有限责任公司和林发电厂2×600MW机组新建工程临建办公区工程项目于2014年12月10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、机械租赁及其他款项)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:邸女士 联系电话:13394895272
内蒙古第三建筑工程有限公司
2024年1月31日

声 明

车主张生齐名下车牌号为蒙AJN518的长安面包于2016年4月被朋友以借用一下名义开走,至今未还,后无法联系到该朋友,致使该车辆一直下落不明,现本人特此声明:此车于2016年4月之后发生任何违法犯罪行为和交通事故都与原车主张生齐无关,特此声明。

减资公告

根据股东决定内蒙古吉约伴行旅行社有限公司(统一社会信用代码91150102MA13Q05L7J)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。

减资公告

根据股东决定内蒙古吉约伴行旅行社有限公司(统一社会信用代码91150602MA0QY9E85C)拟将注册资本由600万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。

减资公告

根据股东决定内蒙古吉约伴行旅行社有限公司(统一社会信用代码91150102MA13Q05L7J)拟将注册资本由200万元人民币减少至60万元人民币,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。

减资公告

根据股东决定内蒙古吉约伴行旅行社有限公司(统一社会信用代码91150602MA0QY9E85C)拟将注册资本由600万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。

减资公告

根据股东决定内蒙古吉约伴行旅行社有限公司(统一社会信用代码91150602MA0QY