冻伤后不要擦

随着冰雪游持续升温,不少游客发现,在寒冷的室外待久了手脚会“痒痒的”。专家提醒,长时间在低温环境中容易冻伤,需加以防范,一旦发生冻伤,切不可用冰块、雪等物体摩擦患处。

“人体能通过神经、内分泌系统等调节体温,但这种调节是有限度的。”北京大学第一医院太原医院皮肤科执行主任王云说,一旦身体长时间处于低温潮湿环境,就会使体表血管发生痉挛,血流量减少,肢体远端血液循环较差的部位就会受损,导致冻伤,因此耳、鼻、面颊、手指、脚趾等末梢部位易被“冻”。

专家提醒,一旦外露部位出现痒痛、刺痛、麻木感和皮肤变色时,就要警惕冻伤的发生。发生冻伤后,要尽快离开寒冷环境,并迅速复温,可以用衣物或温热的手覆盖患处,以维持足够血供,然后尽快用37~40℃的温水浸泡受冻部位。

哈尔滨医科大学附属第一医院皮肤科副主任医师盛宇表示,冻伤后切忌用物体或用力摩擦患处,此外,水温过高、用火烤等干热复温或置于低温下缓慢复温都不妥。王云也提醒,用冰块等物体擦拭受冻部位,可能会进一步损伤组织,冻伤后要保持患处清洁卫生,尤其不要用手抓挠。如果冻伤较重,要及时就医。

专家提醒,预防冻伤最重要的就是注意保暖,特别要注意面部、耳部及手足等部位的保暖。此外,要注意保持日常饮食营养均衡和适当的体育锻炼,保证摄入充足热量,增强对寒冷的抵抗力。 **(据新华社报道)**

饮食要规律 别做“小胖墩”

寒假期间,孩子们容易饮食不规律,尤其春节期间,吃高热量食物的机会增多,加上天气寒冷,运动的意愿降低,体重很容易上涨。天津市公共营养师王鑫提示,假期家长应坚持帮助孩子继续保持规律的饮食习惯,按时三餐,膳食均衡,避免成为“小胖墩”。

孩子日常饮食中要摄入多种多样的食物,每天的膳食应包括谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类等食物。建议每天至少摄入12种以上食物,每周至少摄入25种以上食物,这样才能更好地满足营养和健康的需求。

每日三餐的食物搭配合理,其中谷类提供的能量应占总能量的50%~65%,做到粗细搭配。按照一日三餐分配食物品种数,早餐至少摄入3~5种,午餐摄入4~6种,晚餐4~5种,加上零食1~2种。不要用糕点、甜食或零食代替正餐,不用水果代替蔬菜、或蔬菜代替水果,不用果汁代替水果。

三餐规律,时间相对固定。比如,早餐可以安排在6:30~8:30,午餐安排在11:30~13:30,晚餐安排在18:00~20:00。寒假期间,早餐很容易被忽视。家长要保证孩子每天吃早餐,食材要多样,适当变换口味,给孩子一天的活动提供充足能量。 **(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

经股东会议决定,鄂尔多斯市金信酒店用品有限公司(统一社会信用代码91150602MACJPL0C8E)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。

鄂尔多斯市金信酒店用品有限公司2024年2月2日

减资公告

经股东会议决定,内蒙古昊捷物流有限公司(统一社会信用代码91150602MA0NPGT96U)拟减少注册资本,注册资本由人民币50万元整减至5万元整,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。

内蒙古昊捷物流有限公司2024年2月2日

减资公告

经股东会议决定,内蒙古昕通商贸有限公司(统一社会信用代码91150602MA0NPUJ07P)拟减少注册资本,注册资本由人民币50万元整减至5万元整,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。

内蒙古昕通商贸有限公司2024年2月2日

减资公告

经股东会议决定,鄂尔多斯市金荔建材有限责任公司(统一社会信用代码91150602MA0NBXA799)拟减少注册资本,注册资本由人民币500万元整减至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。

鄂尔多斯市金荔建材有限责任公司2024年2月2日

减资公告

经股东会议决定,鄂尔多斯市谊凯德汽车维修服务有限公司(统一社会信用代码:91150602MA0MX4Q626)拟减少注册资本,注册资本由人民币壹佰贰拾万(120万)元整减至肆拾万(40万)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。

鄂尔多斯市谊凯德汽车维修服务有限公司2024年2月2日

减资公告

根据股东会决议,内蒙古宏桥资产管理有限公司(统一社会信用代码91510100790177352X)拟将注册资本由1000万元人民币减少至500万元人民币,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。

公 告

2022年锡盟G331线K5743-K5760.6、K5802.6-K5820.6段公路养护工程第DBYHSG-1标项目工程现已全部完工,项目上如有材料、设备租赁、农民工资等还未结算清楚的,请于2024年2月7日前来我项目部结清。

特此通告

项目部地址:东乌旗乌里雅斯太镇工业园区

项目部联系人及联系方式:内蒙古东昊建设集团有限公司,赵工:04768282801

内蒙古源通煤化集团有限责任公司脱硫废液提盐项目环境影响报告书征求意见稿公示

按照《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令第4号)的有关规定,现向公众公开建设项目环境影响报告书征求意见稿信息,欢迎各界人士参与本项目的环境保护工作。

一、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/1mXc1Q2tFbXv1PyNr7zExzQ,提取码:kly9;2、查阅纸质报告书方式及途径:建设单位现场索取。

二、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。

三、公众提出意见的方式和途径:公众可通过信函、电子邮件或其他方式,规定时间内将填写的公众意见表等提交建设单位,反映与建设项目环境影响有关的意见和建议。

四、建设单位联系方式:单位名称:内蒙古源通煤化集团有限责任公司,联系人:佟工,联系方式:18248273373

五、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。

内蒙古源通煤化集团有限责任公司 2024年2月2日

减 资 公 告

内蒙古草原红太阳食品股份有限公司(以下简称“公司”)于2024年1月16日召开了2024年第一次临时股东大会会议,会议审议通过了《内蒙古草原红太阳食品股份有限公司回购股东股份并注销暨减少注册资本的议案》,全体股东一致同意对公司减少注册资本49,097,646.00元。

本次减资完成后,公司注册资本将由327,317,646.00元减少至278,220,000.00元,根据《中华人民共和国公司法》等相关法律、法规的规定,公司特此通知债权人,债权人自本公告之日起45日内,有权要求公司清偿债务或者提供相应的担保。债权人未在规定期限内行使上述权利的,本次回购注销将按法定程序继续实施。

特此公告

内蒙古草原红太阳食品股份有限公司
2024年2月2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呼市供排水管网发展有限责任公司2016年第一批中水管网建设项目大黑河(蒙牛大桥-杀虎口大桥)中水工程A标段项目于2016年10月20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:邸女士 联系电话:13394895272

内蒙古第三建筑工程有限公司
2024年2月2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赛罕区中专路街道办事处2017年第二批老旧小区综合整治工程第一标段项目于2020年9月17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90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5日

解除挂靠关系声明

即日起,我公司与蒙BAZ61挂、蒙B90660、蒙B90039、蒙B8E17挂、蒙B90722、蒙B90721、蒙B90388车辆挂靠关系已解除,请以上车辆实际车主来我公司配合去公安交管部门办理车辆转移变更登记手续。

现以上车辆运营实际上不受我公司管理支配控制,车辆实际车主与我公司无任何合同法律关系和经济往来。不论车辆实际车主是否配合办理车辆转移变更登记手续,以上车辆发生交通事故所产生的刑事、行政、民事责任和车辆运营产生的债权债务均由车辆实际车主自行承担,与我公司无关。

以上车辆实际车主不得以我公司名义对外开展业务,请广大社会公众予以监督,发现前述线索及时向我公司举报。我公司对举报人给予奖励并予以保密。

声明人:包头市扩疆物流有限公司
2024年1月31日

减资公告

经股东会议决定,内蒙古老派传媒有限公司(统一社会信用代码91150602MA0R998065)拟减少注册资本,注册资本由人民币500万元整减至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。

内蒙古老派传媒有限公司2024年2月2日

减资公告

经股东会议决定,内蒙古源点教育咨询有限公司(统一社会信用代码91150602MA0Q49832J)拟减少注册资本,注册资本由人民币100万元整减至1万元整,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。

内蒙古源点教育咨询有限公司2024年2月2日

减资公告

经股东会议决定,鄂尔多斯市隆昇能源贸易有限责任公司(统一社会信用代码91150602MABLU1L22P)拟减少注册资本,注册资本由人民币1000万元整减至1万元整,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。

鄂尔多斯市隆昇能源贸易有限责任公司2024年2月2日

减资公告

根据股东决定,呼和浩特市泽霖劳务有限公司(统一社会信用代码91150191683439070Y)拟将注册资本由500万元人民币减少至50万元人民币,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

经股东会议决定,内蒙古乾云信息技术服务有限公司不慎遗失存款人查询密码纸,开户行:内蒙古呼和浩特金谷农村商业银行股份有限公司财富支行,账号021910122000000001845,核准号J1910016143001,特此声明●内蒙古兴创劳务服务有限公司遗失开户许可证.存款人查询密码及财务专用章.刘瑞生法人章各一枚,账号2000153000127,核准号J1910016396401,开户行:渤海银行股份有限公司呼和浩特丰州路支行,声明作废●何淼遗失内蒙古良元房地产开发有限公司签订的集通佳苑住宅小区3号楼2单元401室购房合同,编号0603;及房款收据2张,日期2009年3月23日,编号0017687,金额100000元;2010年2月8日,编号0016262,金额27257.80元,声明作废●魏占军的车辆道路运输证遗失,车牌号:蒙FOY563(蓝),证号:内蒙古交运营乌市字152201012525号,声明作废●内蒙古成吉思汗酒业有限责任公司工会委员会存款人查询密码单遗失,账号025101201090006329,核准号J1910017682002,开户行:内蒙古银行股份有限公司呼和浩特金海支行,声明作废●王曼遗失身份证,证号152827198412230625,声明作废●魏晓琴遗失身份证,证号152827198406010626,声明作废●张恩瑞遗失身份证,证号150802201312030912,声明作废

遗 失 声 明

●内蒙古国风网络技术有限公司遗失网站建设订单(GF-wqht2020)20号,193号;2020年域名空间订单(GFwzxfht2020)875号,476号;2022年政采合同(GFzcht2022)8号,22号,164号;2020年电子卖场合同(GFjj-ht2020)257号;2022年https合同(协议合同)297号;项目实施合同90号;域名空间订单(GFw-zxfht2020-660);电子卖场合同(GFjjht2020-71);400电话合同(GF400dhht2020-4);2020年网站建设订单(000277);2020年域名空间订单(000207);网站2020年34号,域名空间订单404号;58黄页合同(000256号,000318号);网站2022年合同(355号);域名空间订单(959号);项目服务合同(216号,217号);2023年电子卖场合同(000124,000058);2021年特000201号项目服务合同,特此声明●内蒙古微蜂品牌传播有限公遗失2020年商务卫士合同(92号);2022年微信合同(000105);微信运营合同(000237),特此声明●内蒙古风声文化传媒有限公司遗失2021年风声快手6号合同;FSspht2022.000024风声合同;宣传服务合同(199号),特此声明●准格尔经济开发区华臣酒店的增值税普通发票丢失,发票代码1500173320,发票号码08037059-08037061,声明作废●巴林左旗林东东城智恒电脑城(统一社会信用代码92150422MA0PD890X6)遗失财务章一枚,声明作废●乌海市鸿世信源信息咨询有限责任公司的公章(编号15030210001103)和财务专用章(编号15030210001104)遗失,声明作废●内蒙古鸿世福运物流有限责任公司的公章(编号15030210001923)和财务专用章(编号15030210001924)遗失,声明作废●内蒙古铭楷汽车贸易有限公司的公章遗失,公章编号15060210048763,声明作废●不慎遗失包云峰(母亲:左泰会,身份证号532129198109253125;父亲:青海,身份证号152325198604272010)出生医学证明,性别:男,编号:J150218886,出生时间2010年2月27日,声明作废●王磊不慎将绿地集团呼和浩特置业有限公司购房收据遗失,房号:绿地智海大厦A2-1201,A2-1208房屋,金额:2952342元,特此声明作废●沙如拉夫不慎将绿地集团呼和浩特置业有限公司购房收据遗失,房号:绿地智海大厦A2-1206,A2-1207房屋,金额:2815866元,特此声明作废●内蒙古祺韵光迅科技有限公司工会委员会遗失工会法人资格证,统一社会信用代码91150103790173255O,声明作废●本人王瀚博遗失消防干部证,干部证号:应急消字第10502219号,声明作废●母亲:陈凤芹;父亲:李伟,女儿:李晓光于1998年10月23日06时20分出生,现其《出生医学证明》(编号150074695)丢失,特声明作废●包头市亨通冶炼有限责任公司丢失营业执照副本(统一信用代码91150200MA0R1DA49B)及公章.财务专用章.王三湖法人章各一枚,声明作废●武川县松粒宝种植专业合作社(统一社会信用代码93150125067511091 5)遗失财务专用章及法人章(崔鹏宇)各一枚,声明作废