

喝水也能影响血压

烈变化。

水温选择很重要

高血压患者应避免饮用过烫

首选白开水

以接近体温为宜,这样既能保持身体的舒适感,又能避免对血管造成不良影响。

这两个时间少喝水

早晨起床后饮水有助于补充夜间流失的水分,促进身体的新陈代谢;上午和下午饮水则能保持身体的水分平衡,维持正常的生理功能;睡前适量饮水有助于预防夜间因缺水而导致的血压波动。但需要注意的是,高血压患者在睡前半小时内以及半夜醒来时应避免饮水过多,以免因尿频而影响睡眠质量和血压的控制。

补水关注3个细节

高血压患者要避免在剧烈运动或大量出汗后立即饮用大量冷水,以免对血管造成刺激;在饮食中要适量摄入富含水分的食物,如瓜果蔬菜等,以增加身体的水分摄入;定期监测血压变化,根据血压情况调整饮水方案和生活习惯。

(据《北京青年报》)



喝水还能影响血压?没错!高血压患者的饮水习惯对其健康状况有着深远影响。合理的水分摄入不仅有助于维持身体的正常代谢,还能对血压的稳定起到积极的促进作用。应急总医院神经内科副主任医师任歆就从饮水量、水温、饮水类型以及饮水时间等方面,与高血压患者分享生活中的饮水之道。

饮水量有讲究

高血压患者不宜一次性摄入大量水分,因为这样会导致血液量突然增加,进而引起血压的波动。因此,建议高血压患者采取少量多次的饮水方式,每次饮水量控制在200毫升左右,并在一天内均匀分配饮水时间。这样既能保证身体的水分需求,又能避免血压的剧烈变化。

或过凉的水。过烫的水可能损伤食道黏膜,增加患食道溃疡甚至食道癌的风险;而过凉的水则可能刺激胃肠道血管,导致血管收缩,引起胃部不适,不利于血压的控制。因此,高血压患者宜饮用温水,温度

喝什么水也有学问。白开水不仅纯净无污染,而且具有很好的渗透性和溶解性,能够迅速被身体吸收利用。此外,白开水还能帮助稀释血液,降低血液黏稠度,从而有助于降低血压。除了白开水外,高血压患者还可以适量饮用淡茶水。茶叶中的茶多酚和儿茶素等成分具有抗氧化、抗炎、降压等作用,适量饮用对高血压患者有益。

但需要注意的是,茶叶的浓度不宜过高,以免影响睡眠和血压的控制。

大肠癌高危人群有6类

上海疾控中心提醒,大肠癌高危人群一般有6类:年龄超过50岁的中老年人;排便习惯或情况不佳者,如慢性腹泻、长期便秘、粪便呈

扁平状或变细变形;超重或肥胖者;有大肠癌家族史者,尤其是父母一级亲属中有罹患大肠癌者,其罹患率要高出2~4倍;有症状体征者;

如血便、粪便隐血和经常性固定部位的腹痛;有肠道特殊疾病者,如患有腺瘤、家族性多发性息肉、炎性肠道疾病等。

(据《新京报》)

大肠癌高危人群应每年做一次防癌体检。有症状时不要轻率判定是肠炎、痔疮等肛肠疾病,及时就诊,定期做粪便隐血检查和肠镜检查。

分类广告 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

内蒙古骏力塑胶助剂有限公司年产30000吨乙撑双硬脂酰胺项目第二次公众参与公告

一、项目工程概况:项目名称:内蒙古骏力塑胶助剂有限公司年产30000吨乙撑双硬脂酰胺项目,建设性质:新建,建设地点:内蒙古自治区乌兰察布市察哈尔右翼前旗蒙合作园——单盟园区

二、评价结论:综上,本项目符合国家政策和地方产业政策,符合“三线一单”要求;项目选址可行;在采取报告提出的环境保护措施后,各类污染物可达标排放;从环境保护角度分析,本项目是可行的。

三、公众参与:本项目环境影响评价机构采取补充信息的方式和期限,本次公示期限为十个工作日,公众如需索取补充信息或反馈对本项目的意见和建议时,可通过电话、信函等方式与内蒙古骏力塑胶助剂有限公司取得联系。建设单位:内蒙古骏力塑胶助剂有限公司,联系人:李斌,联系电话:15188636662,通信地址:内蒙古自治区乌兰察布市察哈尔右翼前旗蒙合作园——单盟园区

四、提交公众意见的方式和途径:公众可登陆: http://www.mee.gov.cn/xxgk/xxgk01/201810/20181024_665329.html, 下载《建设项目环境影响评价公众意见表》填写后反馈于建设单位邮箱:279648339@qq.com

五、环境报告公众参与网络链接:公众可登陆: http://pan.baidu.com/s/1MME0VYHJM_RZiLgYFMGqg, 提取码: mnmko 特此公告!

内蒙古骏力塑胶助剂有限公司

注销公告

包头市九原区麻池思博供销农资服务站(统一社会信用代码52150207MJY410326D)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九原区民政局申请注销登记,请债权人于公告发布之日起50日内向本单位清算组申报债权,特此公告。

包头市九原区麻池思博供销农资服务站

认领公告

我辖区户籍人员姓名:王文海,男,汉族,出生日期:1947年8月5日,户籍地址:呼和浩特市回民区工人南村化工厂宿舍集体1排1号,其本人于2022年12月10日因病,由其朋友拨打120急救送入内蒙古自治区中医医院救治,于2023年1月23日在内蒙古自治区中医医院急诊科去世,现通过登报寻找其依法具有监护资格的人,如有依法具有监护资格的人看到本公告请与回民区回民街办事处工人南村社区居委会或回民区回民街办事处社会事务办公室联系,联系电话0471-3687014、0471-6361630,也请知情人士积极提供线索。

自本公告发布之日起60天内无人认领尸体的,将根据《中华人民共和国民法典》第32条和相关法律规定依法处理。

遗失声明

● 魏川县博爱公益协会(信用代码51150125 MJY338619L)将开户许可证和存款人查询密码单遗失,开户银行:魏川县农村信用合作联社,账号:070030122000000041545,核准号:J1910018658902,同时遗失社会团体法人登记证书副本,社证字第201803,声明作废。● 呼和浩特市清真东寺清真寺遗失存单查询密码纸,核准号:J1910008663202,账号:006101201090139623,开户银行:内蒙古银行呼和浩特满达支行,声明作废。● 李国强,性别:男,遗失出生医学证明,编号:R150103616,声明作废。

五泉区桃李文苑小区办理分户寻人启事的公告

董文兰称其与呼和浩特市金业房地产开发有限责任公司签订了《回迁安置房书》,取得了位于呼和浩特市玉泉区昭君路与创业街交汇处以东,桃李文苑小区B区2号楼2单元1501一套房屋。上述一套房屋的《拆迁补偿安置协议书》原件已丢失。

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登记的相关文件精神,依据董文兰提供的证明材料,将上述一套房屋的不动产登记证书办理到董文兰名下。

任何自然人、法人如对上述房屋的归属有异议,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文苑社区居委会。

联系地址:玉泉区昭君路文苑小区北门向东50米路南桃李社区党群服务中心,联系电话:王永祥 15661210328

公告人:董文兰 2024年4月17日

● 王辰好将律师执业证丢失,执业证号11502201510152238,声明作废。● 阿如汗,性别:男,遗失出生医学证明,编号:R150098908,声明作废。● 岳昊轩,性别:男,遗失出生医学证明,编号:R150206758,声明作废。● 姜瑾萱(出生姓名姜为姜娜),身份证号150123201110040526,性别:女,遗失出生医学证明,编号:L150046190,声明作废。● 不慎将寄存于东胜区殡仪馆中二楼西室八架十六号逝者高龙的骨灰寄存证丢失,寄存证号20170800744,声明作废,重新补办。

● 内蒙古育优教育咨询服务有限责任公司遗失营业执照正本(统一社会信用代码91150104MABX8T5D8C)及公章一枚,声明作废。● 刘玉枢,性别:男,2011年12月4日出生,不慎将出生医学证明遗失,证号242150922000011,声明作废。● 清水河县城关镇南沟村股份经济合作社的开户许可证遗失,核准号:J1910024638101,账号:05547201040002721,开户银行:中国农业银行股份有限公司清水河滨河北街支行,声明作废。● 内蒙古九二二手车有限公司遗失公章(印章编号:15029110029260),一枚,声明作废。● 奈曼旗个体私营协会协会的开户许可证遗失,核准号:J199700016403,账号:060903729026442677,开户银行:中国工商银行股份有限公司奈曼旗支行,声明作废。● 赤峰峰路运输有限公司遗失财务专用章一枚,声明作废。● 不慎将国家统计局呼和浩特市调查队(事业单位法人证书)正本(统一社会信用代码12150100797190883X)丢失,声明作废。

● 薛建平遗失由内蒙古嘉远房地产开发有限公司开具的购买玉泉区万锦创客星空2号楼404购房款收据三张,开具日期2011年4月21日,收据编号:1215652,金额10000元;开具日期2017年8月11日,收据编号:5304634,金额20000元;开具日期2017年8月12日,收据编号:5304618,金额78048元,声明作废。● 母亲:张明欣;父亲:张彦明;儿子:张宏泽;于2010年6月17日9时15分出生,现其《出生医学证明》(编号:J150104861)丢失,特声明作废。● 杨心宽遗失土地确权证,证号:150123101210000194,声明作废。● 呼和浩特市保合少清真寺遗失开户许可证及存款人查询密码纸,核准号:J1910011727902,账号:0213401220000000004769,开户行:内蒙古呼和浩特金谷农村商业银行股份有限公司保合少分理处,声明作废。● 赵敬琪,性别:女,遗失出生医学证明,编号:P150186456,声明作废。● 通辽市科尔沁区东顺路刘大厨铁锅炖饭店遗失卫生许可证副本,许可证编号:JY21505025032640,声明作废。● 固阳县兴顺西镇哈达合少村经济合作社的原法人章志忠,原法人:张志忠,编号:1502220013543,声明作废。● 内蒙古科技大学包头医学院人文与国际教育学院英语专业学生杨欣悦遗失三方就业协议书,编号:2401298,声明作废。● 呼和浩特市回民区依仗板镇尚不浪小学,事业单位法人证书,证号:121501037761105654,现声明遗失中国民生银行签发开户查询密码,联,声明作废。

鑫星新材料(内蒙古)有限公司年产10000吨多孔硅建设项目环境影响评价公众参与第二次公告

现将该项目的环评影响评价公众参与信息予以公开,信息如下:

一、环境影响评价征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质报告的方式和途径:(1)网络链接地址: <https://share.weiyun.com/RM3Yzk8Q>;(2)查阅纸质报告的方式和途径:由建设单位提供项目的环评报告书全本供公众索取;建设单位:鑫星新材料(内蒙古)有限公司,联系人:杨干,联系电话:15172767520,地址:内蒙古阿拉善盟阿拉善经济开发区工业园区

二、征求意见的公众范围:本次征求意见的公众范围主要为项目建设区公民、法人或其他组织代表。

三、公众意见表的网络链接:本次公示的公众意见表网络链接地址: <https://share.weiyun.com/BCmUUhXEY>, 公众可登录此网络链接地址下载。公众可以通过电子邮件、邮寄等形式向建设单位提交“公众意见表”,请在提交的同时尽量提供详细的联系方式,以便我们及时向您反馈相关信息。提交公众意见表的方式和途径如下:1、电子邮箱:529853126@qq.com;2、邮寄地址:内蒙古阿拉善盟阿拉善经济开发区工业园区鑫星新材料(内蒙古)有限公司

四、公众提出意见的方式和途径:自本公告发布之日起,10日内来函、来电、传真均可。

五、公众提出意见的起止时间:本公告自发布之日起10个工作日内。

鑫星新材料(内蒙古)有限公司

公告

呼和浩特市金川资源经济开发有限公司员工: 冀雪敏(身份证号:130702198611112420); 赵军(身份证号:15262197701074619); 岑培龙(身份证号:152630198904124316); 张彦江(身份证号:152601197608263518); 白少峰(身份证号:150104199004193618); 因原属我公司的金川片区道路清洁、公厕清扫、绿化养护等管理工作已移交至北京慧丰清轩环境科技集团有限公司,相关业务人员需同步妥善安置。公司人力资源部与上述人员进行协商,公司依据上述人员个人真实意愿、同意双方协商一致解除劳动合同,给予相应经济补偿。

由于我公司多次告知你们来单位办理解除劳动合同等相关手续未果,自本公告刊登之日起5个工作日内前往我公司办理离职等相关手续,逾期未办理,我公司将按自愿离职处理。

我郑重声明:从即日起以上人员对外进行的任何活动均不属于我公司业务。如有影响我公司利益和声誉之行为,我公司将追究法律责任。特此公告。

呼和浩特市金川资源经济开发有限公司

公告

苏华建设集团有限公司呼伦贝尔分公司项目员工由于个人原因至今未进行离岗前职业健康体检,根据《中华人民共和国职业病防治法》第三十五条,请于2024年4月27日前对粉尘、噪声、神、铅及其无机化合物进行离岗前职业健康体检,并将体检报告交回本公司,如您未在规定时间内进行此项体检,将承担法规规定的后果。

名单如下:刘长国,身份证号152323197803303417; 刘志伟,身份证号150430199701010193;

苏华建设集团有限公司 2024年4月17日

● 固阳县兴顺西镇哈达合少村经济合作社的原法人章志忠,原法人:张志忠,编号:1502220013543,声明作废。● 内蒙古科技大学包头医学院人文与国际教育学院英语专业学生杨欣悦遗失三方就业协议书,编号:2401298,声明作废。● 呼和浩特市回民区依仗板镇尚不浪小学,事业单位法人证书,证号:121501037761105654,现声明遗失中国民生银行签发开户查询密码,联,声明作废。