保护血管健康,需要注意什么?

每年的5月18日是全国血管健康日。血管疾病都有哪些不易察觉的症状,应该如何保护血管健康?多位医学专家给出了建议。

——脑袋总是昏昏沉沉?小心颈动脉狭窄。睡眠不足、压力大,或颈椎病、内耳疾病、低血糖等健康问题都可能导致头晕。中国医学科学院阜外医院血管外科中心主任医师罗明尧提示,除了上述原因,要小心不适感由颈动脉狭窄引起。颈动脉狭窄会限制血液流向大脑,进而引发头晕、昏沉等症状。如果出现突然的严重头晕、单侧肢体无力或麻木、语言困难、肢体协调障碍等症状,尤其需要警惕颈动脉狭窄的可能,尽快就医排查。

——甜蜜的"血管杀手"如何防范?当前,过量摄入糖对血管的损害已经在医学界形成共识。北京世纪坛医院血管外科副主任医师张欢介绍,长期的高血糖会损伤血管和神经,高血糖会导致血管壁弹性减弱,血液流动受阻,形成血管堵塞。特别是在下肢,由于重力作用和距离心脏较远,血液循环本就不如上半身畅通,易出现糖尿病足等并发症。

北京医院心血管内科主任医师汪芳建议,如果以前钟爱含糖饮料或糕点,现在就改掉这个习惯,可以吃点新鲜蔬菜、低糖水果,如柚子、蓝莓、西红柿等,慢慢减轻对糖的依赖。

——伤害血管的高危因素还有哪些?北京安贞医院血管外科中心主任医师杨耀国表示,吸烟是伤害血管的主要因素之一。烟草中的尼古丁和其他化学物质会损害血管内皮细胞,导致血管收缩和血压升高。另外,长期摄入过量的高脂肪、高胆固醇、高糖和高盐的食物,都会增加血液中的脂质和糖分含量,加速血管损伤和老化,促进动脉粥样硬化的形成。

此外,缺乏运动、长期大量饮酒、长期压力过大、不规律的生活作息以及慢性疾病控制不良都会增加血管疾病的风险。

——哪些生活习惯有助血管健康?北京安贞医院血管外科中心主任医师唐小斌说,健康的生活方式对于维护血管健康和预防动脉硬化至关重要。多吃富含膳食纤维和蛋白质的食物,如新鲜的水果和蔬菜,优质的鱼虾、牛肉、猪肉等,减少油炸、高糖、高盐食物的摄入,有助于降低血脂、血糖和血压,减轻对血管的压力。 (据新华社报道)

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

公 告

内蒙古锋威新能源集团有限公司:

绿巨人能源有限公司拟将其持有的本公司95%的股权依法转让给上海巨人能源科技有限公司,转让价格为人民币95万元。

因你公司无法通过其他方式送达,现依法向你公司公告送达本公司上述股权转让事项。请你公司自收到本通知之日起30日内书面说明是否同意本次股权转让以及是否行使股东优先购买权。未答复或逾期答复的,视为你公司同意本次股权转让和不行使股东优先购买权。

书面邮寄信息:陈有智,内蒙古呼拉善左旗巴彦浩特镇景开家园,13947491036。

特此公告

阿拉善盟锋威光电有限公司 二0二四年五月十六日

公 告

由我司承建的内蒙古师范大学盛乐校区地理楼建设项目综合管沟建设工程已竣工并办理决算。凡该工程项目遗留的一切债权债务,见报之日起十五日内持相关手续来我司进行审核登记,并办理结账手续,过期概不负责。

联系人:万斌斌,联系电话:15170088664;

联系人:舒多根,联系电话:13870988660。

江西建工第一建筑有限责任公司

2024年05月20日

内蒙古永太化学有限公司年产2000吨2.3-二氯硝基苯和4000吨2,5-二氯硝基苯项目征求意见稿公示

(一)建设项目名称及概要:1、项目名称:内蒙古永太化学有限公司年产2000吨2.3-二氯硝基苯和4000吨2,5-二氯硝基苯项目,概要:项目位于乌海高新技术产业开发区低碳产业园内蒙古永太化学有限公司现有厂区内,建设年产2000吨2.3-二氯硝基苯和4000吨2,5-二氯硝基苯项目。2、主要污染源及治理措施:(1)废气:有机废气预处理后RTO处理后排放。氯化废气碱喷淋处理后排放。(2)废水:废水排入一期项目污水处理站处理,处理后的污水通过园区管网排至园区污水处理厂内。(3)噪声:采取合理布局、选用低噪声设备、建筑隔声、加强绿化等措施减轻对周围环境的影响。(4)固废:各类固废分类收集、贮存及处置后对周围环境影响较小。

(二)建设单位名称和联系方式:内蒙古永太化学有限公司,李部长:15702447587

(三)承担评价工作的环评机构名称和联系方式:内蒙古晓山青环保科技有限公司,白工:13384892766

(四)环境影响报告书征求意见稿链接:链接:http://www.yongtaitech.com/可至内蒙古永太化学有限公司查阅纸质报告书。

(五)征求意见的公众范围:受建设项目影响范围内的公民、法人或者其他组织的代表。

(六)公众意见表的网络链接链接:链接:http://www.yongtaitech.com/

(七)提交公众意见表的方式和途径:1324890352@qq.com。

(八)公众提出意见的起止时间:公示之日起5个工作日。

根河市森鑫矿业开发有限责任公司三道桥铅锌矿(50万吨/年)采矿工程环境影响评价公众参与第二次公示

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办法》(部令第4号)规定,现进行项目公示。

一、建设项目名称及概要:项目名称:根河市森鑫矿业开发有限责任公司三道桥铅锌矿(50万吨/年)采矿工程,项目地点:根河市得耳布尔镇,项目概况:矿山年产矿石量50万吨/年,总服务年限为25.6年,其中首期开采服务年限22.6年。

二、环境影响评价报告书征求意见稿全文、公众意见表的网络链接以及查阅纸质报告书的方式和途径:1.环境影响报告书征求意见稿全文链接(链接:https://pan.baidu.com/s/1rna55hGSmSemp9OYGNPmZQ?pwd=8nqx 提取码:8nqx)2.公众意见表链接(链接:https://pan.baidu.com/s/1QME75JcMREOJQanODqjXwA?pwd=k8sx 提取码:k8sx)单位名称:根河市森鑫矿业开发有限责任公司,联系人:何永兆,电话:18147068730,邮箱:631141609@qq.com,环评编制单位:内蒙古生态环境科学研究院有限公司,联系人:张工,电话:0471-4632269

三、公众提出意见的方式和途径:公众可以在本公告公示后,自行下载并打印公众意见表,填写完毕反馈意见或建议后,可以信函、传真、电子邮件、电话一系列联系方式,和建设单位或者环境影响评价机构联系并提供意见表。

四、公众提出意见的起止时间:公众提出意见的期限为:自本公告公布日起10个工作日内。

根河市森鑫矿业开发有限责任公司 二零二四年五月十四日

结婚启事

2024年05月20日 农历甲辰年四月十三日

新郎 范明科 新娘 郝敏

于公元2024年5月20日喜结连理。长路携手,岁月悠悠,百年瑟瑟,共赴白头。从此永结同心,未来共同富裕。

特此登报,敬告亲友,亦作留念。

喜结良缘(囍)同喜同贺

出 售

1、鄂尔多斯市东胜区吉劳庆北路14号,佳佳乐园C区1号楼4单元4层40291号(商铺)21.71㎡。

2、鄂尔多斯市东胜区鄂尔多斯东街17号街坊华莹小区南区4号楼18号(商铺)56.42㎡。

3、商都县新风东路南,府左街东吉新雅苑二期住宅小区26号楼4单元3楼西户,4楼西户面积分别为99.06㎡。

4、呼和浩特市回民区公园西路市国税局住宅楼1单元6层15号55.56㎡。

5、呼和浩特市回民区中山西路青城华府小区A号楼4层7-402号住宅145.41㎡。

联系电话:0471-3333864

拍 卖 公 告

接受委托,我公司将于2024年5月27日上午10点30分在中拍平台(https://paimai.caa123.org.cn)对呼和浩特市、包头市、鄂尔多斯市、锡林郭勒盟二连浩特市、察右前旗、丰镇市、集宁区、商都县、兴和县、四子王旗、卓资县等地共147处房产公开拍卖。11:30对呼和浩特市、鄂尔多斯市、卓资县、兴和县、集宁区等地共85处房产公开拍卖,起拍价格:表附元。标的具体详情可登录"内蒙古驰领拍卖官方"公众号查询。

一、展示、报名时间及报名方式:自公告发布之日起至拍卖会开始前一天2024年5月26日下午16时止,预约看房及办理报名手续。

二、竞买保证金:有意竞买者需缴纳竞买保证金,将标的金额的20%汇入我公司账户,方可办理报名手续领取竞买账号,竞买不成功者保证金不计息退还(3个工作日之内)。

保证金汇入账户信息:户名:内蒙古驰领拍卖有限公司,开户行:中国建设银行股份有限公司呼和浩特滨河北路万豪美墅城支行,账号:15050110956700000081

三、展示地点:标的所在地。**四、咨询电话:**13789486089

内蒙古驰领拍卖有限公司 2024年5月19日

华能科左中旗"风光储+制氢"一体化(制氢部分)经济多元化示范项目环境影响评价征求意见稿公示

根据《环境影响评价公众参与办法》的有关规定,现对华能科左中旗"风光储+制氢"一体化(制氢部分)经济多元化示范项目进行环境影响评价征求意见稿公示,进一步征求公众意见。

1、本项目环境影响评价报告书征求意见稿全文链接:(1)《华能科左中旗"风光储+制氢"一体化(制氢部分)经济多元化示范项目环境影响报告书》链接:https://pan.baidu.com/s/1YwNPhSDbo3qBwEyfAhw5SA?pwd=na0x,提取码:na0x,(2)公众可通过电话、传真、电子邮件等方式与建设单位联系查阅本报告

2、征求公众意见的范围:本项目征求公众意见的范围:为本项目建设范围可能受到影响的公众。

3、公众意见表的网络链接:《建设项目公众参与调查表》链接:https://pan.baidu.com/s/1WOWrdi1iYfMNg- W5sYGrvw?pwd=rfz0,提取码:rfz0

4、公众提出意见的方式和途径:公告之日起10个工作日内公众可通过电话、传真、电子邮件等方式与建设单位联系反馈公众意见。单位名称:华能通辽风力发电有限公司,联系方式:郭佳奇15750505506;,邮箱:15754976469@163.com

5、公众提出意见的起止时间:2024年5月13日至2024年5月24日

华能通辽风力发电有限公司

出售出租

1、呼和浩特市回民区通道北街云鼎商住楼1层、2层、4层、5层,总面积2620.1㎡。

2、呼和浩特市回民区成吉思汗西街四十中西侧香墅嶺B地块1号楼1单元1804号116.45㎡、1901号116.37㎡、1902号81.98㎡住宅香墅嶺B地块6号楼2单元302号面86.21㎡住宅香墅嶺西区B2-08号地下车库25.8㎡。

3、回民区民康巷以南、呼钢东路以东光明城项目c1号楼303号77.72㎡住宅。

联系电话:0471-3333864

公 告

邓小龙、王胜杰两名同志已严重违反用人单位规章制度,现根据《劳动合同法》和集团公司考勤管理制度,请您在发出通知7天内来单位办理离职手续,逾期将按相关规定处理,特此公告。

中国铁路呼和浩特局集团有限公司包头西机务段

减资公告

根据股东决议,西乌珠穆沁旗李鑫煤炭销售有限公司(统一社会信用代码91152526MACPK9NU7J)拟将注册资本从人民币300万元减少至3万元,现予以公告,债权可自本公告发布之日起45日内,要求本公司清偿债务或提供担保。

注销公告

内蒙古平城慢文化艺术有限公司(统一社会信用代码91150105MA0NJGPB4H)股东会于2024年5月16日决议解散公司,并于同日成立了清算组,请债权人于本公告发布之日起45日内,向本公司清算组申报债权。

减资公告

根据股东成员(内会决议西乌珠穆沁旗顺发草业专业合作社统一社会信用代码93152526399710644R)拟将注册资本从人民币100万元减少至3万元,现予以公告,债权可自本公告发布之日起45日内,要求本公司清偿债务或提供担保。

公 告

呼和浩特金岭物流有限公司蒙AQ909挂.蒙AQ717挂丢失营运证件,营运许可证号150125002896,需要补证,特此登报

减资公告

经股东会议决定,鄂托克旗通旭公路养护有限责任公司(统一社会信用代码91150624098935970P)拟减少注册资本,注册资本由人民币300万元整减至30万元整,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。

鄂托克旗通旭公路养护有限责任公司2024年5月20日

遗失声明

●呼和浩特市新羽体育俱乐部遗失存款人查询密码,账号02085012200000000010700,核准号J1910014237401,开户行:内蒙古呼和浩特金谷农村商业银行股份有限公司金宇分理处,声明作废

●北方宏博新材料科技有限公司的合同专用章遗失,公章编号1507830000263O,声明作废●王鑫越,性别:女,不慎遗失出生医学证明,编号L150025355,声明作废●内蒙古万联工程机械租赁有限公司的财务专用章(编号1508220001393)和法人章(法人:樊磊,编号1508220001395)遗失,声明作废●内蒙古体育文化艺术有限公司遗失营业执照正副本,统一社会信用代码91150105MA13N3750A,声明作废●鄂尔多斯市理军易商贸有限公司(统一社会信用代码91150621MA13PJH08R)遗失公章一枚,声明作废●内蒙古中浩房地产开发有限责任公司(统一社会信用代码91510100701465556T)遗失公章一枚,声明作废●内蒙古互融吉商贸有限公司遗失中国工商银行呼和浩特满都拉支行密码纸,银行账号06020003092000325 39,声明作废●达拉特旗丁飞百货批发部的公章遗失,公章编号1506210019302,声明作废●内蒙古医科大学徐健(学号2021040475)遗失学生证,声明作废●王雁飞遗失内蒙古医科大学附属医院开具的住院收费票据一张,金额59378.19元,日期2023年6月20日,编号2200128036,特此声明

内蒙古聚红铁合金有限公司4×42000KVA全密闭高碳铬铁电炉建设项目环境影响评价征求意见稿公示

根据《中华人民共和国环境影响评价法》、《建设项目环境保护管理条例》及《环境影响评价公众参与办法》(部令第4号)的相关规定,现将内蒙古聚红铁合金有限公司4×42000KVA全密闭高碳铬铁电炉建设项目环境影响报告书征求意见稿的公众参与信息予以公告。

一、征求意见稿网络连接:https://www.zhuozi.gov.cn/tzgg/1528173_temp.html?v=1715912384640

二、征求意见的公众范围:拟建厂址2.5km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:公示起5个工作日内,公众可以通过信函、传真、电子邮件、电话等方式填写公众参与调查表等方式向建设单位提出意见和建议。

四、联系方式:李星坪18111606366。

内蒙古聚红铁合金有限公司 2024年5月20日

内蒙古能源发电杭锦发电有限公司崔家坡固化贮灰场建设工程环境影响报告书征求意见稿公示

《内蒙古能源发电杭锦发电有限公司崔家坡固化贮灰场建设工程环境影响报告书》征求意见稿已编制完成,现征求公众意见。

一、环境影响报告书征求意见稿和公众意见表网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1wyoFCXBVzWeeY_AiaNo4vw,提取码:cuuy

二、公众可到建设单位或环评单位查阅纸质报告书。

三、征求意见公众范围:项目周边居民、企事业单位及项目所在地政府部门为主。

四、公众提出意见的方式和途径:公示后10个工作日内可通过以下方式向建设单位反馈意见。建设单位:内蒙古能源发电杭锦发电有限公司,联系人:王总,电话:18147212106,环评单位:广联工程咨询有限公司,联系人:肖工,电话:18847160853,邮箱:1749732650@qq.com

●鲁晨旭遗失新城区丰州路恒大城首二期21号楼1单元1601室不动产权证,证号:蒙(2021)呼和浩特市不动产权第0095133号,声明作废●新城区书院西街香沛达麻辣烫店遗失食品经营许可证副本,编号:JY21501022034279,声明作废●母亲:王桂茹;父亲:张杰,女儿:张佳伊于2012年07月19日08时40分出生,现其《出生医学证明》(编号M150053752)丢失,特声明作废●霍東恺,性别:男,不慎遗失出生医学证明,编号M150153213,声明作废●呼和浩特市伟达停车场服务有限公司(统一社会信用代码91150102MADCGRX537)遗失财务专用章一枚,声明作废●内蒙古忆思佳教育咨询有限责任公司(统一社会信用代码91150102399716261 7)遗失公章及朱东东法人章各一枚,声明作废●乔吉荣不慎遗失由内蒙古星烨商业运营管理有限公司开具的闻都家居建材城B馆五楼5036-5037摊位质量保证金收据两张,金额各为5000元,收据编号分别为0053692和0147012,声明原收据作废●张建新不慎遗失由内蒙古星烨商业运营管理有限公司开具的闻都家居建材城B馆五楼5020摊位质量保证金收据一张,金额为10000元,收据编号为0142864,声明原收据作废●翟光辉遗失内蒙古秋实房地产开发有限责任公司开具的秋实璟峯汇B座-1917号房款发票1张(发票号00176963,金额75930元),房款收据1张(编号0014821,金额275500元),声明作废●鄂尔多斯市昌威宝玉石观赏石协会的社会团体法人登记证书正本、副本丢失,统一社会信用代码51150600MJY6691784,声明作废●鄂尔多斯市永泉钻探工程有限公司(统一社会信用代码91150623MA0MX3C602)的财务章丢失,声明作废●内蒙古包鄂置业有限责任公司的公章遗失,公章编号1506210016935,声明作废●内蒙古环兴电力建设工程有限公司(代码91150104MA13TTUH9T)电力承装(修、试)设施许可证,编码:1-5-0045-2021。等级:承装类四级、承修类四级、承试类四证书正、副本丢失,特此声明

●内蒙古积善之家养老服务有限公司(统一社会信用代码91150102MA13NN6679)遗失公章一枚,声明作废●王莹遗失就业失业登记证,证号1501040118001610,声明作废●庞彩霞遗失就业失业登记证,证号1501030120005448,声明作废●尉金枝(身份证号140603198209163126)将内蒙古自治区鄂尔多斯集团久大房地产开发有限公司开发的呼和浩特玉泉区馨苑小区21-3-402的回迁确认书丢失,面积55.81平方米,特此声明●杨国庆遗失内蒙古天建房地产开发有限公司开具的购房发票两份,发票代码015001900105,发票票号04553751,发票金额600000;发票代码1500164350,发票票号00332853,发票金额153000,声明作废●母亲:张树华,父亲:张小波,儿子:张辰硕于2012年02月22日14时35分出生,现其《出生医学证明》(编号L150185275)丢失,特声明作废●内蒙古伊拉夫教育科技有限公司(统一社会信用代码91150105MA0QG-WRH6M)遗失公章一枚,声明作废●内蒙古博诺商贸有限公司将兽药经营许可证遗失,证号150103018,声明作废●内蒙古家家悦家政服务有限公司(统一信用代码91150105MACQ1PE3X2)遗失公章.财务章.合同章及马宜督法人章各一枚,声明作废●巴美霞不慎遗失基层法律服务工作者执业证,证号30501172202061,声明作废●(苏诗媛)苏思羽,性别:女,遗失出生医学证明,编号L150128297,声明作废●内蒙古恒源昌农资有限责任公司(统一社会信用代码91150625MA0NRAXU84)的财务章.法人章丢失,声明作废●本公司遗失食品经营许可证正副本,许可证编号JY31501725160492,声明作废