“吊脖”锻炼能治颈椎?

记者注意到,“吊脖子”的健身方式在身边屡见不鲜,大爷大妈将头吊在树上,身体跟随绳索摇晃摆动,有人认为可以达到治疗颈椎病的目的。专家提醒,这种健身不仅无法治疗颈椎病,甚至会损伤神经和脊髓,严重者还有可能高位截瘫。

“‘吊脖子’实际上是模仿医院里的‘牵引式’治疗。”南京市第二医院骨科副主任医师陈浩介绍,颈椎牵引能促进肌肉损伤恢复,减轻椎间盘压力负荷,对治疗颈椎病有一定作用。“但这种治疗方式不是适合所有颈椎病人,也不是看起来那样简单。”陈浩指出,一定要在专业人员指导下进行才会有效。如果操作不当,会出现肌肉、韧带损伤,下颌关节疼痛,引起神经系统炎症。更有甚者,还可能诱发颅神经或腰神经损伤,导致高位截瘫,还存在窒息危险。

专家提醒,正确缓解颈椎病的锻炼应遵循缓慢、舒适、低强度的原则。保护颈椎,应从良好生活习惯做起。

1.不做低头族:玩手机,打电脑,打麻将,卧床看书报、看电视,不正确的写字姿势都会压迫颈椎。建议每低头50~60分钟,起身运动下,做颈部活动1~2分钟。

2.不做葛优躺:保持良好的睡姿,选择合适的枕头、床垫等。建议成年人枕头的高度在8~10厘米,选择中间低两边高、材质透气、软硬适中的枕头比较好。

3.注意颈部保暖:夏天,长时间空调、电扇的直吹,可能不知不觉就让颈椎“紧张”了。在冷气房里,尤其要注意给脖子保暖。

陈浩提醒,治疗颈椎病,需要根据病情选择合适方法。对于轻度颈椎病,可以通过物理治疗、药物治疗等方法进行缓解。然而,对于重度的颈椎病,需要及时采取手术治疗,以免病情恶化。如果短期内颈椎不适没有得到缓解,建议尽早去医院,对症治疗。

(据《扬子晚报》)

这些清热解暑食材可以常吃

连日来高温天气,人体出汗量也随之增加,需水量大。对此,可以在饮食上加以调节,如喝些绿豆汤、淡盐水等。需注意的是,绿豆汤不要多喝,更不能当水喝。属于寒凉体质和体质虚弱之人不适宜饮用绿豆汤。

生姜所具有的营养价值和医疗作用不可忽视。俗话说:“饭不香,吃生姜”“冬吃萝卜,夏吃姜”“早上三片姜,赛过喝参汤”。夏季暑热,多数人食欲不振,而生姜有利于食物的消化和吸收,对于防暑度夏有一定益处。

这些清热解暑食材可以常吃:

南瓜:补中益气。具润肠通便等功效,含蛋白质、氨基酸等营养素,也富含胡萝卜素,能保护视力、改善血糖、强心固肾气。

金针菇:清热解忧。可补气养血、清热祛湿、含蛋白质、钙、磷、铁等营养素。

苦瓜:清热消暑。苦瓜的维生素C含量很高,具有预防动脉粥样硬化、提高机体应激能力、保护心脏等作用。

花菜:生津止渴。有增进食欲、解热毒等功效,也含丰富的维生素C、B族维生素、胡萝卜素。

菠菜:润肠止渴。为避免菠菜中的草酸与钙形成草酸钙盐,建议先以热水烫一下,去除草酸再食用。

莲藕:安神凉血。具清热安神、凉血散瘀功效,含维生素B以及磷、铁等矿物质。熟藕性温,能补脾益血,减少脂类吸收。**(据《科普时报》)**

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

武川县可镇污水处理厂前端污水(金三角园区)预处理设施项目环境影响评价公告

(一)建设项目概要:项目概要:项目位于呼和浩特市武川县可镇,占地约13340m2,约18.9亩,含预留用地。近期建设规模为2000m3/d(分两期建设,一期规模为1000m3/d,二期规模为1000m3/d)。总投资3687.69万元,处理工艺“预处理车间+水处理车间(水解酸化池+多段AAO综合生化池+二沉池+混凝沉淀池)”,处理后出水水质指标达到《城镇污水处理厂污染物排放标准》(GB18918-2002)中三级标准要求后进入可镇污水处理厂。

(二)环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径:环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1NZGEabzaPY_eOmoKNWmG-Q提取码:sg1m。查阅环境影响报告书征求意见稿纸质版的方式和途径:武川县水务局查阅。公众意见表网络链接:武川县人民政府网http://www.wuchuan.gov.cn/。

(三)征求意见的公众范围:征求意见的公众范围:环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织的意见,即项目厂界外3km的范围内公民、法人和其他组织。

(四)公众提出意见的方式和途径:公众可以通过信函、传真、电子邮件或者建设单位提供的其他方式,在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。1、项目建设单位及联系方式:建设单位:武川县水务局,通讯地址:武川县可可以力更镇,联系人:智超,电话:18504815157,电子邮箱:122554747@qq.com,2、环境影响评价单位及联系方式:环评单位:内蒙古第三地质矿产勘查开发有限责任公司,联系人:孟工,电话:0471-3693328,电子邮箱:657772502@qq.com

(五)公众提出意见的起止时间:建设单位征求公众意见的期限不得少于5个工作日。起止时间:2024.7.4-2024.7.10

武川县水务局

内蒙古鑫生源环境科技有限公司建设年处理4万吨/年废旧轮胎再利用项目变更环境影响报告书征求公众意见的登报公示

一、依据:我单位拟进行内蒙古鑫生源环境科技有限公司建设年处理4万吨/年废旧轮胎再利用项目变更,已编制完成了内蒙古鑫生源环境科技有限公司建设年处理4万吨/年废旧轮胎再利用项目变更环境影响报告书,根据《中华人民共和国环境保护法》、《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》、《环境影响评 价公众参与办法》(生态环境部令第4号)等法律法规规定,现发布建设项目环境影响评价信息,征求公众意见。

二、建设项目基本信息:1.建设项目名称:内蒙古鑫生源环境科技有限公司建设年处理4万吨/年废旧轮胎再利用项目变更。2.建设单位名称:内蒙古鑫生源环境科技有限公司。3.环评文件编制单位名称:内蒙古华泰瀚光环境科技有限公司。4.项目建设地点:包头市东河区铝业园区城市矿产园区。5.项目建设内容:项目建设破碎车间、裂解车间,设置2台双拉丝机、2台裁断拉丝机、2台轮胎带式输送机、2台轮胎破碎机、4条裂解生产线,采用XY-9-P新型连续式一体裂解方式对废旧轮胎进行处理,年处理废旧轮胎4万吨保持不变,取消建设燃气发电机组,同时新增炭黑加工生产线,包括2台炭黑磨机、2台搅拌机、1台滚筒烘干机、1台筛分机、2台炭黑真空包装机等。6.征求意见的公众范围:项目周边及可能受到影响的区域。

三、公众意见征求的主要内容:1.公众提出意见的起止时间:2024年7月2日至2024年7月15日止,2.征求公众意见的环境影响报告书全文的网络链接:https://pan.baidu.com/s/16ntvV5hfRuNjKceENf2A-Q(提取码:cyyl),3.建设项目环境影响评价公众意见表的网络链接:https://pan.baidu.com/s/1aUIQ9YCd5alqbqp6rC_2Uw(提取码:6ksu),4.征求公众意见的环境影响报告书纸质查阅点:包头市东河区铝业园区城市矿产园区内蒙古鑫生源环境科技有限公司。

四、公众提出意见的方式和途径:联系人:侯强,联系电话:15049374888,邮寄地址:包头市东河区铝业园区城市矿产园区内蒙古鑫生源环境科技有限公司。

五、其他:对公众提交的相关个人信息,建设单位不会用于环境影响评价公众参与之外的用途,未经个人信息相关权利人允许不得公开。法律法规另有规定的除外。

建设单位:内蒙古鑫生源环境科技有限公司
日 期:2024年7月5日

债权债务清算公告

呼和浩特市土默特左旗东方之星幼儿园社会组织统一社会信用代码52150121MJ2270572P,拟办理注销登记,请相关债权人45日内持证明材料到本单位清算组申报债权,处理有关事务,逾期不办理的按相关法规处理。联系人:吴阿凤,联系电话15774711188,特此公告。

呼和浩特市土默特左旗东方之星幼儿园2024年7月5日

减资公告

经股东会议决定,鄂尔多斯市威朗工贸有限公司(统一社会信用代码91150624MA0R6D7A6B)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。

鄂尔多斯市威朗工贸有限公司
2024年7月5日

债权清算公告

内蒙古美驿高速服务区开发有限公司,清算到期债权公示,请以下单位于2024年7月15日前清算到期债权,逾期将按我公司规定处理。**联系人:杨女士 0471-3122598**

企业(个人)名称:巴彦淖尔市临河区冠利祥五金工具批发部
内蒙古通安特交通工程科技有限责任公司
呼和浩特市融晶电器安装有限公司
内蒙古弘宇锅炉有限公司安装分公司
内蒙古泓森建筑安装工程有限责任公司
苏尼特右旗桂忠电气焊水暖修理部
苏尼特右旗海纳建筑维修有限公司
乌拉特前旗博之雅装饰有限责任公司
乌兰察布市袁和装饰有限公司
乌拉特前旗渊博工贸有限责任公司

解除车辆挂靠公告

由于下列货运车辆(车牌号:蒙B89195,蒙BB0895,蒙B97813,蒙B97422,蒙B92405,蒙B95869,蒙BA4506,蒙BA5631,蒙B97642,蒙B95673,蒙B91488,蒙B93131,蒙B93217,蒙B93297,蒙B98227,蒙B98317,蒙B94214,蒙B95002,蒙B91078,蒙B84550,蒙B97096,蒙B99316,蒙B95825,蒙BB6338,蒙B91488)挂靠在我公司名下从事货物道路运输,车辆实际所有人严重违反合同约定,长期不按规定提交各种检车和保险等证明材料、不提交道路运输相关手续,不履行合同义务。

为维护我公司合法权益,根据《民典法》规定,特通知解除以上车辆实际所有人与我公司的挂靠关系,同时声明车辆在我公司名下所有与道路运输及车辆相关手续作废。自本公告之日起30日之内来我公司办理车辆变更手续,逾期期末办的,视为同意解除挂靠协议,以下挂靠车辆自登报之日起所发生的车辆违章、交通事故等一切经济与法律后果,均与我公司无关,如给我公司造成损失,公司将保留诉讼的权利,特此公告。

以上事宜最终解释权归包头市宇鑫通运输有限公司。

包头市宇鑫通运输有限公司 2024年7月4日

内蒙古幸源新材料科技有限公司年产800吨医药及新材料中间体项目环境影响评价征求意见稿公示

一、环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1xAgKd8H3tff98H1hIM5brQ:pwd=xy73,提取码:xy73

二、查阅纸质版报告书的方式和途径:通过联系建设单位获取纸质版报告书进行查阅。地址:内蒙古阿拉善高新技术产业开发区巴音敖包园区内蒙古幸源新材料科技有限公司,联系人:严万青,15848341377。

三、征求意见的公众范围:征求公众意见的范围主要是项目影响范围内的相关单位、团体和个人等。主要事项包括您对本工程可能对周边环境造成影响的意见以及本工程建设环境保护方面的意见及建议(根据《环境影响评价公众参与办法》的规定,涉及征地拆迁、财产、就业等与项目环评无关的意见或者诉求不属于环评公众参与的内容)。

四、公众意见表的网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1M8eSDKxwTTaqFK8YgEPaqQ?pwd=h7yc,提取码:h7yc

五、公众提出意见的方式和途径:公众可以通过电话、信函、传真、电子邮件等方式,在规定的时间内将填写的公众意见表等提交给建设单位,反映本工程环境影响有关的意见和建议。具体联系方式见上文。**六、公众提出意见的起止时间**:自公示之日起10个工作日内

内蒙古幸源新材料科技有限公司

公 告

位于内蒙古呼和浩特市玉泉区政府西侧综合楼三楼四楼的聚鑫第三幼儿园,与位于内蒙古呼和浩特市玉泉区迎春巷南口的聚鑫第二幼儿园,无任何隶属关系,特此公告。

玉泉区聚鑫第二幼儿园
2024年7月4日

注销公告

莫力达瓦达斡尔族自治旗索日都勒社区老年人爱心餐厅于2024年7月4日决议解散,并于同日成立清算组,请债权人于本公告发布之日起45日内,向本清算组申报债权,清算组联系人:王代山。

莫力达瓦达斡尔族自治旗索日都勒社区老年人爱心餐厅

遗失声明

我公司在中国农业银行呼和浩特市青城支行,开立的“中航华夏工程建设有限公司北京第二分公司内蒙古项目部”,账号:490101040015219,开户许可证(核准号L1910000141701,编号1910-00011292)原件以及财务章、法人章和存款人密码丢失,特此声明!

声明人:郑文科2024-07-04

注销公告

内蒙古优供鲜蔬科技发展有限公司(统一社会信用代码91150100MABP3XN53T)股东会于2024年3月14日决议解散公司,并于2024年3月16日成立公司清算组,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

经股东会议决定,鄂尔多斯市宏威建设工程有限公司(统一社会信用代码91150624MA0NFKY6XA)拟减少注册资本,注册资本由人民币1000万元整减至500万元整,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。

鄂尔多斯市宏威建设工程有限公司2024年7月5日

遗失声明

●青岛科联环保仪器有限公司呼和浩特分公司(统一社会信用代码91150104MACFWBDF2R)遗失公章一枚,声明作废●伊金霍洛旗建辉工贸有限公司(统一社会信用代码91150627594612492 2)的公章丢失,声明作废

●乌拉特中旗云福肉羊养殖专业合作社(社会信用代码93150824573295862D)遗失公章一枚,声明作废●不慎将达拉特旗永星加油站(普通合伙)的开户许可证丢失,核准号J1920009664201,账号05385101040013345,开户银行:中国农业银行股份有限公司达拉特旗支行,声明作废●鄂尔多斯市丰裕农牧业开发有限公司(统一社会信用代码91150624593339655 4)法定代表人刘世亮的名章丢失,声明作废●内蒙古建材炜业新能源有限公司(统一社会信用代码91150602MADG8XD28U)的公章丢失,声明作废●内蒙古中胜项目管理有限公司农民工工资专用账户的财务专用章遗失,印章编号15060210021798,声明作废●武警锡林郭勒支队兰曦遗失警官证,证号:武字第0972732号,声明作废●呼和浩特市众创得煤炭贸易有限公司遗失银行开户许可证,核准号J1910014179502,账号:609965830,开户银行:包商银行股份有限公司呼和浩特和林格尔支行,特此声明●周日明,身份证号152622196309076015,不慎将和林格尔县羊群沟十号村20号土地确权证丢失,证号15012326020100001 64J,以上土地证声明作废●玉泉区鹏智装饰装潢部(统一社会信用代码92150104MA7G8BBD48)遗失公章.财务章.法人章(董智鹏)各一枚及遗失开户许可证和存款人查询密码,账号:05501801040005147,核准号:J1910027536201,开户银行:中国农业银行呼和浩特内蒙古大学支行,特此声明●呼和浩特市伟刚商贸有限公司(注册号150104000030980)遗失公章一枚,声明作废●呼市郊区黄台少乡砖厂遗失营业执照正副本,代码91150105MA0R20YL0E,声明作废

●包头市建红汽车救援有限公司(统一社会信用代码91150221085165524 6)遗失公章一枚,编号1502040013017,声明作废●成福龙(身份证号150105195309069034)遗失与内蒙古鄂尔多斯集团久大房地产开发有限公司回迁房交房确认书,回迁房位于鄂尔多斯馨苑小区D区21号楼1单元5楼西户,面积78.97平方米,声明作废●父亲:侯少华与母亲:张雪丽遗失儿子畅出生医学证明,编号R150113555,声明作废●内蒙古苗方清颜商贸有限公司(统一信用代码91150103MA0N4NW14M)遗失财务章及云翔法人章各一枚,声明作废●内蒙古高氏宝业染化料有限责任公司,统一社会信用代码91150104MA0QYUPJ2M,遗失公章一枚,声明作废●内蒙古医科大学崔莹(学号2023050066)李亚辉(学号2023041127)遗失学生证,声明作废●内蒙古崇泽建筑工程有限公司(统一社会信用代码91150118MAC78R6A2U)遗失财务专用章.合同专用章及发票专用章,声明作废●阿荣旗好小子技术服务有限公司遗失开户许可证,核准号J1965003047 01,账号06070358092000014068,开户行:中国工商银行股份有限公司阿荣旗支行,特此声明●内蒙古蒙胜建筑装饰工程安装有限公司(统一社会信用代码91150100341311835B)遗失公章及财务专用章各一枚,声明作废●父亲:张建文母亲:高俊英遗失女儿张紫钰的出生医学证明,编号:M150114143,(出生医院:武警医院)声明作废●内蒙古再生园林建设集团有限公司不慎遗失内蒙古自治区建筑业协会授予的企业信用等级证书,证书编号01522M038656100012,发证日期2022年5月18日,特此声明

●伊金霍洛旗绿能丰田水处理有限责任公司遗失银行开户许可证,开户行:内蒙古伊金霍洛农村商业银行股份有限公司新街支行银行,账号78024012200000000011739,核准号:J2058000363504,声明作废●鄂尔多斯市双雄种养殖专业合作社(统一社会信用代码93150625MA0QWE4X9E)遗失公章及财务专用章各一枚,声明作废●乌拉特中旗巴运涉外运输有限责任公司遗失《道路运输经营许可证》副本,证号150824010672,声明作废●内蒙古小呆呆室内外设计有限公司(统一社会信用代码91150104MA7YQ3W397)遗失公章及财务专用章各一枚,声明作废●内蒙古台风口教育咨询有限公司遗失开户许可证及存款人查询密码,核准号J1910014884401,账号04710201200001199 2,开户行:鄂尔多斯银行呼和浩特新城支行,声明作废●魏树勋遗失由内蒙古财富时代置业投资有限公司开具的位于赛罕区三十五中北财富时代小区C-3-1001房款收据1张,编号:0669466,金额:21000元,日期2014年7月30日,声明作废●鄂尔多斯市陶尔斯投资有限公司(现变更为:内蒙古方园文化旅游开发有限公司,统一社会信用代码91150621695913702K)遗失公章.财务专用章及祁慧军原法人章各一枚,声明作废●内蒙古车都行汽车服务有限公司(统一信用代码91150105329048851Q)遗失公章.财务章及刘宝法人章各一枚,声明作废●武警锡林郭勒支队宣麒聪遗失警官证,证号:武字第0905160号,声明作废