

昼夜温差增大

防寒润燥正当时

白露节气昼夜温差逐渐增大,呼吸道感染的患者有增多趋势,公众该如何预防?发生呼吸道感染后,又该如何调节养护?如何做好“一老一小”健康防护?相关专家对此进行了解答。

“白露节气后,昼夜温差明显增大,若不注意根据气温和气候进行衣物穿着的调整,容易受凉,增加呼吸道感染风险。”北京医院主任医师李燕明说,早晚出门要注意保暖;保持良好的个人卫生习惯,平时勤洗手,注意社交距离、咳嗽礼仪等;注意开窗通风,保持新鲜空气流通;坚持健康的生活方式,保持规律作息、合理膳食,不熬夜,如果感染呼吸道疾病要及时治疗。

李燕明特别提醒,对于普通感冒,不建议盲目使用抗菌药物,应以对症治疗为主。感染后要注意休息,清淡饮食,给予身体自我恢复的时间。对于有基础疾病的老年人等高危人群,要观察症状变化,如果出现发热不退、呼吸困难、胸痛等症状,要及时就医。

天气日渐转凉,儿童肺脏娇嫩,容易受外邪侵袭,如何通过中

医方法进行调养以增强儿童身体抵抗力?

广东省中医院主任医师杨京华建议孩子秋天要“早睡早起”,睡眠时间可以适当延长,更有助于体内正气养蓄,促进孩子生长发育;多喝水、多吃蔬菜,保持鼻咽湿润,减少风热邪气和燥邪对孩子的侵犯;鼓励孩子适当运动,锻炼孩子肺活量;密切关注气温变化,及时为孩子增添衣物,重点关注孩子的头颈、背部、腹部等。

秋季早晚渐凉,对患有慢性呼吸道疾病的患者特别是老年患者有何影响?如何预防复发?

“冷空气、花粉浓度增高可能会导致患者出现咳嗽、喘息症状,秋季也是支气管哮喘反复的高发季节。同时,气温下降会增加呼吸道感染风险,而呼吸道感染会使得一些原有的慢性呼吸系统疾病加重,带来更多并发症。”李燕明说。

专家提示,要把呼吸系统的慢性基础疾病管理好,定期复查,按医嘱用药;有慢性呼吸系统疾病的人群,特别是老年人要接种相关疫苗。中国疾控中心免疫规划首席

专家王华庆说,在流感流行季节到来之前按照接种程序接种,预防效果更好,一般建议10月底前完成接种,如果10月前没有接种,后续也应尽早接种。

专家特别提示,流感和肺炎球菌引起的肺炎等呼吸道疾病,有的人群患病后症状较重,尤其是婴幼儿、老年人和慢性基础疾病患者等,要优先接种疫苗。6月龄以上没有禁忌症的人群,都推荐接种流感疫苗。

白露节气防秋寒的同时仍要防秋燥。专家介绍,这一时期我国北方地区降水明显减少,干燥的气候容易耗人津液,使人出现口干、唇干、鼻干、咽干及大便干结、皮肤干裂等症状。秋燥易伤肺,人若因着凉使免疫力下降,还可能出现感冒、发烧、咳嗽、支气管炎、肺炎等呼吸系统疾病。

中国中医科学院西苑医院治未病中心(体检科)副主任医师孙其伟提示,白露时节饮食应以“养津、润燥、护肺”为原则,可选用宣肺化痰、滋阴益气的中药,如人参、沙参、西洋参、杏仁、川贝、百合、罗

汉果;还可多食养阴、生津、润燥的食物,如山药、莲子、猪肉、柚子、甘蔗、葡萄;宜回避生冷、寒凉之品,戒除烟、酒等刺激之物,不宜多食辛辣、煎烤等燥热食物。

部分群众在感染呼吸道疾病恢复后仍然咳嗽不止,对此,专家表示,感染后咳嗽一般是自限性的,随着呼吸道屏障功能修复,症状会逐渐缓解。

“呼吸道感染的急性期过后,发热和其他呼吸道症状都消失了,只遗留咳嗽,有时拍胸片、CT也都正常,这种情况临床上称为感染后咳嗽。”李燕明介绍,这种咳嗽一般以干咳为主,偶尔有少量白痰,严重时也会影响患者睡眠和日常生活质量。感染后咳嗽发生的主要原因是感染而导致的气道炎症、气道屏障功能受损等。

李燕明表示,感染后咳嗽不建议长时间使用抗菌药物和抗病毒药物。如果咳嗽症状的确较重,影响了正常生活,可以短期服用镇咳药物或中药。但如果咳嗽持续时间较长,没有缓解趋势,要及时到医院进行诊治。(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。

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

内蒙古保险(换)发保险许可证公告

新华人寿保险股份有限公司包头中心支公司(地址变更)
机构名称:新华人寿保险股份有限公司包头中心支公司
许可证编号:00129010
许可证机构编码:000019150200
机构住所:内蒙古自治区包头市青山区钢铁大街7号正翔国际广场B7写字楼7层,8008-8014,8016号房间,9层
法定代表人或负责人姓名:赵志宏
邮政编码:014030
业务范围:人寿保险、意外伤害保险、健康保险等各类人身保险业务,经保险监督管理机构批准的其他业务。
发证日期:2024年9月2日

内蒙古保险(换)发保险许可证公告

新华人寿保险股份有限公司包头中心支公司青山区支公司
机构名称:新华人寿保险股份有限公司包头中心支公司青山区支公司
许可证编号:00129011 许可证机构编码:000019150204
机构住所:内蒙古自治区包头市青山区钢铁大街7号正翔国际广场S1-B7801至S1-B7807, S1-B7815
法定代表人或负责人姓名:王静
邮政编码:014030
业务范围:人寿保险、意外伤害保险、健康保险等各类人身保险业务,经保险监督管理机构批准的其他业务。
发证日期:2024年9月2日

武川县50MW分散风电项目配套110千伏接入工程、赛罕区滨河110千伏变电站工程社会稳定风险评估公示

一、项目名称及工程概况:1.项目名称:武川县50MW分散风电项目接入电网工程,项目概况:为满足武川县50MW分散风电项目接入电网的需要,保证工程按计划投产,配套110kV接入工程的建设是必要的。线路自青城(武川)新能源有限公司110kV升压站110kV出线架起,至已建110千伏可兰线N110-N111之间T接点J20处止,新建线路全长约14.3公里,线路曲折系数1.23,地形比例:80%丘陵,20%山地。线路全线位于武川县境内。工程总投资3650万元,由企业自筹和银行贷款相结合,计划2025年初建成并投入运行。2.项目名称:赛罕区滨河110千伏变电站工程。项目概况:随着金桥现有变电站周边地块负荷自然增长,区域内现状供电能力薄弱,预计“十五五”末期新增负荷将达到70兆瓦。如仅靠金桥110千伏站为片区供电,金桥站将出现过载问题,已无法满足新增负荷供电需求。因此为提高区域供电可靠性,满足地区负荷增长需要,增加地区供电能力,建设本工程是必要的。(一)滨河110kV变电站新建工程:本工程新建一座110kV全户内变电站,本期建设2x63MVA主变。电压等级为110/10kV。新建变电站位于呼和浩特市赛罕区前巧路路与帅家营路交口东南角,站址规划用地性质为电力建设用地。(二)线路工程:①将昭中线和鼓中线上在昭中86#、鼓中49#的塔架及回电终端杆处,将现状电缆由终端杆上打断摘下,然后将昭中线和鼓中线的电缆对接,形成昭鼓线的贯通。新建接头井1座,单回沟槽0.05km。②本期由拟建滨河110kV变电站向东新建2回电缆出线架设至现状昭中44#杆塔,与鼓线侧、赵君侧实现对接。本期新建双回110kV电缆线路路径长2.7km,其中新建双回电缆路径2.66km,新建井1座,单回沟槽路径长0.04km。工程总投资10311万元,由企业自筹和银行贷款相结合,计划2025年底建成并投入运行。

公告

本公司近期发现,有人伪造本公司的公章,从事各种行为。本公司在此声明:
一、本公司自设立至今,仅有一枚有效公章且已在相关部门备案登记,在公司法定代表人处保管,除法定代表人外,任何人无权直接使用本公司公章。若出现其他公章均为伪造公章,对本公司不产生任何法律效力。
二、本公司对外签订任何协议、合同、付款申请、相关文件等需同时满足两个条件才能代表本公司的意思表示:1.加盖本公司备案公章;2.法定代表人签字或法定代表人加盖银行备案印章或法定代表人书面授权委托人员签字。
三、本公司收款账户的户名为内蒙古嘉至亿建筑工程有限公司,本公司自成立至今,未授权任何其他人员/公司的银行账户为收款账户,之后,本公司也不会授权任何其他人员/公司的银行账户为收款账户。
对于伪造公章事宜,本公司将通过公安机关等有关部门进行追究,如有相关线索可以向本公司告知。
内蒙古嘉至亿建筑工程有限公司

结婚启事

新郎 徐浩 新娘 王焱
于公历 2024年 09月 09日正式结为夫妻。
愿:芝兰茂馥千载,琴瑟乐享百年。
特此登报,敬告亲友,亦作留念。
喜结良缘 同喜同贺

武川县50MW分散风电项目配套110千伏接入工程、赛罕区滨河110千伏变电站工程社会稳定风险评估公示

二、社会稳定风险识别:根据项目的特性、建设征地区补偿特点、区域社会经济构成和总体发展水平等综合分析,社会稳定风险影响有可能发生的因素有技术和经济方案、项目建设管理、当地经济社会发展影响、生态环境影响、舆论导向问题、社会治安问题以及其他不可预见问题等。
三、评估结果:综合分析以上建设项目社会稳定风险可控,采取相应的措施将会进一步降低抑制消除社会稳定风险。
四、公示方式:公众可以通过信函、传真和电子邮件等方式在规定的时间内向评估单位提出查阅本项目的社会稳定评估报告副本的要求。
五、征求公众意见的联系方式:公众见本公告后,如有相关建议和意见可以通过以下联系方式,与有关方面取得联系,感谢大家的参与和支持。1.建设单位及联系方式:建设单位:内蒙古电力(集团)有限责任公司呼和浩特供电分公司,联系人:金鑫,联系电话:18147118396。2.评估单位名称及联系方式:评价机构:内蒙古中显环保咨询服务有限责任公司,联系人:蒙向利,联系电话:15661175500,电子邮箱:729819049@qq.com。
六、公众提出意见的起止时间:公众提出意见的起止时间为:2024年8月19日至2024年9月9日。
内蒙古电力(集团)有限责任公司呼和浩特供电分公司
2024年8月19日

解除劳动合同通知

苏海(身份证号15232419*****2512),根据有关规定单位对你作出解除劳动合同关系的决定,经多次与你联系未果,请你自本通告刊登之日起7日内到单位人事部门办理相关手续。逾期不办将视为自动解除劳动合同(特此通告)。
国家电投集团内蒙古白音华煤电有限公司铝业分公司
2024年9月9日

通知

内蒙古德沃生物科技有限公司于2024年9月24日上午9:00在呼和浩特市赛罕区山丹街牧业所小区18号楼4单元503室召开股东会,审议公司注销事宜,请各位股东准时到场,没有到场的股东按照公司法第四十四条规定视为自动弃权,特此通知。

更正声明

本报(北方新报)于2024年9月5日在7版分类广告刊登的公告内容,其中包头市金海房地产有限责任公司更正为包头市金海房地产开发有限公司,特此声明。
包头市东河区劳动人事争议仲裁院

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乌兰察布市宏大实业有限公司和2*350MW热电联产项目干式贮灰场工程项目于2016年12月31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60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。
联系电话:张经理 固定电话:18048362932。
内蒙古第三建筑工程有限公司
2024年9月9日

退出股份公告

本人乌兰,身份证号:150102196905202044,依据《公司法》和《公司章程》相关规定,自愿退出内蒙古黄河开元食品产业联盟有限公司(统一社会信用代码:91150802MM0N2X8C8L)股东身份、内蒙古蒙泰糖业发展有限公司(统一社会信用代码:91150123MA0MYX3R2J)股东身份、内蒙古蒙泰尔糖业发展有限公司(统一社会信用代码:911502213994839393)股东身份。
本人从未履行过上述公司的任何职责,未出资并未取得任何收益,由该公司在存续经营期间产生的任何法律责任、经济纠纷、收益概与本人无关,特此公告。
公告人:乌兰

遗失声明

●郝新春遗失中医医师资格证书(编号:2023152411526221970102700073)及执业证书(编号XC10+41150105000088),声明作废。
●韩欣业(身份证号:152630198910234917)不慎将其名下位于元公仰山小区18-3-302房屋的产权证明细表及与之对应的产权证收据丢失,特此声明。
●内蒙古高源建筑劳务有限公司(代码:91150100MA13UETWXM)于2024年8月31日将公章遗失,声明作废。
●鄂尔多斯市奕峰工程机械有限公司的开户许可证遗失,核准号J2058000573502,账号15001688836052508016,开户银行:中国建设银行股份有限公司东胜煤田支行,声明作废。

●吉粤建设工程股份有限公司(统一社会信用代码914300007121054685)遗失公章及财务专用章各一枚,声明作废。
●内蒙古森琪电子商贸有限公司(统一社会信用代码91150103MACERPPY8K)遗失财务专用章一枚,声明作废。
●内蒙古久业人力资源管理咨询有限公司工会委员会遗失开户许可证及存款人查询密码函,核准号:J1910032843401, 账号149281253130,开户银行:中国银行股份有限公司(代码:81150105MC8230584K, 声明作废。
●鄂尔多斯市嘉能洗煤有限公司(统一社会信用代码91150626050584729B)遗失公章一枚,声明作废。
●察右后旗永安陵园有限责任公司(统一社会信用代码9115010060320968X5)购买的呼和浩特市金川开发区半山半水小区A6幢3单元601号《商品房买卖合同》丢失,合同编号GF-2000-0171,声明作废。
●鄂尔多斯市诚拓能源有限公司遗失营业执照副本(统一社会信用代码91150602MADT3QT67);遗失公章、财务专用章及王亮法人章各一枚,特此声明作废。
●南通苏中建设有限公司(统一社会信用代码913206212520725021)丢失公章、财务章、法人章(法人:臧正华)及财务负责人章(财务负责人:程广洪)各一枚,声明作废。

●内蒙古新怡物业服务服务有限公司呼和浩特分公司,在中国银行股份有限公司呼和浩特市世纪五路支行设立的基本存款账户,账号154070958415,丢失银行预留印章(财务章和闫文博名章)以及密码函、开户许可证,声明作废。
●呼和浩特市来用社区居民养老服务中心遗失存款人查询密码函,核准号:J1910013699501, 账号0208201220000000012949, 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全庄分理处,声明作废。
●高杰遗失二代身份证,证号62276198912111391,声明作废。
●本人赵飞于2012年7月15日在呼和浩特市东方房地产开发有限责任公司(9115010060320968X5)购买的呼和浩特市金川开发区半山半水小区A6幢3单元601号《商品房买卖合同》丢失,合同编号GF-2000-0171,声明作废。
●鄂尔多斯市诚拓能源有限公司遗失营业执照副本(统一社会信用代码91150602MADT3QT67);遗失公章、财务专用章及王亮法人章各一枚,特此声明作废。
●南通苏中建设有限公司(统一社会信用代码913206212520725021)丢失公章、财务章、法人章(法人:臧正华)及财务负责人章(财务负责人:程广洪)各一枚,声明作废。