

寒露时节深秋至

10月8日是二十四节气的寒露。中医专家介绍,寒露是深秋的节令,此时寒气渐生,气候偏燥,养生防病应注意防寒保暖、滋阴润燥。

中国中医科学院西苑医院肾病科主任医师徐建龙介绍,寒露时节气温下降,昼夜温差增大,人体易受寒,可能出现感冒、腹泻、腹痛及关节痛等疾病或症状;同时,燥邪最易伤肺胃之阴,从而引起肺系及脾胃系疾病,出现咽干、咽痛、便秘等症状;在感受外邪或胃肠道感染后,慢性肾炎、

慢性肾衰等疾病容易复发或加重。

“寒露节气不再适合‘秋冻’,应注重保暖。”徐建龙说,此时既要防外寒,应随着气温下降适时添衣,脚、腹、背和头等部位重点保暖;还要祛内寒,可适当食用牛羊肉等温补食物,但平素营养过剩、体内湿热偏重、脾胃较为虚弱的人及慢性肾衰患者要具体情况具体分析。

而应对秋燥,则要注重养阴润肺、益胃生津。徐建龙说,此时可适当多食梨、苹果、百合等甘、淡的食

防寒防燥保健康

物;少吃辛辣刺激、易上火及生冷食物,以免助燥伤阴。

针对寒露时节常见的疾病和身体症状,人们还可以从起居、情志、运动等方面综合调养。

中国中医科学院西苑医院肾病科副主任医师梁莹说,寒露节气应顺应自然界阳气的收敛和沉降,早睡早起,保证充足睡眠,劳逸结合;可选择散步、慢跑、登山等方式适量运动以增强体质,并保持良好心态,培养乐观豁达之心。此外,足

浴、穴位按摩及艾灸等方法有助于防寒;练习八段锦可缓解身体疲劳,调节心理压力。

首都医科大学附属北京中医医院副主任医师韩强特别提醒,这一时节秋燥当令,寒气加重,阳气不足,心脑血管疾病、呼吸道疾病容易发作,体弱的老年人要做好保暖等措施,特别是注意颈部、腰部及重要关节的保暖,从而护敛阳气,重点预防这些疾病发生。

(据新华社报道)

减盐控重 让血压降下来

“高血压往往起病隐匿,一些患者虽然血压升高但身体没有不适感,等到出现症状时已经比较严重,因此不可等有了症状再就诊。”严晓伟建议,有糖尿病、肾脏病等基础疾病和动脉粥样硬化等心血管疾病的人群,有高血压家族史、超重或肥胖的人群,以及50岁以上人群,均应半年或一年测量一次血压,如发现血压升高要及时就诊,并采取适当的药物、非药物治疗。

高血压应如何治疗?专家提示,高血压分为原发性高血压和继发性高血压,一些肾脏疾病、睡眠呼吸暂停等都有可能导致继发性高血压,需明确病因后进行相应治疗。

停等都有可能导致继发性高血压,需明确病因后进行相应治疗。

此外,对于高血压患者来说,除遵医嘱服药外,减盐、控重尤为重要。《高血压营养和运动指导原则(2024年版)》建议,限制钠的摄入量,每人每日食盐摄入量逐步降至5g以下;控制能量摄入,通过吃动平衡,维持健康体重;限制饮酒或不饮酒;保证新鲜蔬菜和水果摄入量。

“高盐饮食、肥胖特别是腹型肥胖等因素和高血压的发生及控制不良有直接关系。”严晓伟说,高血压患者在血压控制不良时要特

别注意减盐,可采取和家人分开放盐,不吃鸡精、耗油等调味品,在外用餐时用水涮一下再食用等措施,严格控制盐的摄入。

专家建议,运动以户外及有氧运动为主,中等强度的有氧运动每周至少150分钟。提倡结合多种形式的抗阻(力量)训练并辅以柔韧性训练。专家强调,18岁及以上成年人群体重指数,即体重(千克)除以身高(米)的平方,应为18.5~23.9。同时,应合理控制腰围,建议男性小于85cm,女性小于80cm。

(据新华社报道)

10月8日是全国高血压日,今年的宣传主题为“健康体重,理想血压”。

血压多高需要引起重视?国家卫生健康委提示,血压超过130/80mmHg以上就应密切关注。未使用降压药物且非同日3次血压超过140/90mmHg,即可诊断为高血压。

北京协和医院心内科主任医师严晓伟介绍,持续的血压升高对心脏、血管、眼睛、大脑、肾脏等都会造成损伤,如不及时加以治疗,还可导致脑卒中、冠心病、心力衰竭、肾功能衰竭等严重并发症。

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

内蒙古洪盛新材料有限公司年产能2万吨低微碳钢铁生产线新增烘干系统技术改造项目环境影响报告书征求意见稿(二次公示)
我单位已编制完成了《内蒙古洪盛新材料有限公司年产能2万吨低微碳钢铁生产线新增烘干系统技术改造项目环境影响报告书》(征求意见稿),现发布建设项目建设项目环境影响评价信息,征求公众意见。
一、征求意见的公众范围:评价范围内公民、法人和其他组织等。
二、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/1m_QtU6AO5r-CASS5-H0Gc2A?pwd=zpuh
三、建设项目建设项目环境影响评价公众意见表的网络链接:https://www.mee.gov.cn/xggk/2018/xggk/xggk01/201810/W02018102436912449069.docx
四、公众提出意见时间:自本公示之日起10个工作日内。
五、公众提出意见的方式和途径:①下载并填写公众意见表并发送至邮箱1245483352@qq.com;②公众可以通过填写纸质公众意见表邮寄至以下地址;③向建设单位发送手机短信等方式发表对本项目建设及环评工作的意见和看法。
建设单位联系人:侯迎;邮寄地址:内蒙古包头市固阳县胡旗镇二约地村内蒙古洪盛新材料有限公司厂区;联系电话:1524338513
内蒙古洪盛新材料有限公司

内蒙古永太化学有限公司年产能1000吨BFBTF等项目环境影响报告书征求意见稿公示

根据《中华人民共和国环境影响评价法》及《环境影响评价公众参与办法》的相关规定,现将“内蒙古永太化学有限公司有机硅新材料一体化循环经济项目变更环境影响报告书征求意见稿”公众参与与有关信息予以公示。公示内容如下:
一、环境影响报告书电子版和纸质版查询方式:电子版:访问http://www.yongtaitech.com/news/zh/297.aspx查询;纸质版:联系建设单位或环评单位进行现场查询
二、建设单位联系方式:建设单位名称:内蒙古永太化学有限公司,联系人:李经理,联系电话:15702447587
三、征求公众意见的范围:受本项目建设影响的公民、法人或者其他组织。
四、公众意见表的网络链接:https://www.mee.gov.cn/xggk/2018/xggk/xggk01/201810/W02018102436912449069.docx
五、公众提出意见的方式和途径:自公示之日起5个工作日内,公众可以通过信函、电话、填写公众参与调查表等方式向建设单位提出意见和建议。
六、公示提出意见的起止时间:自公示发布日起5个工作日内

包头市新源稀土高新区生产线智能制造升级改造项目环境影响报告书征求意见稿公示

一、依据:我单位拟建设“包头市新源稀土高新区新材料有限公司生产线智能制造升级改造项目”,已编制完成了《包头市新源稀土高新区新材料有限公司生产线智能制造升级改造项目环境影响报告书征求意见稿》,根据《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,现发布建设项目建设项目环境影响评价信息,征求公众意见。

二、建设项目建设项目基本信息:1.建设项目名称:包头市新源稀土高新区新材料有限公司生产线智能制造升级改造项目;2.建设单位名称:包头市新源稀土新材料有限公司;3.环评文件编制单位名称:内蒙古华泰激光环境科技有限公司;4.项目建设地点:包头市新源稀土高新区新材料有限公司现有厂区;5.项目建设内容:对现有生产线进行智能制造升级改造,建设工业互联网智能制造平台、自动化总控室、自动化环保系统、永磁双碳智能驱动系统等。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:公示之日起10个工作日内;2.征求意见公众意见的环境影响报告书全文的网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1rfawZupZ4yngVJSqeX6A,提取码:qk7f。3.建设项目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/1qe0IAZ1AhOvsCAUwY37XQ,提取码:pads。4.征求公众意见的环境影响报告书纸质查阅点:包头市新源稀土高新区新材料有限公司。

四、公众提出意见的方式和途径:联系人:王工,邮寄地址:包头市新源稀土高新区新材料有限公司。

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:包头市新源稀土高新区新材料有限公司

日期:2024年9月27日

记账报税

本人CPA从事会计工作20年以上,主营小微企业账报税业务,每家

200元按年付,电话18304732759

董昕然,电话:13674817782,身

份证号:15262519871115023,本人

于2024年4月26日在玉泉区柳树

井街51号一名男婴,现随其亲属,

目前暂由我抚养,特此公示。

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和浩特武川县可

以力更镇集中供热-附属金三角开发区管网二标段,呼和浩特武川

县可可以力更镇集中供热-附属金三角开发区管网二标段项目于

2020年12月30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以

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10月8日

食品召回公告

我公司于2024年7月1日生

产的生益元羊奶条(原味),经公

司决定自2024年10月1日起公

开召回上述产品,起止日期为2024

年10月1日-2024年10月20

日。凡持有上述产品的商家和消

费者,请尽快与我公司召回办公

室联系,电话:0476-8173111,特此

公告。内蒙古牧诺食品科技有限公司

遗失声明

包头市司法局丢失 1353 份

内蒙古自治区非税收入一般缴款

书(两联),声明作废。票据号为

114388014-1143900011.1143974

473-1143976006,特此声明。

包头市司法局

遗失声明

内蒙古自治区非税收入一般缴款

书(两联),声明作废。票据号为

114388014-1143900011.1143974

473-1143976006,特此声明。