科学保养骨关节

关节僵硬、肿痛、行动受限……很多骨关节炎患者都会有这样的症状。10月12日是世界关节炎日。近年来,骨关节炎发病率有所上升。骨科医生提醒,骨关节炎是一种多见于中老年人群的退行性疾病。秋冬季节骨关节炎患者要注意保暖,避免加重关节负担,积极预防骨质疏松,合理进行锻炼,科学防治骨关节炎。

中南大学湘雅医院院长、骨科专家雷光华教授介绍,我国骨关节炎发病率较高,在40岁以上的人群中常见。关节疼痛和压痛是骨关节炎最突出的症状,疼痛在各个关节均可出现,其中以髋、膝及手指关节最常见。患者在发病初期会出现轻度或中度的间断性隐痛,休息后好转,活动后加重。重度骨关节炎可以出现持续性疼痛或夜间痛。

“关节活动受限是骨关节炎患者的常见症状。”雷光华说,患者可能在活动过程中出现关节绞锁,或出现关节屈伸、旋转活动障碍。部分患者还可能出现关节僵硬的症状,关节僵硬持续时间常为几分钟至十几分钟。

秋冬季节,气温降低,骨关节周围血液循环减慢,使得很多患者的骨关节炎症状加重。“秋冬季节要做好关节保健工作。”雷光华教授提醒,要注意保暖,避免关节受凉,必要时可戴上护膝;要合理控制体重,避免加重膝关节、踝关节的负担;中老年人可以适时补钙,防治骨质疏松;当出现关节肿痛等症状时,不要运动,要合理休息,避免陷入“越运动越伤”的困境。

“科学有效预防骨关节炎,要做到减少负重、科学运动。”雷光华教授建议,中老年人如果出现一个月以上的关节反复疼痛,就需要警惕是否患上了骨关节炎,应及时到医院就医。如果确诊患有骨关节炎,要积极治疗,合理控制体重,减轻关节负担;平时要减少长时间保持蹲位动作,减少跳跃动作,合理选择运动方式,散步、游泳、打太极拳等都是不错的选择,不要过多地爬山、爬楼和进行负重训练。

(据新华社报道)

秋季润燥养肺试试这几款汤饮

“燥”是秋季的主气,受燥气影响,人体会出现皮肤干燥、大便干结、烂嘴角、流鼻血、咳嗽等一系列症状。秋燥最容易影响和损伤肺,因此“润燥养肺”是秋季的重中之重。天津市中医一附院呼吸科的刘明珠医生向大家推荐三款养肺汤饮。

生地粥:生地黄25克、大米75克、白糖少许。

生地黄鲜品需要洗净切细,加适量清水在火上煮沸30分钟,滤出汁,再煎煮一次,汁液浓缩至100毫升备用。将大米洗净煮成白粥,趁热加入生地汁,搅匀,食用时加入适量白糖调味。有凉血生津的功效。

百合莲子汤:干百合100克、干莲子75克、冰糖75克。

百合浸水一夜后冲洗干净;莲子浸泡4小时后冲洗干净。将百合、莲子置入清水锅里,大火煮沸,加入冰糖,改文火续煮40分钟即可食用。有润肺止咳、清心安神的功效。

乌梅麦冬茶:乌梅、麦冬、沙参各15克。

所有食材煎水代茶饮,腹泻患者可选择炙乌梅。有益气养阴,养肺补脾的功效。 (据《今晚报》)

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

公 告

万芳女士:

您好!因您的父亲万忠喜已去世,现我处应遗嘱受益人的申请,对死者万忠喜生前所立《遗嘱》进行遗嘱检认,检认该份遗嘱是否为立遗嘱人万忠喜生前所立最后一份遗嘱。该遗嘱大致内容为立遗嘱人万忠喜自愿将其名下的一套住宅房留给他的哥哥和姐姐共同继承。若您对上述遗嘱内容有异议,或您有立遗嘱人万忠喜的其他合法有效遗嘱,则请于本公告发布之日起三个月内及时与我处联系(联系电话:0474-8217067),并提供相关有效证据。若您未在上述规定期限内与我处联系并提供相关有效证据,则我处将以其该份《遗嘱》系立遗嘱人万忠喜生前所立最后一份遗嘱的法律意见书。特此公告。

我处联系方式:0474-8217067,我处联系地址:内蒙古自治区乌兰察布市集宁区民建路93号乌兰察布市公证处

乌兰察布市公证处 2024年8月23日

内蒙古浩川生态沙产业示范园肉牛养殖基地改扩建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》规定,现对《内蒙古浩川生态沙产业示范园肉牛养殖基地改扩建项目环境影响报告书》征求意见稿公示。**1、本项目环评报告征求意见稿链接。**链接:https://pan.baidu.com/s/1XlvsTj9oR0cHN1PTy9lpkA 提取码:qtqr公众可通过电话等方式与建设单位联系查阅。**2、征求公众意见的范围:**本项目征求公众意见的范围:以本项目边界外扩5km的矩形区域内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:http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html。**4、公众提出意见的方式和途径:**建设单位:内蒙古浩川农牧业开发有限公司,联系人及联系方式:刘子豪17747162612,通讯地址:内蒙古阿拉善盟乌兰布和生态沙产业示范区。**5、公众提出意见的起止时间:**公告之日起10个工作日。

内蒙古浩川农牧业开发有限公司

鄂尔多斯市仲安医疗废物集中处置中心扩建项目环境影响评价第二次信息公示

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》、《环境影响评价公众参与办法》等有关规定,《鄂尔多斯市仲安医疗废物集中处置中心扩建项目环境影响报告书》已基本编制完成,现将有关信息公告如下:

一、项目概况:鄂尔多斯市仲安医疗废物集中处置中心扩建项目位于鄂尔多斯市伊金霍洛旗札萨克镇玛勒庆壕赖村,在现有厂区内新增建设1套医疗废物微波消毒系统(10t/d),用于处理3种医疗废物,包括感染性废物(841-001-01)、损伤性废物(841-002-01)以及病理切片后废弃的人体组织、病理蜡块等不可辨识的病理性废物(841-003-02),其它公辅工程均依托原有,现有医疗废物热解焚烧处理系统(10t/d)保持不变。本项目对各种污染物采取合理有效的防治措施,污染物排放满足达标排放要求。项目总投资为600万元,环保投资为100万元,占总投的16.7%。

二、查阅环境影响报告书的方式和途径:相关单位和个人可在公示期间通过电话、邮件等向建设单位或环评机构查阅纸质报告书,通过网址(百度网盘链接:https://pan.baidu.com/s/1KEPmvw7YG9dOSggSbcmAfg?pwd=wd7d 提取码:wd7d)下载报告书全文,联系方式如下:1、建设单位联系方式,建设单位:鄂尔多斯市仲安医疗废物集中处置有限公司,联系人:白雪军,地址:鄂尔多斯市伊金霍洛旗札萨克镇玛勒庆壕赖村,联系方式:14747927175,2、环境影响报告书编制单位联系方式,评价单位:鄂尔多斯市环保投资有限公司,地址:鄂尔多斯市高新技术产业园区育成中心,Email:641140471@qq.com,联系方式:0477-8120555。

三、公众意见征求:1,征求范围:项目周边个人、企事业单位,社会团体对本项目关心的公众。2,公众意见表的网络连接:百度网盘链接:https://pan.baidu.com/s/1KEPmvw7YG9dOSggSbcmAfg?pwd=wd7d,提取码:wd7d,3,公众提出意见的方式和途径:可在公示期内通过电话、邮件等对本项目及环评工作提出意见和建议。4,公示期起止时间:自公示之日起的10个工作日内。我们会针对每一条意见给出解决方案或处理方式,请公众在发表意见的同时提供详尽的联系方式以便回访。

鄂尔多斯市仲安医疗废物集中处置有限公司 2024年10月16日

寻亲启事

养父:周建新,养母:潘忠留,于2020年10月5日早上10点在赛罕区讨号板小区10号楼底社捡到一名男婴,包裹内有字条写明出生时间:农历二〇二二年八月十九,该男婴现用名:周镐辰,请男婴亲生父母持有效证件来认领,自登报之日起60日内如无人认领,本人将依法收养,特此声明。

联系电话15848382873

遗失声明

●内蒙古安驰消防科技有限公司遗失银行开户许可证,核准号:J191002758001,账号:152473299685,开户银行:中国银行呼和浩特市丰州路支行,特此声明●张冉曦,性别:女,遗失出生医学证明,编号R150103949,声明作废

●本人贾利光遗失赛罕区阳光美居公租房小区16号楼1单元19层1906室的公租房合同本,合同编号GSH20232694,声明作废●乌东楷,性别:男,不慎遗失出生医学证明,编号K150169513,声明作废●呼和浩特民族学院的非税收入一般缴款书(两联),票号1115795881,111581750X,1115817526,1115817833,1144350056,1153720733,1190878492,1190908006,1201426054,1201433449,1201434513,1201439656,1247033096,1247036633,115373131X,1144347922-1144348001共24张(存根联和收据联尚未使用)遗失,特此声明●内蒙古万通爆破有限责任公司保管员刘富乐遗失民用爆炸物品信息管理系统人员卡,编号150102433000143,声明作废

遗失声明

清水河县人民法院丢失1份已作废非税收入一般缴款书,票据号为9848270181,丢失1份已作废人民法院诉讼费专用票据(五联),票据号为0018457907;丢失4份已作废人民法院诉讼费专用票据(五联)第二、三、四联,票据号为000006040X,0000060979,0014095005,0014096331;丢失3份已作废人民法院诉讼费专用票据(五联)第三联,票据号为0018955279,0028023846,0028024806;丢失5份已作废人民法院诉讼费专用票据(五联)第二联,票据号为0018965389,0018966234,0018966365,0028024152,0028039928;丢失1份已作废人民法院诉讼费专用票据(五联)第二、三联,票据号为0028021226;丢失2份已作废人民法院诉讼费专用票据(五联)第三、四联,票据号为0028023678,0039447732;丢失1份已作废人民法院诉讼费专用票据(五联)第一、五联,票据号为0039445585

声 明 公 告

兹有本人:许喆,原内蒙古信易兑易货科技有限公司之经理及合法股东。现特此正式声明并公告如下:

1.职务辞去:本人已于公元2024年10月14日,依据公司章程及相关法律法规,正式向公司提交辞职申请,并已完成所有必要的离职手续,辞去在内蒙古信易兑易货科技有限公司所担任的一切职务,包括但不限于经理一职。

2.股份转让:同日,本人名下所持有的内蒙古信易兑易货科技有限公司的全部股份,已按照法定程序及公司章程规定,完成转让手续,并在相关登记机关办理了股权变更登记,确保股权转让的合法性与有效性。

3.责任免除:自上述日期起,本人将不再参与公司的任何经营管理活动,不负责公司任何大小事务,亦不再承担作为股东的一切权利与义务,包括但不限于财务、法律及运营等方面的责任。

4.法律效力:本声明公告自发布之日起生效,对本人及内蒙古信易兑易货科技有限公司均具有法律约束力。任何因本人辞职及股份转让而引发的后续事宜,均应遵循本声明公告之内容处理。

5.通知与确认:本公司已就本声明公告内容知悉并确认无误,同意本人上述所有行为,并承诺将按照相关法律法规及公司章程,妥善处理相关事宜。

特此公告,以资证明。

声明人:许喆 2024年10月16日

●内蒙古熙芮医美医疗美容有限公司(统一社会信用代码91150105MA0MX1DH1U)遗失财务专用章一枚,声明作废●张玲玉遗失就业失业登记证,证号1508020113020210,声明作废●赛罕区大学东路开泰大酒店(注册号150105600290364)丢失公章一枚,声明作废●本人杨体俊,身份证号150121198408051132,不慎将内蒙古爱屋房地产有限公司开具的水晶城一期项目小区21号楼1单元401号房商品买卖合同遗失,合同编号为:0001120,在此本人声明作废并以此遗失声明办理相关业务,日后此房款收据原件出现,贵公司有权拒绝办理相关业务,由此造成的经济纠纷与贵公司无关,由本人负责,特此声明●本人任兴华,身份证号(150103195607041010)将呼和浩特市回民区明泽百度城小区10号楼3单元1层东户的购房款收据丢失(收据号0193208,金额68360元)特此声明作废,由此造成的一切后果与内蒙古明泽房地产开发有限责任公司和明泽遗留项目分户指挥部无关●土默特左旗奋辉金属配件加工厂(个体工商户)(统一信用代码92150121MADE4UJG9T)遗失公章及财务章各一枚,声明作废●新城区小馋猫烤肉拌饭店遗失营业执照正副本,统一社会信用代码92150102MA0PAEXP71,声明作废●呼和浩特市俊盛商贸有限公司遗失营业执照正副本,统一社会信用代码91150103561223829G,声明作废●胡礼士通过集资购买的玉泉区石东路民兴巷皮鞋厂宿舍3单元402房屋的首付款收据及协议书丢失,特此声明●本人梁星华,身份证号150121198607155911,因自身原因将内蒙古爱屋房地产有限公司开具自持的水晶城一期项目小区49号楼一单元102号商品房买卖合同遗失,自持合同编号为:0001071,房屋总房款收据遗失,收据编号为:1001328,金额小写:1529664元(大写:壹佰伍拾贰万玖仟陆佰陆拾肆元整),在此本人声明以上自持合同和房款收据作废,并以此遗失声明办理相关业务,日后此上述原件出现,贵公司有权拒绝办理相关业务,由此造成的经济纠纷与贵公司无关,由本人负责,特此声明

●本人马文娟,证件号:150103198712242627,本人因自身原因将贵公司开具的金川摩客国际A2-1002室购房款收据4张原件遗失,收据号为0000500,金额小写35000元(大写叁万伍仟元整);收据号为0611145,金额小写33000元(大写叁万叁仟元整);收据号为0977499,金额小写35000元(大写叁万伍仟元整);收据号为0804629,金额小写24000元(大写贰万肆仟元整);开具内容:房款收据,现因该房款收据遗失,在此本人声明作废并以此遗失声明办理相关业务,日后此房款收据原件出现,内蒙古爱屋房地产有限公司有权拒绝办理相关业务,由此造成的经济纠纷与贵公司无关,由本人负责,特此声明●内蒙古盛昂工程咨询有限责任公司遗失存款人查询密码,存款账户号码05555101040012291,开户行:中国农业银行股份有限公司呼和浩特中山支行,基本存款账户编号J1910024657401,声明作废●内蒙古安业房地产经纪有限公司(现变更为:内蒙古绿澄源环保科技有限公司,统一信用代码91150105MA7YN0AK38)遗失公章及财务章各一枚,声明作废●本人万梅花,证件号:152327198805210046,不慎遗失呼和浩特市五和兴房地产开发有限公司开具的购房合同及购房收据一张,收据号:0008742,金额190750,日期2019年4月29日,声明作废●刘瑞英遗失身份证,证号150203196****1823,特此声明●刘春和遗失中国人寿保险股份有限公司非保险业务收款收据,编号0039631,金额500元,声明作废●靳茹,性别:女,不慎遗失出生医学证明,编号O150264266,声明作废●达拉特旗福廷物业管理有限公司的法人章遗失,法人:康俊娥,声明作废●不慎遗失于韩庆旭(母亲:汤秀莲,身份证号152325197510076524;父亲:韩凤轩,身份证号152325197505286519)出生医学证明,性别:男,编号:G150206472,出生时间2007年4月7日,声明作废●鄂尔多斯市久奕影视传媒有限公司的公章遗失,公章编号15060010002201,声明作废

●内蒙古工业大学遗失内蒙古自治区非税收入一般缴款书(两联),票号1190760013,1249532630,1089509713,108951757X,1127569777,1127571260,1127572300,1127572378-1127572407,1127572589-1127572597,112757519X,1127575341,1127575915,1127577996,1127895900,1127912395,1144612319,1152814228,1152846983,1152855062,1152864241-115286433X,1152866116,1153668349,1153670713,1153677173,1153790547-1153790555,115379189X,1153792681,1153796498,1153805008,1153812494,1153814836,1159148467,1159170162—1159170170,1176376488,1176376509,1176376533,117637655X,1176376613,117637663X,1190802228,119080539X,119082497X,1190825753,1190852057,1195942350,119594898X,1195992366—1195992454,1195998952,1195998832,1226485405,1226487347,1226491901,1226497713,1226503562-1226503597,1226503837,1226503853,1249451443,1249499500,1249501308,1249521384,1249535460-1249536009,1249660018,1249686656-1249686752,1249700016,1249740018,1255911581,1255917836-1255917844,1255917916,1255917983,1255911810X,1255918150-1255918185,1255918249-1255918265,12559 1853X,1255918572-1255918599,1255918644,1255918660,1255920410,1255923021,1255923320,1255923435,1255924083,1255925959共181份的存根联和收据联,尚未使用;票号1195992913的存根联和收据联,已使用未核销;票号1226503554,1255923013共2份的存根联和收据联,已作废;票号1195989749的收据联,已作废;遗失内蒙古自治区非税收入一般缴款书(电子缴款收据),票号5000971775,500069507X,5000695192,5000700692,5000700238,5000876196,5000876604,5000877340,5000694384共9份的收据联,已作废;遗失内蒙古自治区资金往来结算票据,票号00206328的收据联和记账联,已作废,特此声明●不慎将内蒙古刘师傅肉业有限公司在中国农业银行赤峰市敖汉旗新城支行(账号05261101040005217)预留的公章及财务章各壹枚丢失,现声明作废

●杜振荣、李慧遗失呼和浩特市东河湾房地产开发有限公司开具东河湾兴泰三期4号楼一单元1201房款收据一张,收据号202138951,金额167817.85元,声明作废●白永丽遗失土地确权证,证号150124202213030034J,声明作废●内蒙古耀石商贸有限公司遗失斯日古楞(原法人)法人章一枚,声明作废●本人梁星华,身份证号150121198607155911,因自身原因将内蒙古爱屋房地产有限公司开具自持的水晶城一期项目小区49号楼一单元102号商品房买卖合同编号为:0001071,房屋总房款收据遗失,自持合同编号为:0001071,房屋总房款收据遗失,收据编号为:1001328,金额小写:1529664元(大写:壹佰伍拾贰万玖仟陆佰陆拾肆元整),在此本人声明以上自持合同和房款收据作废,并以此遗失声明办理相关业务,日后此上述原件出现,贵公司有权拒绝办理相关业务,由此造成的经济纠纷与贵公司无关,由本人负责,特此声明●本人梁浩,证件号:150121198710278311,不慎将内蒙古爱屋房地产有限公司开具的水晶城一期项目住宅楼23号楼三单元601室的房款首付款收据和按揭贷款收据遗失,首付款收据编号为:0001529,金额98267元(玖万捌仟贰佰陆拾柒元整);按揭贷款收据编号为:0865742,金额190000元(壹拾玖万元整),现因该收据已遗失,在此本人声明作废并以此遗失声明办理相关业务,日后此收据原件出现,贵公司有权拒绝办理相关业务,由此造成的经济纠纷与贵公司无关,由本人负责,特此声明●母亲:孙建梅(身份证号150121198006243529),父亲:杨小东(身份证号150121197610151101X)不慎将女儿杨昕妮(身份证号150121200611011128)出生医学证明遗失,出生年月为2006年11月1日,声明作废●内蒙古廊旭商贸有限责任公司(统一信用代码91150105MA13Q2B17T)遗失公章一枚,声明作废●包头市洪溢商贸有限公司(统一社会信用代码91150204318503943U)遗失公章一枚,声明作废