医生支招:健康饮食科学锻炼预防中风

10月29日是世界卒中日。医生提醒,近年来卒中高发,高血压、糖尿病、血脂异常、房颤、心脏病、卒中家族史、肥胖等人群容易发生卒中。这些人群需要改变不良生活习惯,合理控制体重,科学锻炼,预防卒中发生。“卒中就是通常说的中风,分为出血性脑卒中和缺血性脑卒中。”中南大学湘雅医院神经外科教授李学军介绍,卒中是一种急性脑血管疾病,是由于脑部血管突然破裂,或因血管阻塞导致血液不能流入大脑,而引起脑组织损伤的一组疾病。卒中患者常常表现为突发一侧肢体无力、头晕头痛、口角歪斜、言语不利、走路不稳等症状。卒中患者若得不到及时救治,将严重影响患者的预后。

“保持良好的生活方式,维持健康的体重以及科学运动,有利于预防卒中。”湖南省人民医院神经内科脑心健康管理师马琳说,秋冬季,心脑血管疾病患者应该坚持吃动平衡,注意保暖,避免意外发生。

“选择合适的运动方式十分重要。”湖南省人民医院神经内科脑心健康管理师刘娜建议,健康的成年人每周进行3~5次有氧运动,慢跑、骑自行车、太极拳等都是不错的运动方式。对于老年人而言,不要进行长时间的爬山、爬楼等运动方式,以免加重膝关节的负担。

刘娜提醒,心脑血管疾病患者在冬季要预防卒中、心梗等心脑血管意外发生,运动时可以佩戴健康监测手环,监测心率,如果发生心率异常,要立即停止锻炼;心脑血管疾病患者尽量不要选择在冬季清晨进行户外运动,早晨室外气温较低,易引起血管收缩,是诱发心脑血管意外的因素之一,最好在傍晚进行锻炼。糖尿病患者空腹或饭后1小时内不宜做运动,以免发生低血糖,导致身体不适。 **(据新华社报道)**

这6种深绿色蔬菜要多吃

如果深绿色蔬菜只吃一种,营养师会推荐哪种?为什么特别推荐女性朋友多吃深绿色蔬菜?来看营养师给出的4个理由。

理由1:深绿色蔬菜很补钙

女性绝经后钙流失增加,比男性更易骨质疏松,根据《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》,中国40岁以上男性骨质疏松的患病率只有4.4%,女性却高达20.9%,是男性患病率的近5倍。

女性一定要从年轻时就好好补钙,以增加骨量的积累,这样年老时才不容易患骨质疏松。

说到补钙的食材,深绿色蔬菜必须榜上有名,它不仅富含钙,还富含维生素K,维生素K能促进钙沉积到骨骼上,这样补的钙才补到了点上。

理由2:深绿色蔬菜补Vc

女性相比于男性更易缺铁,而Vc可以促进铁的吸收,主要是促进植物性食物中铁的吸收。

这是因为植物性食物中的铁是三价铁,没法直接吸收,Vc却可以把它还原成可以直接吸收的二价铁,另外Vc还能促进钙的吸收,也能抗氧化,利于女性保持年轻态,所以女性一定要多吃深绿色蔬菜。

理由3:富含5类抗氧化成分

除了Vc,深绿色蔬菜还富含β-胡萝卜素、α-生育酚、叶黄素、玉米黄素,它们联合起来可以更好地抗氧化、抗炎,自然就老得慢了。

理由4:深绿色蔬菜富含叶酸

深绿色蔬菜富含叶酸,孕期如果缺乏叶酸,胎儿容易神经管畸形,虽然食物中的叶酸遇热、遇酸容易损失,但也是叶酸补充的一个途径。所以备孕期、孕期女性要多吃深绿色蔬菜,为了减少叶酸损失,建议沸水焯1分钟后凉拌。

最推荐吃的6种深绿色蔬菜

常见的深绿色蔬菜有20多种,有的富含9种营养素的一两种,有的富含四五种,通过分析营养数据,给大家筛选出最值得吃的6种深绿色蔬菜,它们富含的营养素种类更多,含量也不低,分别是(括号里的数字是富含营养素的种类):菠菜(6)、芥菜(6)、小白菜(5)、木耳菜(4)、芥蓝(4)、西兰花(4),建议每天吃一些,今天就安排起来吧! **(据央视报道)**

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

内蒙古浩川生态沙产业示范园建设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建设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/1i4tXAPzqge1Dy06iyqAYUQ提取码:2trA,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

债权转让公告

达拉特中银富登村镇银行股份有限公司(统一社会信用代码:91150000680024662E)拟将享有的对内蒙古漠菇生物科技有限公司(统一社会信用代码:91150622072572243Y)、内蒙古蒙根花农牧业有限公司(统一社会信用代码:91150621094698365C)的全部债权(及相应从权利、担保权利、抵押权利)转让给受让方达拉特旗轩昂工程机械租赁有限责任公司(统一社会信用代码:91150621MA13QYDRXC),转让价格为转让时点所欠全部本金、利息、罚息、复利、诉讼保全费用总额。

特此公告

达拉特中银富登村镇银行股份有限公司

关于绿地之窗三期供暖入网施工的公告

绿地之窗一期热力站于2017年规划设计,由呼和浩特市城发供热毫沁营热源厂建设项目部深化设计《(毫沁营区域集中供热工程)绿地之窗热力站施工图》并确定供热方案,该站为绿地之窗一期、二期、三期项目共用热力站。绿地之窗片区一期-三期供热设计负荷为23万㎡(可供暖面积),其中绿地之窗一期项目2017年8月交付使用,供暖面积为89792.78㎡;绿地之窗二期项目2019年12月交付使用,供暖面积85499.02㎡。绿地之窗三期项目2024年9月30日交付使用,待供暖面积50241.57㎡。以上一期、二期、三期总供热面积:225533.37㎡,满足供热要求。

现绿地之窗三期项目已交付,急需并入绿地之窗一期换热站供热,根据(呼自然资市政字【2024】225号《关于绿地之窗二期接入供热管道铺设位置的批复》),供热线路需从绿地之窗一期北门口向西穿绿化带至万通路折至向南穿绿化带至小区换热站位置,由小区西围墙进入绿地之窗一期园区,进行二次网管道的接驳。计划开工时间2024年11月4日~8日,施工周期约20天,其中绿地之窗一期换热站西侧院内施工工期约7天。期间破损园区道路及绿化,由绿地集团呼和浩特置业有限公司负责施工恢复,且施工过程中做好相关施工安全保护措施。由此给绿地之窗一期广大业主带来的不便敬请谅解。

特此公告!

绿地集团呼和浩特置业有限公司
2024年10月30日

公 示

内蒙古亚铝金桥铝业有限公司(以下简称“亚铝金桥”)的股东李远洋、许艳锋(以下合称“原股东”)拟将其合计持有的亚铝金桥100%股权全部转让给沈阳圣泰北新型建筑材料有限公司(新股东),近期正在办理股权转让相关手续。

双方约定,亚铝金桥本次股转之前所产生的全部负债均由原股东承担、该等负债与股转后的亚铝金桥及新股东均无关,原亚铝金桥的债权债务人在本公告期一年内可及时与亚铝金桥原股东联系处理有关债权债务事宜,逾期视为自动放弃权益。

特此公告

内蒙古亚铝金桥铝业有限公司

企业吸收合并公告

根据内地集团发[2024]103号《关于推进第二批以吸收合并方式整合企业工作通知》相关文件要求,内蒙古中色建设集团有限公司(注册号:91150100114120481E)拟吸收合并内蒙古地矿建设工程有限责任公司(注册号:91150000114127317H),吸收合并前内蒙古中色建设集团有限公司注册资本6580万元,内蒙古地矿建设工程有限责任公司注册资本2000万元,吸收合并之后,内蒙古地矿建设工程有限责任公司注销,内蒙古中色建设集团有限公司存续,注册资本变更为8580万元。

根据有关法律、法规的规定,内蒙古地矿建设工程有限责任公司的有关债权债务均由合并后存续的公司继承。请债权人自本公告之日起四十五日内,向公司申报债权及办理债权登记手续。公司债权人未在规定期限内行使上述权利的,公司合并将按照法定程序实施。

特此公告。

甲公司:内蒙古中色建设集团有限公司
乙公司:内蒙古地矿建设工程有限责任公司
2024年10月30日

严 正 声 明

2022年10月至今,绿能碳汇(集团)有限公司陆续发现有不法分子冒用“绿能碳汇”名义,通过网络、APP媒介招揽投资者投资碳汇资产。

我司郑重声明,绿能碳汇(集团)有限公司是依法在内蒙古鄂尔多斯市市场监督管理局登记注册的正规企业。我司成立至今,从未授权任何个人、组织,以任何形式、理由,通过任何途径面向公众集资。对于上述套牌“绿能碳汇”发布APP、兜售“碳期权”、“一键减碳”等虚假金融产品,以及可能涉及的投资诈骗等非法活动,我司将依法维护自身的权益。敬告投资者明辨真伪,警惕非法集资,切实保护自身利益,切勿轻信此类虚假平台和信息,谨防上当受骗,避免经济损失。建议投资者保留有关线索、痕迹,遇到困难及时联系公安部门。

特此声明

绿能碳汇(集团)有限公司
二零二四年九月十三日

注销公告

呼和浩特市回民区天骄冬泳俱乐部(统一信用代码52150103MJ2251048G)依据《民办非企业单位登记管理暂行条例》规定,经法定代表人和理事会决议,拟向上级主管单位申请注销登记,请债权人于公告发布之日起45日内向本单位清算组申报债权特此公告。

遗失声明

●(父亲:李亚龙,身份证号130221198501161610;母亲:张学双,身证号:130221198211245525)李煜坤,2007年10月22日出生于呼和浩特市民族医院,体重3kg,身长50cm,李煜坤遗失出生医学证明,证件编号:G150197984,现声明作废●李利俊将坐落于和林格尔县城关呼清路东房本遗失,产权证编号183021500288,声明作废●内蒙古正汇信企业管理有限责任公司(统一信用代码91150105MABPF5WB9D)遗失公章一枚,声明作废●马国农人民警察证遗失,警号014178,声明作废●赛罕区花柜美学生活馆遗失营业执照正副本,统一代码92150105MACWPHA98N,声明作废●刘鑫鹏(性别:男)不慎遗失出生医学证明,编号M150140396,声明作废●达拉特旗树林召镇五股地村民选举委员会印鉴章遗失,印章编号15062110003065,声明作废●(父亲:程志新,母亲:王丽颖)程媛遗失出生医学证明,编号H150099986,声明作废●内蒙古医科大学孟克宝乐尔(学号2024041649)遗失学生证,声明作废

内蒙古三联化工股份有限公司40万吨烧碱/年、40万吨聚氯乙烯/年搬迁升级改造项目环境影响评价征求意见稿公示

一、报告书征求意见稿全文链接及纸质报告查阅途径:链接:https://pan.baidu.com/s/1nupvMyN_pglpi9BQlLIBbQ,提取码:d1vb;查阅纸质报告地点:内蒙古呼和浩特市清水河经济开发区内蒙古三联化工股份有限公司。**二、征求意见的公众范围**:本项目评价范围内的公民、法人和其他组织对该项目环保方面的建议和要求。**三、公众意见表的网络链接**:https://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html。**四、公众提出意见的方式和途径**:公众可通过电话、电子邮件、信函等方式向建设单位反馈意见,请提供有效的联系方式。联系人:李强;联系电话:15391172777;地址:清水河经济开发区内蒙古三联化工股份有限公司;电子邮箱:15391172777@189.com。**五、公众提出意见的起止时间**:2024年10月30日-11月12日。

●呼和浩特市回民区珂珂食品经销店遗失食品经营许可证副本,许可证编号:JY11501031057199,声明作废●内蒙古英智策划有限责任公司遗失银行存款人查询密码单,核准号J191000117102,账号0602115909100001801,开户银行:中国工商银行股份有限公司呼和浩特新建东街支行,特此声明●史记宗,贾富爽与呼和浩特市金玉鑫房地产开发有限责任公司签订的玉泉区锡林南路蓝宇花园3号楼10至11层3单元1001号房屋网签商品房买卖合同原件遗失1份,合同编号为:YS(2010)00031969,房屋代码为:408248,声明作废●乌海市华富小额贷款有限责任公司清算组遗失开户许可证及李香平法人章,核准号L1930000173701,账号15050172665200000277,开户行:中国建设银行股份有限公司乌海狮城东街支行,声明作废●达拉特旗家禾原农业发展有限责任公司的遗失2枚公章,公章编号1506000018851,1506211004028O,声明作废●陕西仕贤同创企业管理咨询有限公司内蒙古分公司遗失营业执照副本(2-1),统一社会信用代码91150626MA7ER8XE67,声明作废●内蒙古景焱企业管理服务有限公司(代码91150104MA7E7A1UXA)遗失公章、合同章各一枚,声明作废

●内蒙古程乾科技服务有限公司(统一信用代码91150105MAC7BNQR4E)遗失公章.财务章及余惠永法人章各一枚,声明作废●父亲:王永生与母亲:徐美娇遗失儿子王青玄出生医学证明,编号V150035940,出生日期2022年2月11日,声明作废●内蒙古营养健康促进会遗失营业执照正本,统一社会信用代码51150000502708252T,声明作废●绍尤斌遗失原价格鉴证师执业证,证号0020184,声明作废●内蒙古万鼎农业有限公司(统一信用代码91150105061654390)遗失公章一枚,声明作废●内蒙古天道牧业有限公司(统一社会信用代码91150926MA0Q4B3F4F)遗失金税盘,编号867002096491,声明作废●父亲:王绍宇;母亲:余文文,将王昊泽(性别:男)的出生医学证明丢失,编号X150051975,声明作废●刘名扬律师遗失中华人民共和国律师执业证,执业证号11501202310690890,执业机构:北京大成(内蒙古)律师事务所,声明作废●内蒙古翎丰汽车销售有限公司(统一信用代码91150103MA7NJEW309)遗失公章一枚,声明作废●母亲:史秀英,父亲:王建春不慎将孩子王怡斐(女)出生医学证明遗失,编号M150295488,出生时间2013年8月9日,声明作废●声明:乌拉特中旗兴顺和物流有限公司将车牌号为蒙L5Y29挂(黄),证号150824053847;车牌号为蒙L9U13挂(黄),证号150824053841;车牌号为蒙L3M37挂(黄),证号150824053848;车牌号为蒙L1E11挂(黄),证号150824053842;车牌号为蒙L8M12挂(黄),证号150824053950;车牌号为蒙L0Y37挂(黄),证号150824053844;车牌号为蒙L3C76挂(黄),证号150824053850;的道路运输经营许可证遗失,声明作废注销

●赛罕区海鸣练歌餐吧娱乐经营许可证正本丢失,编号150105160149,声明作废●李国平、宋秀云不慎遗失与内蒙古和信荣锦房地开发有限责任公司签订的溪峰尚居小区(一期)4号楼3单元1层102室房屋网签商品房买卖合同,合同编号2014-0005119,金额329482元,声明作废●新城区隆正老烧麦馆遗失食品经营许可证副本,编号JY21501022045328,声明作废●内蒙古医科大学韩紫亦(学号2023041330)遗失学生证,声明作废●准格尔旗新异装饰工程有限责任公司遗失农村信用社银行准格尔煤田农村信用合作联社天利信用社开户许可证,核准号J2053000414401,声明丢失●内蒙古通航招标代理有限公司遗失营业执照副本,统一社会信用代码91150404MA0QW1462H;遗失公章一枚,遗失法人章(法人王鑫宇)一枚,现声明作废●内蒙古水苑建筑图书有限责任公司遗失公章一枚,编号1501020054380,声明作废●王志忠将内蒙古奈伦房地产开发有限责任公司开具的奈伦城市亮点9#-3-1202#房的内蒙古自治区呼和浩特市房地产开发销售预收款凭据丢失,发票代码215010994010,发票号码00039758,金额554779元,特此声明●内蒙古阿勒坦汗旅游文化有限公司(统一社会信用代码91150104MA7YN9MU6T)遗失法人章(孙利英)一枚,声明作废●呼和浩特市振河物资商贸有限公司一分公司遗失营业执照正副本,注册号1501032500607,声明作废●本人胡军军,身份证号152825197612164813不慎丢失呼和浩特恒大文化旅游城-一期-地块三-1号楼-3-302购房收据1份,收据编号:AA2326483,金额:703672.00元,由此产生的一切后果与内蒙古恒悦旅游开发有限公司无关,特此登报声明作废