这些“温暖陷阱”一定要避开

近期,我国大部分地区降温明显,人们也把各种御寒措施都“武装”上了。殊不知,有些御寒措施并不科学,甚至还有可能危害健康。因此,大家在防寒保暖的同时,也要避开御寒误区。

误区一 喝酒可以驱寒

冬季,有些户外工作人员为了抵御寒冷,会采取喝酒御寒的方式。其实,人们之所以在喝酒后能感到“暖”,主要是酒精对中枢神经起到暂时性麻痹作用,产生了一种错觉。

误区二 穿厚衣服蒙头睡觉

有些人因为室内冷,认为穿着衣服入睡会比较暖和。但是,过厚的衣物会影响体表的血液循环和皮肤的新陈代谢,睡觉时穿得太多会使被窝内的湿度相对增加,不利于保暖。另外,睡觉时蒙着头也有害健康。

误区三 穿得越多越暖和

外出时,很多人即使裹了厚厚的衣服,却仍感觉凉飕飕的。其实,学会正确利用衣服之间的空气层来隔热,就能更舒适、更保暖。内衣穿贴身的,中间穿宽松柔软的,外衣的手腕、脚踝位置都要收口,防止热量流失。

误区四 用很热的水泡脚

很多人觉得泡脚水越热效果越好,认为泡到脚发红是“血液循环畅通”的表现。事实上,皮肤通红是因为毛细血管高温扩张导致,这样不仅会使皮肤干燥,还会因为引起体内血液循环过快,造成脑部供血不足,出现头痛头晕等症状。

成年人泡脚的最佳水温在38℃~43℃,儿童对温度极其敏感,老年人对温度感觉迟钝,二者泡脚的最佳水温在35℃~40℃。

●小贴士

天冷更要关注心血管

冬季降温后室内外温差加大,每到这时,心梗患者数量都会明显增加。因为寒冷的空气会导致血管痉挛、血液黏稠度增加,同时会导致血压不稳定,这些都会形成血管内斑块破裂和血栓,进而导致心梗。

冠心病患者 如果出现心脏的压迫感、胸痛、胸闷等症状,需要警惕心绞痛症状的加重。

心衰患者 如果发现冷空气刺激后,运动能力明显下降,伴随胸闷气短,呼吸困难,夜间喘憋,下肢水肿等症状,需要注意心衰病情的加重。

高血压患者 不管有没有出现不适症状,在季节交替时都要每天测量血压。心血管病人如果在家中发生紧急情况,可服用急救药物。

另外,气温骤降、血管收缩还可能导致脑部供血不足,引发脑卒中。可以通过检查脸部是否对称,手臂是否单侧无力,讲话是否清晰等症状来进行辨别。对于急性缺血性脑卒中,患者要争取在发病4.5小时内的“黄金治疗时间窗”进行静脉溶栓治疗,恢复阻塞的血管,减轻脑部损伤。**(据《北京青年报》)**

冬吃羊肉巧搭配

进入冬季,羊肉成了备受欢迎的暖身食物。羊肉怎么吃,如何搭配营养效果最好呢?公共营养师给予提示。

羊肉性温、味甘,具有补虚祛寒、温补气血、开胃健脾的功效,对肾阳不足、腰膝酸软、腹中冷痛、虚劳不足的人有好处。尤其是对于手脚冰凉、气血循环不佳的女性来说,有非常好的调理作用。因此在传统医学中,羊肉是冬季滋补佳品。现代研究表明,羊肉有助于促进血液循环、增强御寒能力。羊肉较细嫩,营养价值高,含有丰富的蛋白质、钙、铁、锌等多种微量元素和维生素,同时,脂肪含量比猪肉、牛肉都要少。

除了涮羊肉,羊肉与白萝卜、胡萝卜、山药等食材搭配,营养效果更好。比如,羊肉与白萝卜搭配,正好化解了羊肉的燥热和油腻。山药与羊肉搭配,鲜味柔和,不仅可以健脾胃,还能滋补肾气。

羊肉虽好,但不是每个人都适合吃。身体热不怕冷,精力旺盛不知道疲倦,还经常大便燥结,容易上火的人要少吃。患有皮肤病(如湿疹、荨麻疹、痤疮等)的人也尽量不要吃,因为从中医角度来说,羊肉属于“发物”,容易诱发某些病症,会加重皮肤的过敏反应,使症状复发,甚至是加重病情。因上火引起的风热感冒、咳嗽、黄痰、牙痛、肺热、口舌生疮等人群,在生病期间不要吃。 **(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:本栏各类信息,如遇要求交付押金或预付款时,务必小心,敬请广大客户注意甄别假冒行为,谨防受骗,负责后果自负。

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

友情提示

新城区闻都广告设计服务部为《北方新报》分类广告独家代理方,其余任何自称《北方新报》或使用与《北方新报》近似名称的单位、网站及个人开展广告业务均与我单位无关,请广大客户注意甄别,避免带来不便和经济损失!

咨询电话:0471-6659562

《北方新报》编辑部

公 告

姓名:李 强(公民身份证号码:1502031979XXXX105X)

姓名:刘兴华(公民身份证号码:1501021963XXXX3018)

你方应向呼和浩特市国防动员办公室(呼和浩特市人民防空办公室)退还2013-2014年不合法所得资金11664.8元(李强3724.8元、刘兴华7940元),限你方于本公告发布之日起30日内与呼和浩特市国防动员办公室取得联系并退还,否则呼和浩特市国防动员办公室将采取法律措施依法追回资金。

联系地址:呼和浩特市新城区双拥街5号

联系人:人事财务科

联系电话:0471-3386284 呼和浩特市国防动员办公室

2024年12月19日

富裕至嫩江至加格达奇铁路改造工程环境影响报告书征求意见稿公示

一、环境影响报告书征求意见稿查阅方式和途径:报告书征求意见稿及链接: https://pan.baidu.com/s/1rLzMbfpLgdAsPH40cFKfEQ?pwd=n9k1 提取码: n9k1,查阅纸质报告书的方式和途径:可按照第四条的信息向建设单位查阅纸质环境影响报告书。

二、征求意见的公众范围:评价范围内的公民、法人和其他组织。

三、公众意见表网络链接:http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/W020181024369122449069.docx

四、公众提出意见的方式和途径:公众可点击公众意见表网络链接填写公众意见表,填写后可通过信函、电子邮件等方式向建设单位反映与本项目环境影响有关的意见和建议。公众提交意见时,应当提供有效的姓名、常住地址和联系方式,以便根据需要反馈。

建设单位的名称和联系方式如下:建设单位名称:中国铁路哈尔滨局集团有限公司富裕至加格达奇铁路改造工程建设指挥部,地址:哈尔滨市南岗区邮政街275号,邮编:150001,联系人:韩工,联系电话:0451-86438632,电子信箱:609895512@qq.com。

五、公众提出意见的起止时间:2024年12月19日~2025年1月2日(10个工作日)

中国铁路哈尔滨局集团有限公司

富裕至加格达奇铁路改造工程建设指挥部

2024年12月19日

声 明

北京中瑞鑫达建设有限公司承包西乌珠穆沁旗银漫矿业有限责任公司2024年绿化养护工程,组织机构及人员已完成施工,施工期间未发生安全事故,施工人员无职业病及安全纠纷,特此声明。北京中瑞鑫达建设有限公司2024年12月20日

内蒙古保险颁(换)发保险许可证公告

中国平安财产保险股份有限公司兴安盟中心支公司

(地址变更)

业务范围:企业财产损失保险、家庭财产损失保险、短期健康保险、意外伤害保险、建筑工程保险、安装工程保险、货物运输保险、机动车辆保险、船舶保险、能源保险、法定责任保险、一般责任保险、保证保险、信用保险、种植保险、养殖保险、代理国内外保险机构检验、理赔、追偿及其委托的其他有关事宜,经保险监督管理机构批准的其他业务。

机构住所:内蒙古自治区兴安盟乌兰浩特市盖亚国际C区CS6#楼五层503至507号

机构编码:000017152200 **批准日期:**2006年04月11日

许可证编号:00129253 **发证日期:**2024年12月19日

联系电话:13948261616

发证机关:国家金融监督管理总局兴安监管分局

公 告

呼和浩特绕城公路建设开发有限责任公司

内蒙古冶金建设公司

内蒙古人防工程有限公司

内一建二公司

华建机运队

因呼和浩特市国防动员办公室(呼和浩特市人民防空办公室)与以上公司有债权债务未处理完毕,请各公司看到公告后速与我办人事财务科取得联系处理相关事宜。

联系地址:呼和浩特市新城区双拥街5号

联系人:人事财务科

联系电话:0471-3386284 呼和浩特市国防动员办公室

2024年12月19日

注销公告

赤峰市元宝山区天之骄子幼儿园,代码52150403MJY563285H,依据《民办非企业单位管理条例》规定拟向赤峰市宝山区民政局申请注销登记,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,特此公告赤峰市元宝山区天之骄子幼儿园2024年12月20日

变更公告

内蒙古和成项目管理有限责任公司(统一社会信用代码91150105MAD8WXR47N) 于2024年11月28日变更法人,变更前法人:杨凤枝,变更后法人:孙同刚,自该日起公司之前的一切债权债务,经营风险及其他事宜由变更前法人及公司承担。法人变更后,股权组成:孙同刚90%,王志明10%,经营范围不变,变更后公司原法人杨凤枝所用印鉴声明作废。

注销公告

赤峰市元宝山区山嘴子幼儿园,代码52150403MJY563349F,依据《民办非企业单位管理条例》规定拟向赤峰市宝山区民政局申请注销登记,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

赤峰市元宝山区山嘴子幼儿园

2024年12月20日

遗失声明

●清水河县鸿华矿业有限责任公司遗失采矿许可证正副本,证号:C1501002010127130096309,特此声明●新城区大学城丛林狼餐饮店(个体工商户)遗失食品经营许可证副本,编号JY21501022096872,声明作废

●正镶白旗人民法院已作废的非税收入一般缴款书(电子缴款收据)丢失,编号5013011431,合计:1份,特此声明作废●张峻熙,性别:男,不慎遗失出生医学证明,编号L150146724,声明作废●内蒙古冀蒙巨佳商贸有限公司(统一社会信用代码91150103MA0RRJDJ9Y)遗失财务章及郭志超法人章各一枚,声明作废●王媛不慎将与内蒙古世华房地产开发有限责任公司签订的托克托县亿福佳苑E9号楼1-2层101号房的购房合同丢失,合同编号:GF-2000-0171,特此声明遗失●郭瑞遗失国家综合性消防救援队伍干部证,证号:应急消字第11102537号,声明作废●内蒙古医科大学牛希德尔古(学号2021040377)遗失学生证,声明作废●王文勋遗失蒙A82375(黄色)道路运输经营许可证,证号150107000925,声明作废●母亲:李静,父亲:朱风华,女儿:朱墨涵于2007年12月18日12点25分出生,现其《出生医学证明》(编号H150186804)丢失,特声明作废●内蒙古盛京房地产开发有限公司遗失空白三联收据两张(收据号:1139514,1139515)声明作废

●内蒙古新丝路物流发展有限公司遗失蒙B90194(黄色)的道路运输证,证号150202194315,声明作废●田顺华遗失残疾人证,证号150103197109241043 63,声明作废●内蒙古得格希装饰工程有限公司(统一社会信用代码91150105MA0RRBKL8A)遗失财务章及田国生法人章各一枚,声明作废●张永富遗失残疾人证,证号:150103197307131531 62,声明作废●内蒙古托雷通信科技有限公司遗失开户许可证及存款人查询密码纸,核准号J1910011181501,账号0602005209200055958,开户行:中国工商银行呼和浩特市锡林南路支行,声明作废●内蒙古诺赛德运输有限公司遗失蒙BA6223的道路运输证,证号150203177239,声明作废●内蒙古涤凡物业服务有限责任公司(统一社会信用代码91150123MA7K77R66D)的公章丢失,特此声明原公章无效●内蒙古春之雷园林绿化工程有限公司(统一社会信用代码91150105701400728Y)遗失公章一枚,声明作废●内蒙古元信担保有限责任公司遗失营业执照正副本,统一社会信用代码91150100683418 94X8,声明作废

●鄂托克旗巴音敖包畜牧业专业合作社(统一社会信用代码93150624566921538 1)得财务专用章遗失,声明作废●呼伦贝尔佳程建筑工程有限公司遗失法人章(法人:张佳妮)一枚,编码1507020007737,声明作废●内蒙古昀康环保建材研发有限责任公司遗失蒙A88099营运证,证号150102002762,声明作废●母亲:李静,父亲:朱风华,女儿:朱墨书于2011年12月04日16点35分出生,现其《出生医学证明》(编号:L150185238)丢失,特声明作废●内蒙古诺赛德运输有限公司遗失蒙BA6223的道路运输证,证号150203177239,声明作废●内蒙古涤凡物业服务有限责任公司(统一社会信用代码91150123MA7K77R66D)的公章丢失,特此声明原公章无效●内蒙古春之雷园林绿化工程有限公司(统一社会信用代码91150105701400728Y)遗失公章一枚,声明作废●内蒙古元信担保有限责任公司遗失营业执照正副本,统一社会信用代码91150100683418 94X8,声明作废