

疾控机构：开学季防范鼻病毒校园传播

又到开学季，校园人群聚集、密切接触增多，鼻病毒传播风险不容忽视。中国疾控中心17日提示，鼻病毒是引发普通感冒的重要病原体之一，应采取针对性防护措施，更好保障开学季师生健康。

鼻病毒是一种无囊膜小RNA病毒，因最早从感冒患者鼻腔分离而得名。其适宜在33℃至35℃的鼻腔环境中繁殖，目前已发现169种型

别，型别多样导致人体难以形成持久免疫力。感染鼻病毒后，大多数人症状较轻，体温通常正常或略微升高，常见鼻塞、流涕、咽痛等轻微症状，一般一周自愈。但对少数儿童、免疫力低下者及慢性呼吸道疾病患者，可能诱发哮喘或下呼吸道感染。

中国疾控中心病毒病所有关专家介绍，鼻病毒主要通过接触传播和空气传播。鼻病毒在物体表面

存活时间可长达数日，且对酒精具有一定耐受性。接触门把手、课桌等污染表面后触摸口鼻，或吸入患者咳嗽、打喷嚏的飞沫均可感染。

如何加强校园防控?专家强调以下措施：鼓励师生保持个人卫生，勤洗手并避免手部接触眼鼻口；教室、宿舍定时通风，减少密闭环境空气滞留；学生乘坐公交、出入人员密集场所可佩戴口罩，既阻

隔飞沫又为鼻腔保温增湿；定期科学消毒高频接触物品，如课桌、门把手等。

专家呼吁，儿童、老人及基础疾病患者出现症状，需及时休息，若症状加重要及时就医，学龄儿童避免带病上学加重传播风险。学校应加强健康宣教，家长配合关注好学生身体状况，共同筑牢校园健康防线，护航新学期。（据新华社报道）

“四合一”早餐最理想



吃好早餐既是一天能量的保障，又对身体健康有益。但很多人的早餐都是凑合着吃，离“好”的标准还差很远。专家建议，早餐食物应包括谷薯类、蔬菜水果、动物性食物和奶豆坚果四类。也就是说，完美早餐应满足“四合一”。其中，每类食物都发挥着独特的健康作用。

谷薯类供足能量。面条、馒头、燕麦粥、红薯等谷薯类食物，是早餐能量的主要来源。这类食物富含淀粉等碳水化合物，能够刺激消化液分泌，唤醒“沉睡”的肠胃。其中的碳水化合物能分解成葡萄糖，被大脑和身体利用。早餐中最好加入燕麦、红薯等粗粮，它们在持续提供血糖的同时，还可提供B族维生素，有利于大脑能量代谢。尽量不选油条油饼、蛋糕饼干等，以免摄

入过多油、盐、糖。

蔬菜水果补充纤维。蔬果富含膳食纤维、维生素、矿物质和植物化学物，有益于控制体重、防控糖尿病，降低心脑血管、消化道癌症等疾病风险。如果没有蔬果，膳食纤维很难吃够，钾、镁等营养元素也很难达到平衡。蔬果可随其他食物一起烹饪，如香蕉燕麦牛奶、茴香猪肉包子等，也可以拌个蔬菜沙拉，馒头、面包里夹几片生菜、黄

瓜，煮面时加些青菜，或把水果洗干净带在路上吃。

肉蛋延缓饥饿。这类食物富含优质蛋白质、脂类、维生素和矿物质等，不仅能让早餐营养更全面，还有助于控制血糖，延缓胃的排空速度，延长餐后的饱腹感。此外，三餐均衡摄入蛋白质，可以最大化地抑制肌肉蛋白分解，并为肌肉合成提供充足的原料。早餐中最好要有蛋类、肉类中的一种，烹调肉类避免高温油炸。

奶豆坚果提升营养。奶豆是指奶类和大豆及其制品。牛奶、酸奶、奶酪等是钙、优质蛋白质和维生素A、维生素D等营养素的重要来源。早餐时喝一杯牛奶或者豆浆，面包中加片奶酪或者馒头上抹些酱豆腐，吃两块豆腐干等，都能提高优

质蛋白质、钙的摄入量。在此基础上，建议大家加一把坚果，这类食物富含维生素E、多种B族维生素，以及铁、锌、钙、镁等各种矿物质，更能提高早餐质量。

“四合一”早餐是较为理想的早餐搭配，如果无法做到，可先降低标准到每天3种，保证主食、蛋白质类食物和果蔬的摄入。如果早上没有食欲，不要强迫自己吃大量食物，而应循序渐进，慢慢加量。先从喝水、吃流食开始，比如喝碗粥，吃碗汤面，或喝点酸奶、豆浆等，慢慢培养早晨胃肠对食物的兴趣。只要坚持一段时间，胃肠知道这时候会有食物进来，就能逐渐养成定时分泌消化液的习惯。等食欲逐渐旺盛了，就可以增加食量直到正常状态。（据《燕赵老年报》）

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。

15548876987 13354876987 0471-6635651

地址：呼和浩特市新华大街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

出租出售

国际金融大厦办公写字楼,位于呼市赛罕区新华东街18号,面积383㎡-2851㎡,现房出租出售,售价7600元起每平米,租金面议,周边有内蒙古美术馆、内蒙古博物院、内蒙古科技馆,景观优美、交通便利、停车方便。
联系电话:谢先生0471-4676772

托克托县农牧局关于内蒙古美丽草原牧业股份有限公司规模化出栏奖补的公示

按照《内蒙古自治区人民政府办公厅印发关于<支持设施农业、设施畜牧业发展若干措施>的通知》(内政办发〔2024〕4号)规定,“对实际出栏育肥肉牛500头或肉羊3000只以上的规模养殖场、合作社、养殖园,并在自治区内屠宰具有产地检疫证明的,按出栏每头肉牛300元、每只肉羊60元给予奖励。此次奖励资金重点用于基础设施建设、粪污处理设施配套及现代养殖设施设备升级改造”。为引导我县农牧民发展适度规模牛羊育肥,通过企业自愿申报的原则,内蒙古美丽草原牧业股份有限公司进行了申报,并全部完成了奖补资金建设内容。近期,县农牧局、财政局联合进行了现场审核查验。经审查,内蒙古美丽草原牧业股份有限公司2024年9月30日(含)前出栏肉牛8000只、新建羊棚1200平方米、设备购置支出131500元,合计投入资金640909元,内蒙古美丽草原牧业股份有限公司符合文件中关于规模化出栏奖补资金规定,每只肉羊奖励60元,奖补资金共计48万元。现向社会进行公示,欢迎社会各界来电提出异议,公示期为6个工作日,举报电话0471-8515567。
托克托县农牧局 2025年2月12日
附件:2024年度牛羊规模化出栏奖补旗县验收汇总表

声 明

王蓓我与你于2015年5月16日签订的位于呼和浩特市玉泉区贾家营小区19号楼2单元2号南车库的车库转让说明,由于你至今未支付车库转让款,导致该协议无法履行,你的行为已构成根本违约,鉴于上述情况,现正式声明与你签订的该协议作废,由此产生的全部法律责任由你全部承担。
声明人:张仟义,2025年2月16日

通知

内蒙古天九双众企业管理有限公司定于2025年3月6日上午9:00在呼和浩特市新城区迎宾北路7号大唐金座7层会议室召开股东会,审议公司股权变更及财务负责人变更事宜,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放弃,特此通知。

印章未备案声明

公章、财务专用章,法人章名称:临河欧亚外国语培训学校(52150800M)J25695580,因未按照国家规定备案刻制印章,现声明作废,对使用上述印章发生的所有问题,临河欧亚外国语培训学校(统一社会信用代码:52150800M)J25695580)承担所有法律责任。

撤销公告

中华联合财产保险股份有限公司鄂托克前旗上海庙开发区营销服务部(统一社会信用代码:91150623341399240N)现已完成全部撤销工作,特此公告。
中华联合财产保险股份有限公司鄂托克前旗上海庙开发区营销服务部
2025年02月19日

遗失声明

●内蒙古天立药房连锁有限公司龙海店(统一社会信用代码91150105MA0MOW7GP79)遗失公章一枚,声明作废●杜晓娇遗失就业失业证,证号1501210123003364,声明作废

致歉与声明

尊敬的广大消费者及各界朋友:
近期,我司因在售卖鲜鱼卡上标注了“最终解释权归本公司所有”字样,这一行为反映出我们在法律法规学习、消费者权益保护意识上存在严重不足,客观上给消费者带来了误解,让大家对自身权益保障产生了担忧,这是我们极不愿意看到的结果,我们向每一位关心、支持我司发展的朋友,尤其是购买了相关鲜鱼卡的消费者们,致以最诚挚的歉意。
在此,我们郑重承诺:首先,即刻起我们在所有新印制的鲜鱼卡上,将全面彻底删除该字样,杜绝此类隐患再次出现。其次,针对已售出的涉及该条款的鲜鱼卡,无论在使用过程中出现任何争议或疑问,我司都会摒弃所谓的“最终解释权”,严格依法依规,秉持公平、公正、公开的原则,与消费者进行平等、友好的沟通协商,切实保障消费者的各项合法权益。
再次向大家深表歉意,也感谢广大消费者一直以来不离不弃,我司定将积极改正,为大家带来更优质的消费体验。
公司全称:内蒙古土默特文化旅游投资有限责任公司
登报日期:2025年2月19日

通辽市鑫旭桐物流有限公司不慎遗失蒙 G71698 道路运输证,证号:内蒙古交运管开字150523014944 号,声明作废●程永刚遗失车牌号为蒙 A66939 的道路运输许可证,呼字:150108000799 号,声明作废●内蒙古乌兰察布市佳悦餐饮管理有限公司(统一社会信用代码15010902MA13UN5T78)遗失公章(证号:15090210003379)。财务专用章(编号15090210003380)及法人章(赵钊)各一枚,声明作废●樊迪遗失公路工程估价人员资格证书(甲级),资格证书编号1361010157,声明作废●母亲:曾川容、父亲:姜超不慎将孩子姜馨雨(女)出生医学证明遗失,编号M15004683,出生时间2012年9月6日,声明作废●武川个体段荣《道路运输经营许可证》正副本遗失,证号:呼字150125003593号,声明作废●乌海市祥泰机电物资有限公司《企业法人营业执照》正副本和公章(无编码)遗失,注册号150302000002582,声明作废●樊迪遗失公路工程估价人员资格证书(甲级),资格证书编号1361010157,声明作废

金桥开发区师园文化用品经销店遗失出版物经营许可证副本,许可证编号:15A04164,地址:内蒙古自治区呼和浩特市金桥开发区呼炼小区5号车棚以西,特此声明作废●内蒙古万律师事务所以可心,2025年1月30日不慎遗失内蒙古自治区司法厅2022年12月14日颁发的律师执业证书,律师执业证号152623194807037470)将内蒙古清水河县窑沟乡塔尔梁村24号的宅基地证丢失,用地面积324平方米,证号506-4-58号,特此声明●天津可口可乐饮料有限公司呼和浩特营业所遗失营业执照正副本,统一社会信用代码91150100MA0QY10RX8,声明作废●呼和浩特市玉泉区小天才图书文化用品店遗失出版物经营许可证副本,编号:新出发零字第15A03016号,声明作废●包头市金万顺劳务服务有限公司(统一社会信用代码91150207MA0Q1BTP5H)遗失财务专用章一枚,声明作废

内蒙古美丽草原牧业股份有限公司

呼和浩特市托克托县伍什安镇

18686034987

肉羊

12000

8000

8000