

惊蛰前后老年人养生应遵循四个法则

浙江省名中医陈永灿提醒,惊蛰前后,老年人养生保健应遵循四个法则。

法则一:衣物宽松 柔软保暖

“春捂”还是很重要的。体质偏弱的老人和幼儿不要因为天气变暖而过度减衣,穿衣应讲究衣物宽松、柔软保暖,穿上后,肢体易舒展。同时,应谨防呼吸道疾病、心脑血管疾病等。

法则二:按摩太冲 疏肝降火

惊蛰过后,阳气偏盛的人可能肝阳升而太过,导致肝阳上亢,出现眩晕、头痛、失眠等症状,还容易出现火热上炎的征象,如口腔溃疡、流鼻血、便秘等。

按摩太冲穴可有效缓解上述症状。春季肝郁多发、肝火易升,通过推按太冲穴,可以很好地改善、

预防肝阳上亢引起的春季多发病。

按摩时,双手拇指轮流向足趾方向推太冲穴,每次200下,直到太冲穴疼痛感消失。可坚持经常推揉,每日1次或隔日1次。

法则三:多听音乐 畅情防病

良好的精神状态可提高人体适应环境、抵抗疾病的能力,从而防病。患病后,良好的精神状态也可加速身

体康复。建议每日听音乐,尤其是能令人乐观开朗、积极向上的音乐。

法则四:梳头百下 气血畅通

大部分人认为,梳头并不具备养生含义。其实,梳头除了梳理乱发,也能梳理头部的经络。春天阳气升发,头为诸阳之会,多梳头有助于头部气血畅通。

(据《浙江老年报》)

千金难买老来瘦?

在大家的印象中,肥胖往往与高血脂、心脑血管疾病等密切相连,是老年人的公敌。中国有句老话叫“千金难买老来瘦”,殊不知,老年病中就有一种以“瘦”为主要特点的疾病,称为肌少症,主要表现为肌肉量减少,肌肉功能下降。

其实,人体中的肌肉量在25~30岁达到峰值后,就开始逐渐下降了。40~70岁,每10年肌肉量减少8%;70岁以后,每10年肌肉量减少15%。

这原本都是正常的衰老进程,然而,如果肌肉量以及肌力下降的速度超过了正常范围,导致老年人出现体重下降、全身乏力、走路变慢,甚至经常出现不明原因的跌倒等症状时,我们就要警惕肌少症的可能。

肌少症应该从病因的角度去治疗,如果老年人有慢性消耗性疾病,比如慢性心肺疾病、肿瘤、炎症等,首先,要治疗这些原发性疾病;对于营养摄入不足或锻炼减少引起的肌少症,也要进行针对性治疗,包括三分部:营养、锻炼、药物。

药物治疗,比如生长激素、雄激素,理论上可以促进肌肉的合成、增加肌肉含量,但长期服用药物的安全性缺少充足证据,因此药物治疗在三个部分中,是放在后位的。总的来说,对于老年人而言,肌少症的预防大于治疗,营养处方和运动处方可以很好地防治肌少症。

(据《健康中国》)

分类广告

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

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,如遇要求交纳押金或预付款时,务必小心,敬请广大客户注意甄别假冒行骗,谨防受骗,负责后果自负。

结婚启事



新郎薛亮亮 新娘吕兴媛

兹定于2025年3月7日(农历乙年二月初八)举行结婚仪式,从此朝暮成双,四季同形。愿修百年之好,共赴白头之约。特此登报,敬告亲友,亦作留念!

内蒙古牧瑞食品有限公司牛羊屠宰及生产加工项目环境影响评价信息公示(第二次)

我单位委托中冶西北工程技术有限公司编制环境影响报告书,目前已编制完成,现征求公众意见如下。

一、基本信息:1.建设项目建设名称:内蒙古牧瑞食品有限公司牛羊屠宰及生产加工项目,2.建设单位名称:内蒙古牧瑞食品有限公司,3.建设单位联系方式:13088568999,4.环评文件编制单位名称:中冶西北工程技术有限公司,5.项目建设地点:内蒙古包头九原工业园一食品加工产业园,农副食品加工、食品加工产业区,6.项目建设内容:项目占地面积约111亩,建设年屠宰牛3万头、羊50万只生产线,主要建设生产车间、办公楼、库房、锅炉房、配电室、污水处理站等其它配套设施。

二、公众征求意见的主要内容及提意见途径:征求意见全文及公众意见表的网络链接:<http://www.mee.gov.cn/xggk/2018/xggk/xggk01/2018/W0201802436912244069.docx>,链接<https://pan.baidu.com/s/1aqvhTpo8IrHP7BpXQGp12g>,提取码:wwwb,报告书查阅点:包头市静雅大街86号新邮电大厦501房间,联系电话:13088568999。

内蒙古牧瑞食品有限公司

鄂尔多斯市乌审旗2024年百万头种牛增种质资源基地建设项目建设项目环境影响评价公众参与第二次公示

按照《环境影响评价公众参与办法》有关规定,现向公众公开建设项目建设项目环境影响报告书征求意见稿信息,欢迎各界人士参与本项目的环境保护工作。

一、环境影响报告书征求意见稿全文、公众意见表网络链接:环境影响报告书征求意见稿全文、公众意见表网络链接:链接<https://pan.baidu.com/s/1pq5ObpRsvimEv8jTCgPwD=mu8k>,提取码:mu8k

二、查阅纸质报告书的方式和途径:现场索取。

三、征求意见公众范围:环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织。

四、公众提出意见的方式和途径:公众可通过信函、电子邮件或其他方式,规定时间内将填写的公众意见表等提交建设单位,反映与建设项目建设环境影响有关的意见和建议。

五、建设单位联系方式:单位名称:内蒙古诚邦硼酐制品有限公司

联系人:丁主任,联系方式:15848118846

六、公众提出意见的起止时间:本公告公布之日起10个工作日内。

雄安华牛生物科技有限公司

通知

内蒙古兴民肉制品有限公司定于2025年3月24日上午9:00在呼和浩特市赛罕区西把栅乡什兰岱村F4栋公司会议室召开股东会,审议公司注销事宜,请各股东准时到场,没有到场的股东按照公司法第四十四条的规定视为自动弃权,特此公告。

撤销公告

名阳保险销售有限责任公司

锡林郭勒盟分公司(统一社会信用代码91152502MA0Q37GE2Q),现

已完成全部撤销工作,特此公告。

名阳保险销售有限责任公司锡

郭勒盟分公司2025年3月7日

内蒙古牧瑞食品有限公司牛羊屠宰及生产加工项目环境影响评价信息公示(第二次)

我单位委托中冶西北工程技术有限公司编制环境影响报告书,目前已编制完成,现征求公众意见如下。

一、基本信息:1.建设项目建设名称:内蒙古牧瑞食品有限公司牛

羊屠宰及生产加工项目,2.建设单位名称:内蒙古牧瑞食品有限公司,

3.建设单位联系方式:13088568999,4.环评文件编制单位名称:

中冶西北工程技术有限公司,5.项目建设地点:内蒙古包头九原工业园

一食品加工产业园,农副食品加工、食品加工产业区,6.项目建设内

容:项目占地面积约111亩,建设年屠宰牛3万头、羊50万只生

产线,主要建设生产车间、办公楼、库房、锅炉房、配电室、污水处

理站等其它配套设施。

二、公众征求意见的主要内容及提意见途径:征求意见全文及公众

意见表的网络链接:<http://www.mee.gov.cn/xggk/2018/xggk/xggk01/2018/W0201802436912244069.docx>,链接<https://pan.baidu.com/s/1aqvhTpo8IrHP7BpXQGp12g>,提取码:wwwb,报告书查阅点:包头市静雅大街86号新邮电大厦501房间,联系电话:13088568999。

内蒙古牧瑞食品有限公司

鄂尔多斯市乌审旗2024年百万头种牛增种质资源基地建设项目建设项目环境影响评价公众参与第二次公示

按照《环境影响评价公众参与办法》有关规定,现向公众公开建设项目建设项目环境影响报告书征求意见稿信息,欢迎各界人士参与本项目的环境保护工作。

一、环境影响报告书征求意见稿全文、公众意见表网络链接:环境影响报告书征求意见稿全文、公众意见表网络链接:链接<https://pan.baidu.com/s/1pq5ObpRsvimEv8jTCgPwD=mu8k>,提取码:mu8k

二、查阅纸质报告书的方式和途径:现场索取。

三、征求意见公众范围:环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织。

四、公众提出意见的方式和途径:公众可通过信函、电子邮件或其他方式,规定时间内将填写的公众意见表等提交建设单位,反映与建设项目建设环境影响有关的意见和建议。

五、建设单位联系方式:单位名称:内蒙古诚邦硼酐制品有限公司

联系人:丁主任,联系方式:15848118846

六、公众提出意见的起止时间:本公告公布之日起10个工作日内。

雄安华牛生物科技有限公司

内蒙古诚邦硼酐制品有限公司年产能1.2万吨硼酐生产线建设项目建设项目环境影响报告书(征求意见稿)公示

按照《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令第4号)的有关规定,现向公众公开建设项目建设项目环境影响报告书征求意见稿信息。

一、征求意见稿公示情况:1、环境影响报告书征求意见稿全文、

公众意见表网络链接:链接:<https://pan.baidu.com/s/16zKnfDIWToSm6BaA2NzIA> 提取码:phgp2,查阅纸质报告书方式

与途径:建设单位现场索取。

二、征求意见公众范围:环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织。

三、公众提出意见的方式和途径:公众可通过信函、电子邮件或

其他方式,规定时间内将填写的公众意见表等提交建设单位,反映与建设项目建设环境影响有关的意见和建议。

四、建设单位联系方式:单位名称:内蒙古诚邦硼酐制品有限公司

联系人:丁主任,联系方式:15848118846

五、公众提出意见的起止时间:公众提出意见的起止时间为本公告公布之日起10个工作日内。

内蒙古诚邦硼酐制品有限公司 2025年3月5日

注销清算公告

内蒙古兴民肉制品有限公司定于2025年3月24日上午9:00在呼和

浩特市赛罕区西把栅乡什兰岱村F4

栋公司会议室召开股东会,审议公

司注销事宜,请各股东出席,并

于同日成立清算组,请公司债权人

从公告发布之日起45日内,向本公司清算组申报债权,特此公告。

注销公告

内蒙古自治区呼和浩特市新

城区倾茶饮品店(统一社会信用代

码91150102MA0Q37GE2Q),现

已完成全部注销工作,特此公告。

</div