

# 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,包括三大部分: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》)

## 消化系统与睡眠相互“牵累” 关联远超想象

消化系统与睡眠,这两者看似没有联系,其实关系很大,消化系统疾病会影响睡眠质量,睡眠不良也会诱发或加重消化系统疾病。

消化系统常见症状包括恶心呕吐、反酸、腹胀、腹痛、腹泻、便秘等。这些症状会导致患者躯体不适,频繁起夜、影响睡眠质量。

**胃食管反流病** 反流症状本身就会使人难以入睡,它还会刺激患者咳嗽、出现误吸,加重睡眠困难。

**胃肠炎** 恶心呕吐、腹痛、腹泻症状会导致患者难以入睡、频频如厕。

**胰腺炎** 疼痛会引起患者辗转反侧,导致睡眠不良。

**溃疡病** 腹部不适,尤其是空腹痛,是导致睡眠不良的主因。

睡眠不良也会诱发或加重消化系统疾病:睡眠不足会导致荷尔蒙失衡,生长素释放肽释放增加,更容易诱发溃疡性疼痛;肠道细菌每天晚上都会“换岗”,让有益菌控制肠道,如果睡眠困难,致病菌就会趁机掌控肠道,出现感染症状;睡眠不足时,免疫系统会产生过量促炎细胞因子,导致肠道炎症发生。

专家建议,患有消化系统疾病的患者,要避免睡前暴饮暴食。过敏体质患者要到医院查找特定食物过敏原,不食用致敏性食物。睡前读一些偏爱的书籍、享受温水浴、喝一杯热茶,放松身心,利于睡眠。避免过于兴奋、不饮浓茶及咖啡、减少电子产品刺激,营造安静的休息氛围。

(据《文汇报》)

# 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。

结婚启事



新郎 薛亮亮 新娘 吕兴媛

兹定于2025年3月7日(农历乙巳年二月初八)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!

喜结良缘 同喜同贺

内蒙古牧瑞源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. 建设项目名称:内蒙古牧瑞源食品有限公司牛羊屠宰及生产加工项目;2. 建设单位名称:内蒙古牧瑞源食品有限公司;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区-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、公众意见征求的主要内容及提意见途径:征求意见稿全文及公众意见表的网络链接: <http://www.mee.gov.cn/cxxgk2018/cxxgk/01/201810/W020181024369122449069.docx> 链接: <https://pan.baidu.com/s/1a9whTpo8lrHP7BpXQGpL2g> 提取码: wvwh。 报告书查阅点:包头市钢铁大街86号新御电大厦501房间。 联系电话:13088568999

内蒙古牧瑞源食品有限公司

鄂尔多斯市乌审旗2024年百万头种牛种源种质资源基地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暂行办法》有关规定,现向公众公开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/1pq50bR4xvimfVeEwj8yTCg?pwd=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、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,反映与建设项目环境影响有关的意见和建议。  
五、联系方式: 陈总 电话: 13301373223  
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。  
雄安华牛生物基因科技有限公司

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坝乡什兰岱村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权特此通知。

撤销公告

名阳保险销售有限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。名阳保险销售有限公司锡林郭勒盟分公司2025年3月7日

注销清算公告

内蒙古仪斌气体有限责任公司(统一社会信用代码91150102MA0R13AD5P)股东会于2025年3月6日决议解散公司,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泰饮品店(统一社会信用代码91150102MACCU4K875)法定代表人决定于2025年3月5日注销饮品店,并于同日成立清算组,请债权人从公告发布之日起45日内,向本饮品店清算组申报债权。

工程款结清公告

由国基建设集团有限公司承建的内蒙古蒙古利自来水有限责任公司内蒙古蒙古利自来水预处理项目已于2019年6月30日竣工验收,我公司对下游材料商、机械租赁单位、各分包单位等的工程款已经全部支付完毕,所有债权债务已结清,无外欠,如有异议者请自本公告登报之日起15日内持相关合法有效凭据及时与我公司进行联系,逾期不联系的,视为自动放弃权益,我公司将不承担任何责任。

联系人:程先生,联系电话:13453115299;地址:山西省大原市旱西关街26号旱西关街38#商住楼401房。

国基建设集团有限公司 2025年3月6日

出租出售

国际金融大厦办公写字楼,位于呼和浩特市新华东街18号,面积383㎡-2851㎡,现房出租出售,售价7600元起每平米,租金面议,周边临近内蒙古美术馆、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

通知

内蒙古坤川电子商务有限公司(统一社会信用代码91150102MA0MX69E57)将在本公告发布之日起15日后召开股东会决议,要求全体股东参加(不到场视为放弃自己的表决权),会议时间:2025年3月21日上午8:00,联系人:俞萌,联系电话:13238400313,会议地点:内蒙古呼和浩特市新城区成吉思汗大街大学生创业园8号楼四层4106号,内蒙古坤川电子商务有限公司,2025年3月6日。

遗失声明

●内蒙古润海文化传媒有限公司遗失存款人查询密码,账号0602027009000087156,基本存款账户编号J1910017920202,开户行:中国工商银行股份有限公司呼和浩特金桥支行,声明作废。●玉泉区钰宏电气工程工作室(个体工商户)(统一社会信用代码92150104MADN7A3G7W)遗失财务专用章(编号15010410070342)及法人(张立琦)章各一枚,声明作废。●呼和浩特市赛罕区机关事务服务中心呼和浩特市赛罕区合作交流中心不慎遗失食品经营许可证副本,编号:JY31501055165710,声明作废。●呼和浩特市蓝鲸冷链物流有限公司遗失公章一枚,编号15010310018522,声明作废

●赛罕区书明饭馆遗失营业执照正本,统一社会信用代码92150105MA0PPB8C5J,声明作废。●内蒙古丰献商贸有限公司(统一社会信用代码91150105MA0NAX157K)遗失公章、财务章及吕士伟法人章各一枚,声明作废。●内蒙古哈你食品钢苑律师事务所,执业证类型:专职律师,执业证号:91150105MA0PRXXA9Q)遗失公章一枚,声明作废。●内蒙古医科大学赵夏娟(学号2023041274)遗失学生证,声明作废。●内蒙古聚友农业有限公司(统一社会信用代码91150923MADDFB4774)的公章遗失,声明作废。●武川县个体薛永刚《道路经营许可证》正副本遗失,证号:呼字150125004637,声明作废。●武川县郭志国汽车维修部《道路经营许可证》正本遗失,证号:呼字150125003801,声明作废。●赛罕区小路餐厅遗失营业执照副本,统一社会信用代码92150105MA0PGBBU2K,声明作废。●内蒙古亿鑫鑫五金机电有限公司的公章遗失,公章编号15020210016780,声明作废。●尹五儿不慎遗失保安证,证号150120200031555,声明作废。●本人苏忠,身份证号码152723199009183017,由于不慎丢失呼和浩特恒大绿洲15号楼1单元2502增值税普票两张,发票代码为15001733500,发票号码00320157,金额为99000.0元;发票号码0200320158,金额为106764元,由此产生的一切后果与呼和浩特市恒大远鹏房地产开发有限公司无关,特此登报声明作废。●武全胜,赵茜与内蒙古岱电房地产开发有限公司签订的网签商品房买卖合同原件丢失一份,合同编号为YS(2017)00051739,房屋代码为1693308,现声明作废

●卢媛、曾杰遗失内蒙古中置置业发展有限公司开具的玺樾府高层一期6号楼1单元401房屋面积补差款收据1张,编号zsy11089,金额1346元,声明作废。●本人王燕燕,身份证150422199711230640,不慎将律师执业证丢失,执业机构:内蒙古钢苑律师事务所,执业证类型:专职律师,执业证号:11502202111390522,律师资格证号A20191504222156,发证机关:内蒙古自治区司法厅,发证日期2021年11月22日,声明作废。●本人李晓瑞(证件号142234198605051016)因自身原因将贵公司开具的摩客国际A2-913号房款收据遗失,契税收据号0337295,金额2553元(大写贰仟伍佰伍拾叁元整);公共维修基金收据号0437744,金额4721元(大写肆仟柒佰贰拾壹元整),开具内容为:购房收据,在此人声明以上收据作废并以此遗失声明办理相关业务,日后此收据原件出现,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。●崔发利不慎遗失内蒙古巨东房地产开发有限公司开具的澜山郡区40号2单元2001室的购房合同及收据,收据编号0000088,金额204677元,特此声明作废。●内蒙古铁奎角贸易发展有限公司(统一社会信用代码91150402MA0PXU2K8A)遗失原公章、财务专用章及丁伟丽法人章各一枚,声明作废。●业主姚震,购买城南区万达北区(二期)15号楼二单元901室,开发商赠送的机械车位抵用券(B券编号:293)遗失,声明作废。●内蒙古森泰消防安全检测有限责任公司(统一社会信用代码911501003289902986)遗失公章一枚,声明作废

●母亲:裴海福,父亲:闫海明,女儿:闫妍于2006年02月13日11点15分出生,现其《出生医学证明》(编号:F150195133)丢失,特声明作废。●李小方遗失蒙AY0860(蓝色)的道路运输证,证号150104000860,声明作废。●李小方遗失蒙AY0860(蓝色)的道路运输证,证号150104000860,声明作废。●内蒙古瀚正运输有限公司不慎遗失车牌号为蒙K9R60挂(黄)的道路运输证,证号鄂150600002275号,声明作废。●包海山遗失农村土地承包经营权证,土地承包合同编号1505221012040201791,声明作废。●大家财产保险股份有限公司以下单证遗失:<批单(非车险类通用)>印刷流水号:1910028871 共1份;1910028854- 1910028855共2份;1910029021 共1份;1910028867 共1份;1910028947 共1份;1910028951共1份;<(空白保单)>印刷流水号:0.0043015,共1份;1910107766 共1份;2000109737 共1份;2000109742共1份,共计11份,以上全部联次遗失,声明作废。●内蒙古森泰消防安全检测有限责任公司(统一社会信用代码911501003289902986)遗失公章一枚,声明作废。●不慎将内蒙古新正房地产开发有限公司开具给郭华的售房收据(号码:NO.0043015,日期2015年11月6日,金额:贰拾万元正)丢失,声明作废。●东胜区一丁实验仪器批发中心(统一社会信用代码92150602MA0QPJ93N)遗失公章,编号1506270032653,声明作废。●新城区未来美学艺术花馆(个体工商户)(统一社会信用代码92150102MACGDI1KR5M)遗失公章及财务章各一枚,声明作废