

# 春季谨防腰部“感冒”

虽说春季天气回暖,但是早晚的凉风,使很多人出现腰酸、腰疼、乏力,甚至手脚麻痺。其实,这就是我们所说的腰“感冒”。从中医角度讲,多与风、寒、湿相关。风邪侵体,表现为痛无定处,忽而这里忽而那里,让人坐立不安;湿邪则主要表现为僵硬,患者感到身体沉重乏力、活动不灵;寒邪侵袭,则主要表现为痛症。

**保暖避湿以防为主**

许多患者因为平常疏忽,才让

邪气侵袭。特别是中老年人,本身气血运行就不如青壮年畅顺,更要从预防角度加以留意。初春时节,要适当给有疾患的部位“春捂”,如果正处于急性发作期,建议穿上腰封,舒缓其压力。坐着时,腰部承重最大,因此,本身有腰肌劳损、腰椎间盘突出患者应该多仰卧,缓解腰部压力。患处出现明显疼痛时,要及时就诊干预。

**按摩艾灸活血祛湿**

除了要注意预防以外,介绍这些保健方法:

按摩搓揉行气血。感到腰部酸疼时,可以用双手在后腰搓揉。在没有明显的急性发作疼痛症时,可以做一些转动、后压等运动,以行气活血。

局部艾灸缓解症状。在局部出现轻微疼痛或酸胀时,可以使用艾灸来祛湿。一般来说,腰部疾患多

灸督脉和膀胱经。膀胱经掌管人体最大的排毒通道,也是身体抵御外界风寒的重要屏障,若这条经络通畅,外寒就难以侵入。操作方法:用点燃的艾条沿尾龙骨向颈椎来回热灸约15分钟,其间注意身体保暖。

饮食调养强筋骨。可以适当在饮食中加入千年健、杜仲、巴戟、枸杞子等补肾活血的药材。

(据《燕赵老年报》)

# 这种会致盲的“伪装者”需警惕

入春后往往是“红眼病”的高发期。专家提醒,出现眼红、眼痛时,并非一定就是“红眼病”,要警惕是否由葡萄膜炎引起,并及时到正规医疗机构进行治疗。

据介绍,葡萄膜炎指的是一大类发生在眼部葡萄膜和视网膜的炎症性疾病。眼球的葡萄膜组织分为三部分,虹膜、睫状体和脉络膜。经常听到的虹膜炎和虹膜睫状体炎,是指发生在虹膜和睫状体部位的炎症,在葡萄膜前部,属于前葡萄膜炎。此外,还有中间葡萄膜炎、后葡萄膜炎和全葡萄膜炎。除了一部分是感染、外伤导致外,多数葡萄膜炎都是自身免疫性疾病,往往缺乏明确的病因,但有时会伴发全身的风湿免疫病。

眼红、眼痛是葡萄膜炎的常见表现。有患者会出现严重的眼痛,有时夜间更为严重,难以入眠。但也有些特殊的类型,如部分少年儿童慢性虹膜炎,即便病情已经很严重,也可能不出现任何眼红、眼

痛的症状。

葡萄膜炎会引起眼前黑影、视力下降,严重者甚至会失明。除了眼睛不舒服,还有患者可能会有一些全身症状,如身上关节疼、头痛、脖子僵硬、腰部僵硬、耳鸣等。出现这些症状均需引起警惕,必要时可到风湿免疫内科就诊,排除全身疾病。

专家建议,葡萄膜炎患者身体锻炼需适度,身体过度疲劳会影响体内免疫平衡。患病后应充分休息,减少工作量,保持作息规律。同时,

精神放松和良好情绪是对付葡萄膜炎的天然良药,患者应去除恐惧和焦虑,树立战胜疾病的信心,从而早日恢复健康。

(据新华社报道)

## 声明

邢伟不慎将购买四子王旗德宝房地产开发有限责任公司购房收据丢失,地址:四季花城B区3号楼3单元5楼东户,面积:120.63㎡,购房收据证号:8497912,声明作废。

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

<div><div><b>寻 亲 公 告</b><p>樊福生于2017年7月15日在呼和浩特市赛罕区大黑河绿化带旁捡到一名男婴,(穿单衣,在一个纸箱子里)现用名:樊荣,请孩子的亲生父母,其他监护人或知情人员持有效证件与樊福生联系,并请广大居民予以监督、公告之日起六十日无亲生父母及其他监护人认领的,公安机关将依法登记户口。</p><p>联系电话:15326050323</p></div></div> <div><b>准格尔旗山贵煤炭有限责任公司煤矿(90万t/a)改扩建项目环境影响评价第二次公示</b><p>一、环境影响报告书征求意见稿公众意见表网络链接:报告书链接<a href="https://pan.baidu.com/s/1InE6skFbBo6CwH0c3n-Yw?pwd=shxs">https://pan.baidu.com/s/1InE6skFbBo6CwH0c3n-Yw?pwd=shxs</a>提取码:shxs;公众意见表链接:<a href="https://www.mee.gov.cn/xxxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html">https://www.mee.gov.cn/xxxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html</a>;</p><p>二、公众可到建设单位或环评单位查阅纸质报告书。</p><p>三、征求意见的公众范围:受本项目直接影响或间接影响的单位和个人以及关注本项目的单位和个人。</p><p>四、公众提出意见的方式和途径:公示后10个工作日内可通过以下方式向建设单位反馈意见。</p><p>建设单位:准格尔旗山贵煤炭有限责任公司,通讯地址:内蒙古自治区鄂尔多斯市准格尔旗纳日松镇山贵煤矿,联系人:陶矿,15184768134</p><p><b>内蒙古千合再生资源回收利用有限公司新型精细化学品延链补链配套系统提升改造建设项目环境影响评价征求意见稿公示</b></p><p>(一)建设项目名称及概要:项目名称:内蒙古千合再生资源回收利用有限公司新型精细化学品延链补链配套系统提升改造建设项目,项目概要:内蒙古托克托工业园区内蒙古久泰新材料有限公司厂区内,项目总投资4967.51万元,建设内容包括:依托原有建设基础,提升原污水处理能力、中水回用处理能力、脱盐水系统处理能力,其中,污水处理负荷将提升至1300m³/h,回用水处理负荷将提升至1900m³/h,脱盐水系统处理负荷将提升至4100m³/h,并配套相关水处理设施、公用工程以及辅助设施。</p><p>(二)建设单位名称和联系方式:内蒙古千合再生资源回收利用有限公司,王斌;18048353509</p><p>(三)环评机构名称和联系方式:内蒙古岢川工程技术有限公司,吕工;15947115975</p><p>(四)公众提出意见的主要方式:本次公示主要采取公告的形式,公众可以通过电话、电子邮件等方式,发表对该建设项目及环评工作的意见看法。环境影响报告书征求意见稿及公众意见表链接:链接:<a href="https://pan.baidu.com/s/11g5CBCZOErfFufxCGngD">https://pan.baidu.com/s/11g5CBCZOErfFufxCGngD</a>-g 提取码: yfpj</p><p>(五)征求意见的公众范围:受建设项目影响范围内的公民、法人或者其他组织的代表。</p><p>(六)提交公众意见表的方式和途径:731745166@qq.com。</p><p>(七)公示期限:本次公示时间为自公示之日起5个工作日内,涉及征地拆迁、财产、就业等与本项目环境影响评价无关的意见及诉求不属于项目环评参公内容。</p></div>	<div><b>寻亲公告</b><p>薛海清于2023年12月4日在包头市收养一名男孩,登记户籍现用名:薛敦阳,请孩子的亲生父母,其他监护人或知情人员持有效证件与薛海清联系,并请广大居民予以监督、公告之日起六十日无亲生父母及其他监护人认领的,公安机关将依法登记户口。联系电话:13154874161</p></div> <div><b>公告声明</b><p>荣子繁 152321200210010450,因你严重违反用人单位规章制度,用工作单位已把你退回我公司,我公司与你签订的劳动合同已解除。内蒙古赛雅人力资源服务有限公司</p></div> <div><b>寻亲公告</b><p>2023年12月1日13:00左右,在大丹坝村北与103省道桥下附近捡到一名女婴,现用名付怡诺,请孩子的父母或者其他监护人、知情人员持有效证件与付国恒联系,并请广大居民予以监督、公告之日起六十日无亲生父母或其他监护人认领的,公安机关将依法登记户口,联系电话13734719549。</p></div> <div><b>寻人启事</b><p>本人王爱珍于2007年购买内蒙古包头市东河区南海五村37号楼1单元4号房屋一套,现需原业主陈蒙虎配合办理房屋过户手续,特登报寻找此人,7日内有效,如不联系后果自负,出现任何法律纠纷,现业主王爱珍不承担任何法律责任,联系电话131712290758,特此声明。</p></div> <div><b>遗 失 声 明</b><p>国家税务总局土默特左旗税务局对执法人员遗失检查证件,声明作废,作废证件如下:</p><p>张玉德,证号:内税征150121190026;王智豪,证号:内税征150121190024;祁永宽,证号:内税征150121190031;王建军,证号:内税征150121190035;李竹青,证号:内税征150121190028;张耀山,证号:内税征150121190038;张怀素,证号:内税征150121190014;王天荣,证号:内税征150121190009;赵际龙,证号:内税征150121220005;郝艳霞,证号:内税征150121190020。</p><p>声明单位:国家税务总局土默特左旗税务局</p><p>声明日期:2025年3月12日</p></div> <div><b>关于名下非本人车辆的免责声明</b><p>本人王洪娟(身份证号:152104198110030924)近期发现名下新增登记一辆车牌号为蒙ASX379的机动车(车辆识别代码/VIN码:LBRCADB3BX112721),经核实,该车辆非本人实际所有,亦未经本人同意或授权办理登记手续。</p><p>现郑重声明如下:</p><p>1. 权属澄清:本人从未购买、使用或管理上述车辆,车辆的实际控制人属于第三方,车辆登记于本人名下系因他人冒用身份或其他原因导致,本人与车辆无任何实际关联。</p><p>2. 责任免除:自本声明发布之日起,该车辆产生的一切法律纠纷(包括但不限于交通事故、违章罚款、债务纠纷等)均与本人无关,相关法律责任由实际车主或使用人承担。</p><p>3. 过户要求:请实际车主或相关责任方自本声明刊登之日起15日内,主动联系本人并配合办理车辆过户或注销手续。逾期未处理的,本人将依法向公安机关或车管部门申请强制变更登记,并保留追究法律责任的权利。</p><p>4. 法律后果提示:任何单位或个人因该车辆产生的侵权行为(如抵押、转卖、事故索赔等),均不得向本人主张权利。若因此导致本人名誉或财产损失,本人将依法追责,特此声明。</p><p>声明人:王洪娟 联系电话:15848162812</p></div>	<div><b>寻亲公告</b><p>何龙飞于2024年3月14日在托克托县中蒙医院门口捡到一名男婴(用蓝色豆豆被包裹),现用名:何雨筠,请孩子的亲生父母,其他监护人或知情人员持有效证件与何龙飞联系,并请广大居民予以监督、公告之日起六十日无亲生父母及其他监护人认领的,公安机关将依法登记户口。联系电话18347954810</p></div> <div><b>致 歉 书</b><p>尊敬的各位消费者:我怀着无比沉重的心情,向所有因我们售卖古方鼻炎通而受到伤害的消费者致以最诚挚的歉意,我深知,药品关乎生命健康,任何疏忽和错误都可能带来无法挽回的后果,我深刻认识到问题的严重性,并已采取紧急措施,全面整改,确保今后绝不再发生类似事件。同时,我们将积极配合相关部门调查,承担应有的责任,再次向所有受影响的人致以最深的歉意。</p><p>致歉人:李静 2025年3月11日</p></div> <div><b>减资公告</b><p>根据合作社员大会决议,土默特左旗兴安养殖农民专业合作社(统一社会信用代码93150121MA0PUU2K10)拟将成员出资总额由人民币95万元整减少至5万元整,现予以公告,债权人可自公告之日起45日内,要求本合作社清偿债务或提供担保。</p></div> <div><b>遗失声明</b><p>临河区壹碗豆浆餐饮店遗失食品经营许可证副本,编号:JY21508028099109,声明作废。</p></div> <div><b>遗 失 声 明</b><p>●新城区俏南小楼餐吧(个体工商户)遗失食品经营许可证副本,编号JY21501022088129,声明作废。</p></div>	<div>●崔沫兮遗失内蒙古南璞房地产开发有限公司开具的南店滨水新村二期高层地下室地下室储藏间(储藏间编号4817)票据一张,收据号0201011,金额62550元,日期2023年4月25日,声明作废。●王婧遗失呼和浩特市赛罕区敕勒川大街绿地小区C1号楼2单元2304单元E019号车位购车位收据协议,收据金额20万元,声明作废。●呼和浩特市赛罕区非常商务信息服务有限公司遗失开户许可证及存款人查询密码联,核准号JY1910027076301,账号0602005009200164576,开户银行:中国工商银行股份有限公司呼和浩特市羊桥东路支行,声明作废。●赛罕区午夜时光计生用品店遗失营业执照正本,统一社会信用代码92150105MA0N890H55,声明作废。●樊二凯遗失富力城6期项目贰份购房合同,合同编号:2019-0007869,特此声明。●内蒙古广播电视台台乌兰其其格遗失记者证,统一编号G32050066654106,声明作废。●呼和浩特市回民区钢铁路华帝灶具经销部的开户许可证遗失,核准号JY191000399035,账号05515101040012761,开户银行:中国农业银行股份有限公司呼和浩特市新华桥支行,声明作废。●奈曼旗达尼房屋建筑安装施工有限责任公司(统一社会信用代码91150525570647850T)的法人章(法人:冯树兴)遗失,声明作废。●赤峰市恩贺汽车维修保养有限公司(统一社会信用代码91150402MAC367G33)将公章、财务专用章及法人(刘万达)印章丢失,声明作废。●张爱英于2024年10月3日不慎遗失第二代身份证(身份证号码:150204194303241846)自丢失之日起不承担被人冒用而引发的一切法律责任,特此声明。</div>	<div>●商都县大黑沙土镇朝阳河村经济合作社不慎将工商银行商都县支行开户许可证丢失,账号0611181109100148350,核准号J2037000389101,此公告发布之日起作废。特此声明。●康荣魁遗失残疾人证,证号15010319600731251263,声明作废。●呼和浩特市皓阳印刷器材有限责任公司(统一社会信用代码91150102MA0R0CH37L)遗失公章一枚,声明作废。●内蒙古爱伊斯商贸有限公司遗失营业执照正本,统一社会信用代码91150105098384478R)及公章一枚,声明作废。●曹月梅(身份证号15012119410918712X)遗失与内蒙古鄂尔多斯集团久大房地产开发有限公司回迁房产房确认书,回迁房位于鄂尔多斯馨苑小区D区17号楼4单元2楼东户,面积88.55平方米,声明作废。●董斯嘉,性别:女,遗失出生医学证明,编号O150094613,声明作废。●呼和浩特市回民区义博办公用品耗材经销部遗失开户许可证及存款人查询密码,账号05515101040019592,核准号JY1910026438101,开户行:中国农业银行股份有限公司呼和浩特市新华桥支行,声明作废。●武川县个体崔文生(道路运输经营许可证)正副本遗失,证号:呼字150125003195号,声明作废。●王流沅,性别:女,遗失出生医学证明,编号T150107719,声明作废。●呼和浩特市乔木商贸有限责任公司(代码91150102078378935E)遗失公章一枚,声明作废。●内蒙古金网思航科技有限公司(统一社会信用代码91150102MABWUXD37M)遗失合同章一枚,声明作废。</div>	<div>●董斯嘉,性别:女,遗失出生医学证明,编号0150094613,声明作废。●新城区江锦便利店遗失营业执照正本,统一社会信用代码92150102MA0N4D3F7W,声明作废。●本人王三女(身份证号150103193907081023)将呼和浩特市回民区明泽百度小区17号楼4单元1层西户的购房款收据3张丢失,收据编号00433226,金额23841元;收据编号0117549,金额14305元;收据编号0019427,金额9536元,特此声明作废,由此造成的一切后果与内蒙古明泽房地产开发有限公司指挥部无关。●赵建舟遗失与内蒙古巨华房地产开发有限公司签订的巨海城第九住宅小区1号地下67号车库购买登记表一份,声明作废。●内蒙古广播电视台赵玉荣遗失记者证,统一编号G32050066650556,声明作废。●清水河县城城镇朝景家居店(统一社会信用代码92150124MA0PGQER8K)遗失税控盘,编号661600709265,声明作废。●内都县古诚优文化传媒有限公司(代码91150103MA0RQYQM0A)遗失公章一枚,声明作废。●商都县大黑沙土镇二喇嘛村经济合作社遗失法人章(燕海东)一枚,声明作废。●商都县大黑沙土镇察卜淖村经济合作社遗失法人章(张继霞)一枚,声明作废。●内蒙古广播电视台台刘杨遗失记者证,编号G32050066661400,声明作废。</div>
--	--	--	--	---	--