

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,甚至手脚麻痹。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、腰椎间盘突出的患者应该多仰卧,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,如部分少年儿童的慢性虹膜炎,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待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:120.63m²,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项时,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。



寻亲公告

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

联系电话:15326050323

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

一、环境影响报告书征求意见稿和公众意见表网络链接:报告书链接:https://pan.baidu.com/s/1InE6skFbBo6cWcH0c3n-Yw?pwd=shxs提取码:shxs;公众意见表链接:https://www.mee.gov.cn/xxgk/2018/xxgk/xsgl/01/201810/20181024_665329.html;

二、公众可到建设单位或环评单位查阅纸质报告书。

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。

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。

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

内蒙古千合再生资源回收利用有限公司新型精细化产品延链补链配套系统提升改造建设项目建设项目环境影响评价征求意见稿公示

(一)建设项目建设名称及概要: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产品延链补链配套系统提升改造建设项目建设项目,内蒙古克托克托工业园区内蒙古久泰新材料有限公司厂区,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。

(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;

(三)环境影响报告书征求意见稿和公众意见表链接:https://pan.baidu.com/s/11g5C8CZOEr1FufxC6ngD-g;提取码:yfji

(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。

(六)提交公众意见表的方式和途径:731745166@qq.com。

(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公参内容。

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

●崔沫今遗失内蒙古南璞房地产开发有限公司开具的南南小区二期高层地下室储藏间(储藏间编号417)票据一張,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室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中心遗失开户许可证及存款人查询密码联,核准号J1910027076301,账号0620050029002164576,开户银行:中国工商银行股份有限公司呼和浩特石羊桥东路支行,声明作废●赛罕区午夜时光生用品店遗失营业执照正副本,统一社会信用代码:9115010509834478R及公章一枚,声明作废●曹月梅(身份证号1501031960073125123),声明作废●呼和浩特市皓阳印刷器材有限责任公司(统一信用代码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副本(统一社会信用代码9115010509834478R)及公章一枚,声明作废●曹月梅(身份证号15011914907182721)遗失与内蒙古明泽百度小区17号楼4单元1层西户的购房收据3张丢失,收据编号0043226,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责任公司和内蒙古鄂尔多斯集团大房地产业务无关●赵建舟遗失与内蒙古巨华房地产开发集团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●清河县城关镇朝景居酒店(统一社会信用代码92150124MA0PGQER8K)遗失税控盘,统一编号661600709265,声明作废●内蒙古诚优文化传媒有限公司(统一社会信用代码91150103MA0RQQYMOA)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公章(张继贤)一枚,声明作废●内蒙古广播电视台刘杨遗失记者证,编号G32050066661400,声明作废

公告声明

寻人启事

本人爱珍于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,现需寻回原业主陈晶晶,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,现自行承担任何法律责任,联系人电话13171290758,特此声明。

寻亲公告

寻亲公告

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有效证件与托克托县中蒙医院门口联系,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

寻亲公告

寻亲公告