这两个小动作伤听力

生活中,两个习以为常的小动作,很有可能影响你的听力。今天,就来给大家介绍一些保护听力的小妙招儿。

不要频繁挖耳朵

有可能影响听力的小动作之一就是挖耳朵。有些人认为经常清理耳道,可以让听力更清晰,其实不然,过度挖耳朵有可能损伤听力。

耵聍,也就是我们说的耳屎,是由外耳道内的皮脂腺分泌的,它的作用是阻挡外界灰尘及过多的声波传入外耳道,从而保护外耳道及鼓膜。过度挖耳会破坏我们这一自身保护屏障,使过多的声波刺激鼓膜,久而久之鼓膜就会老化变硬,接收声音的能力随之下降。

此外,很多人每次洗澡及洗头后都有用棉签擦拭外耳道的习惯,这个操作并不科学,如果耳内进水,可以尝试进水侧耳朵朝下,单脚跳跃,或振动耳廓使外耳道内的液体流出。

噪音环境下少用耳机

可能有损听力的另一个习惯就是不正确佩戴耳机。很多人喜欢在公共场所使用耳机,以防打扰他人,但是长期佩戴耳机,会使声波直接刺激鼓膜,日久导致听力下降。

正确的方法是尽量避免长时间使用入耳式耳机,播放声音最好能控制在总音量的三分之一以下,在环境嘈杂的地方避免使用耳机,或选用降噪耳机,避免高音量声波长时间刺激鼓膜,破坏听力。

耳机要选择适合自己的大小,质地柔软的硅胶材质对外耳道更加友好。小朋友尽量不使用耳机,以免损伤听力。

警惕听力的"隐形杀手"

在保护听力的同时,我们还应该注意一些隐形的损伤听力的情况,那就是"耳毒性药物"。耳毒性药物是指毒副作用主要损害第八对脑神经(位听神经),中毒症状为眩晕、平衡失调和耳鸣、耳聋等的一类药物。这些药物中最常见的就是氨基糖苷类抗生素,如链霉素、庆大霉素、妥布霉素、依替米星等。这些药物可以进入胎盘循环,引起胎儿先天性耳聋,所以孕妇禁用,另外老人及儿童代谢缓慢,也应该避免使用。

生活中,如果您的耳内有疼痛、瘙痒、流水等情况,或听力已经有所下降,建议您尽快到专业的耳鼻喉科进行检查,尽早明确听力下降的原因,并尽早治疗。

给耳朵安排个"大保健"

人体十二经络中的手足三阳经均有分支环绕于耳周或进入耳内,奇经八脉的阴跷脉、阳跷脉及阳维脉也与耳部相关。我们在平时的生活中可以做一些简单的耳部保健操。

搓耳根。用双手食指及中指夹住耳廓前后与头部连接处,快速上下搓动,刺激耳屏前及耳根处的穴位,以局部皮肤发热为度,避免过度用力损伤皮肤。

耳穴压丸。贴耳豆大家应该都听说过,这正是利用了耳廓上的耳穴来调理的。此外,我们平时可以自行揉搓按压耳廓,可以达到保护耳朵、增强听力的效果。

鸣天鼓。将双手按住耳廓,掌根朝前,指尖向后,双手的食指分别压在中指上并敲打中指,耳内可听到"咚咚"的鼓声,鸣天鼓可以改善耳鸣、耳内堵闷的情况,从而增强听力。

肾开窍于耳,手阳经均有分支关联于耳,平时的饮食中,我们可以适当食用山药、绿豆、黑芝麻等滋补肝肾的食材,达到目达耳聪的效果。 (据《北京青年报》)

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。

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

乌审旗环保投资有限公司煤矸石综合利用开发和采空区复垦示范工程项目环境影响评价第二次公示

按照《环境影响评价公众参与暂行办法》规定"乌审旗环保投资有限公司煤矸石综合利用开发和采空区复垦示范工程项目"征求意见稿已完成,现向公众进一步征求公众意见:

①意见稿网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1wSFjiLsx8fVbGpB7SYrcaA?pwd=c3a3,提取码:c3a3

②公众可就近到建设单位办公地址查阅纸质。

③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。

④公众可通过信函、邮件等方式,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。

⑤联系方式:吴总15049466396

⑥公众提出意见为本公告公布之日起10个工作日内。

准格尔旗国原招商投资有限公司中南部高铝粉煤灰资源化储存灰场固化扩容生态治理项目环境影响评价第二次公示

根据《环境影响评价公众参与暂行办法》规定《准格尔旗国原招商投资有限公司中南部高铝粉煤灰资源化储存灰场固化扩容生态治理项目》征求意见稿已完成,现向公众进一步征求公众意见:

①意见稿网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1y1vasOwWmJ7DZCTnfPkinA?pwd=atw8,提取码:atw8

②公众可就近到建设单位办公地址查阅纸质。

③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。

④公众可通过信函、邮件等方式,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。

⑤联系方式:准格尔旗国原招商投资有限公司刘俊厚 17647473939

⑥公众提出意见为本公告公布之日起10个工作日内。

非税票据缺失详情报告

内蒙古自治区财政厅:

内蒙古自治区非税收入一般缴款书(回单)(一式五联):9848004318-9848004609共30份。

内蒙古自治区人民法院诉讼费专用票据:0028815755,0028817371,0037526330.0032919960,0037528758,0037529646,0037529988,0041624080,0028941399,0028941823,002894184x,0028942922,0041627185,0032914844,0032917068-0032917092,0032917711,0028949534,002894918x,0028948574,0028949614,0028949219,0028948638,0028948806,002894969x,0028949921,0028948347,0032910245,0032912697,0032913139,0032910464,0032913542,003291289x,0032913315,0032910560,0032913657,0032914019,0032913024,0032913390,0032911045,0032913817,0032914107,0032912136,0032911811,0032911395,0032911192,0032912259,0032911977,0032911571,0032911256,0032912515,0032912064,0032911723,0032911344,00321914297,0032914465,0032914588,00329147 3x,0032914924,0032914975,0032915425,0032915492,0032915548,0032916110,0032916241,0032916444,0032916540,0032916567,0032916874,00329171 3x,0032917164,0032917316,0032917420,0032917658,0032917682,0032917893,0032918124,0032918458,0032918503,0032918706,0032918765,0032918802,0032918861,0032919 16x.0032919354.0032919880.0032919995.0037520801.0037520887.0037520916.0037520959.0037521003.0037521150.0037521513.0037521572.0037521855.0037522049.0037522524.0037522778.00375228 4x.0037523754.00375238 0x.00375242 8x.0037524546.0037524685.0037524749.0037525135.0037525215.00375253 2x.0037525530.0037525557.0037526226.0041624080,0028949411,0028948857,0028948451-002894546x,0028948144-0028948152,0028948427,0032912646,0032915863-0032915898,0032913075,0032910384,0032913462,00329139 3x,0032911061,0032914 22x,0041620813,0032918925-0032918933,0028940759,0032914529,0032915986,0032916604。以上为已缺失并作废非税票据,一旦流入社会产生不良后果,由本单位自行负责。

二连浩特市人民法院 2025年3月17日

寻亲公告

2025年3月16日,在呼市清水河县城关镇清雅小区北1附近捡拾新生弃女婴一名,身体健康,无随身携带物品,收养至今,请孩子的亲生父母,其他监护人或知情人员持有效证件与梁女士联系,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13754099099。

注销公告

呼和浩特市渣土协会(统一社会信用代码51150100MJ223490XE)依据《社会团体登记管理条例》规定,经法定代表人和理事会决议,拟向呼和浩特市行政审批和政务服务局申请注销登记,请债权人于公告发布之日起50日内,向本单位清算组申报债权,特此公告。

声明

蒙苑集团有限责任公司(统一社会信用代码91150191603201864 1)已于2025年3月17日变更法人并经工商信息公示,白雅力格已不再担任法人,其无权代表我司,公司原公章(编号15017210000828)、财务专用章、合同专用章、法人章等印章声明作废,特此声明,因上述作废印章及原法人签字签章产生的一切行为,非经我司追认,不产生任何法律效力,特此声明。

蒙苑集团有限责任公司

声明公告

本人杨天华因办理低保,需要儿子信息,因长时间联系不上儿子李岩本人,无法获得儿子的信息,特此登报声明。

声明人:杨天华,电话15548160208

内蒙古海邻环保科技有限公司年产40万吨环保脱硝剂及15万吨水处理剂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,目前已编制完成征求意见稿,现征求公众意见如下。

一、基本信息:项目名称:内蒙古海邻环保科技有限公司年产40万吨环保脱硝剂及15万吨水处理剂项目,建设单位:内蒙古海邻环保科技有限公司,环评单位:中冶西北工程技术有限公司,地点:包头昆都仑经济技术开发区,建设内容:本次评价仅包括一期项目年产10万吨聚合硫酸铁、二期项目年产40万吨环保脱硝剂;三期项目年产5万吨聚合氯化铝不在本次评价范围内。建设内容包括聚合硫酸铁生产车间、氨水生产车间、成品罐区、以及配套公辅设施、环保设施等。

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链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1y3ARLGi3sJ_wL3MdISJR8g,提取码:e6k1,报告书查阅点:包头昆都仑经济技术开发区,联系电话:13704753826

内蒙古海邻环保科技有限公司

吸收合并公告

内蒙古电投能源股份有限公司(统一社会信用代码91150500732663405,注册资本224157.3493万元)拟吸收合并全资子公司通辽市蒙东能源鼎信招投标有限责任公司(统一社会信用代码91150591MA0MX9NLXQ,注册资本100万元)。待吸收合并完成后通辽市蒙东能源鼎信招投标有限责任公司将被注销,内蒙古电投能源股份有限公司存续,注册资本仍为224157.3493万元。合并前通辽市蒙东能源鼎信招投标有限责任公司全部资产、负债、业务和人员由内蒙古电投能源股份有限公司承继。

根据有关法律、法规的规定,请相关债权人自本公告之日起四十五日内,凭相关依据材料要求公司清偿债务或提供担保。债权人未在规定期限内行使上述权利的,吸收合并将按照法定程序实施。特此公告。

联系人:唐甜甜 联系方式:0475-6175506

地址:通辽市经济技术开发区电厂街(原实业楼四至七层)

合并方:内蒙古电投能源股份有限公司

被合并方:通辽市蒙东能源鼎信招投标有限责任公司

2025年3月17日

寻人启事

栗云,1995年6月14日出生,山西省浑源县大磁窑镇大磁窑村387号村人,于2022年7月出走失去联系至今未归,寻找无果,有知情者请与本人联,联系电话:18247115616。

遗失声明

巴彦淖尔市图克富民养殖专业合作社(统一社会信用代码93150802680049982 5)遗失公章一枚,编号:1528010012577,声明作废。

遗失声明

巴彦淖尔市图克富民养殖专业合作社(统一社会信用代码93150802680049982 5)遗失财务章一枚编号:1528010012578,声明作废。

遗失声明

●李霄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16号楼3单元1楼东户收据,声明作废●孙占威(身份证号150105194812149037)不慎将厂汉板村城中村改造房屋征收置换协议丢失,合同:43,特此声明●张嘉欣,性别:女,遗失出生医学证明,编号:K150127456,声明作废●内蒙古辰润商业策划有限公司的公章(编号15069110006556).财务专用章(编号15069110006557)和法人章(法人:杨美花,编号15069110006560)遗失,声明作废●内蒙古杰熊商贸有限公司(统一社会信用代码91150104MABR49CUXF)遗失公章.财务专用章及陈涛法人章各一枚,声明作废●内蒙古柒禧文化科技有限责任公司遗失营业执照正副本,统一社会信用代码91150102MA0R0PX857,声明作废

●李阳遗失身份证,身份证号码150105200205281 25,特此声明●包头市世华药材有限责任公司(统一信用代码91150203MA13T4RR3W)遗失公章,编号1502030078590;财务专用章,编号1502030078591,法人(卞国权)印鉴章,编号:1502030078594,声明作废●呼和浩特市亚非口腔门诊有限公司遗失存款人查询密码函,核准号J1910009450706,账号155631551103,开户行:中国银行股份有限公司内蒙古自治区分行,声明作废●靳秉巍不慎遗失记者证,证号G32050066659528,声明作废●赵景兰遗失赵星安的骨灰寄存证,格位号:6-3-220,声明作废●高森德遗失呼和浩特市天昱房地产开发有限责任公司2016年6月27日开具的天昱自由度6#-3-12-中西户代收手续费收据,票号0048899,金额271.65元;代收登记费收据,编号0048940,金额80元;代收公共维修基金费收据,编号0048920,金额8149.50元;代收燃气预存款费收据,编号0048991,金额100元,声明遗失作废●母亲:潘晓民;父亲:孝文龙不慎将孩子孝逸(男)出生医学证明遗失,编号:V150013649,出生时间:2021年11月16日,声明作废●内蒙古弘丰石油化工有限公司遗失蒙AK3738(黄色)道路运输经营许可证,证号150108004737,声明作废●内蒙古大自然影视有限公司(统一代码91150102MA0MXMMT41)遗失广播电视节目制作经营许可证,证件编号:(蒙)字第030号,证件有效期:2023年4月1日至2025年3月31日,特此声明

●阿日娜遗失身份证,证号150102197703054607,声明作废●内蒙古中儒运输有限公司遗失道路运输经营许可证正副本,证号150824011580声明作废●呼和浩特市德胜康商贸有限公司(统一社会信用代码91150105MADCNG5F58)遗失公章一枚,声明作废●昆都仑区渝菜园餐饮店(个体工商户)遗失食品经营许可证副本,许可证编号JY21502033063842,声明作废●计瑞林,性别:男,不慎遗失出生医学证明,出生证编号J150184902,声明作废●乌拉特中旗元华物流有限公司旗下车辆:蒙L82338(黄)道路运输证遗失,证号:150824054473,声明作废●五原县白房子驴肉山药芥芥门市(统一社会信用代码92150821MA0Q9KNE5D)的公章遗失,声明作废●刘新亮不慎将和林格尔县城关镇新民街北阳光住宅小区2#楼3单元5层西户住宅的产权证丢失,产权证号:183021700030,不动产单元号150123100200GB07541F00020023,面积114.1平方米,特此声明●内蒙古遇廷商贸有限责任公司的开户许可证遗失,核准号J2053001028001,账号150501886639000001 67,开户银行:中国建设银行准格尔旗电厂支行,声明作废●金桥开发区尔林美容养生服务中心(统一社会信用代码92150193MA0QBMAY2K)遗失公章一枚,声明作废●内蒙古金利和文化传媒有限公司的公章遗失,公章编号1502020059627,声明作废

●严晶不慎遗失回民区钢铁路市政职工宿舍1号楼1单元6层17不动产权证书,证号:蒙(2021)呼和浩特市不动产权第0173684号,声明作废●鄂尔多斯市天诚市政工程有限公司(统一信用代码91150624MA0N17JJ9H)遗失公章一枚,编号1506240006823,声明作废●郭明遗失保安证,证号15012020000758,声明作废●内蒙古财经大学陈忠毅力(学号212070149)遗失学生证,声明作废●内蒙古鑫绥建筑装饰装潢有限公司(统一社会信用代码91150104MABQG2H791)遗失财务章一枚,声明作废●内蒙古牧联成生物技术有限公司遗失开户许可证及苏娜法人章一枚,开户银行:中国农业银行股份有限公司呼和浩特新华桥支行,核准号:J1910020632901,账号05515101040016952,声明作废●杭锦旗玉龙养殖专业合作社(统一社会信用代码93150625692861 45X2)遗失公章及财务章各一枚,声明作废●内蒙古健安医疗救援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J1910020350502,账号0602050009100012217,开户银行:中国工商银行股份有限公司呼和浩特金川支行,声明作废●乌审旗鞍达修理厂遗失财务专用章(编码:15062610010118)一枚,声明作废