

沙尘来袭,如何做好个人防护?

沙尘来袭,个人防护的基本原则是:躲避沙尘、保护眼睛和呼吸道。关闭门窗是躲避沙尘最有效的方法。遇到沙尘或沙尘暴天气时,尽量减少外出。此外,要搞好室内卫生,保持空气洁净。可打开加湿器,增加室内空气湿度,促使室内颗粒物沉降。沙尘或沙尘暴过去后的数日内(特别是第二天)仍要尽量避免户外活动。

睡不着怎么办?只要在社交平台搜索“失眠”一词,就有一些所谓的“经验贴”推荐褪黑素。此类产品大多被列入“蓝帽子”保健品一类。购买褪黑素的除了睡不着觉的老年人,还有一些作息紊乱的年轻人。

褪黑素是由大脑松果体分泌的一种激素,其分泌呈现显著昼夜节律:白天光照抑制分泌,夜间黑暗环境下分泌量激增,凌晨达峰

室外活动的个人防护要注意:最好佩戴防尘口罩,穿戴防尘手套、纱巾,防风眼镜、鞋袜,防尘面罩,皮肤上涂护肤品,以降低沙尘对皮肤、口鼻部的伤害。回家后及时清洗皮肤、眼睛、口腔和鼻腔。

一旦沙尘吹入眼睛,切不可用手揉搓,可考虑用清水或纯净水冲洗。戴普通眼镜也有一定的防护作用。如果出现慢性咳嗽伴咯痰或气短、发作

性喘憋及胸痛时,需尽快就医。

市面上的口罩琳琅满目,该如何挑选适合的口罩?最重要的评判要素有以下3点:1.阻尘效率。口罩阻尘效率的高低是以其对微细粉尘,尤其是对2.5微米以下可吸入性粉尘的阻隔效率为标准。2.密合程度。倘若口罩形状与人脸不密合,空气会从不密合处泄漏进去,进入呼吸道。3.佩戴舒适。这样才

会保证坚持佩戴。

专家提醒,很多人选择佩戴N90或KN95防护口罩,这种口罩对直径小于等于2.5微米的细小颗粒过滤能力能达到90%,甚至95%,确实能有效防沙尘、雾霾、病毒等,但这种口罩的透气性不好,如果呼吸频率过快,容易引起呼吸不畅,儿童、老年人、患有呼吸系统疾病和心血管疾病的特殊人群应该慎重选择。(据《河南科技报》)

睡不着就吃褪黑素?不可滥用!

值,较日间飙升10倍以上。

广东药科大学附属第一医院药学部副主任药师赖莎表示:“褪黑素通过同步大脑与身体的昼夜节律,帮助人体从清醒模式切换至睡眠模式,维持睡眠-觉醒周期稳定。”

褪黑素不建议作为常规药物治疗失眠,仅用于昼夜节律失调型睡眠觉醒障碍的人群。如:老年人因松果体功能随年龄衰退,导致分

泌减少;蓝光暴露者因长期接触电子屏幕抑制褪黑素分泌;需要轮班工作、倒时差或长期熬夜人群;因松果体病变、内分泌疾病及更年期雌激素下降人群。而一些焦虑、抑郁等心理因素引发的失眠不适用褪黑素,需针对性治疗。

此外,褪黑素可能与某些抗凝药、降压药、免疫抑制剂、抗抑郁药及避孕药发生相互作用,增加不良反应风险或影响药效。使用前应咨

询医生,避免盲目补充。

中山大学公共卫生学院营养系教授蒋卓勤表示,长期、过量服用褪黑素,可能会影响机体正常分泌褪黑素,从而引起睡眠功能紊乱。甚至可能促进血管收缩,增加大脑中风的风险,还可能导致激素分泌紊乱,导致男性生育功能下降等情况。因此,不建议长期、大剂量使用褪黑素来帮助睡眠。

(据《羊城晚报》)

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费时,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

内蒙古能源发电科右中发电有限公司2×660MW超超临界空冷机组新建工程配套升压站工程环境影响评价信息第二次公示

根据《环境影响评价公众参与办法》,《内蒙古能源发电科右中发电有限公司2×660MW超超临界空冷机组新建工程配套升压站工程环评报告书》征求意见稿已编制完成,现征求公众意见。

一、环境影响评价征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径:公众可通过链接:环境影响评价报告书征求意见稿及公众意见表:链接https://pan.baidu.com/s/1trY2l8ymtQMeMZLfnlk3Lg?pwd=m59t 提取码: m59t。公众可到建设单位或环评单位查阅纸质版报告书。

二、征求意见的公众范围:征求公众意见的范围为本工程评价范围内或工程影响的公众。

三、公众提出意见的方式和途径:公众填写完公众意见表后,可通过信函、电子邮件等方式向建设单位实名反馈意见,并请留下联系方式以便必要时回访。联系人:尚女士;电话:0471-5321123邮箱:jing1@nmndj.wecom.work

四、公众提出意见的起止时间:公示起始时间:2025年3月21日,自公示之日起10个工作日结束。

内蒙古能源发电科右中发电有限公司

国家税务总局呼和浩特市新城区税务局社会保险费限期缴纳通知书新税社限字[2025]2号

内蒙古源牛牧业有限公司(纳税人识别号:91150402MA0PT34B13):

事由:责令限期缴纳社会保险费。

依据:《中华人民共和国社会保险法》第六十三条、第八十六条。

内容:经核实,你单位截止2025年3月3日,仍未缴纳(2021年1月-2022年12月)的社会保险费(包括工伤保险),涉及金额共计44213元。请你单位在收到本通知之日起15日内,前往国家税务总局呼和浩特市新城区税务局缴纳。

逾期仍未缴纳,我局将依据《中华人民共和国社会保险法》相关规定依法采取措施。

告知事项:如对本通知有异议,可以自收到本通知之日起六十日内依法向国家税务总局呼和浩特市税务局申请行政复议,或自收到本通知之日起六个月内依法向呼和浩特市新城区人民法院起诉。

国家税务总局呼和浩特市新城区税务局2025年3月26日

托克托县农牧局关于2024年度牛羊规模化出栏奖补项目验收结果的公示

根据《内蒙古自治区人民政府办公厅关于印发<支持设施农业、设施畜牧业发展若干措施>的通知》(内政办发[2024]4号)及自治区农牧厅、财政厅《关于促进设施畜牧业质效提升的实施细则》(2024年版)》(内农牧发[2024]760号)文件要求,经企业申报,近日,县农牧局、财政局联合对申报企业进行实地审核查验,现将符合2024年度牛羊出栏规模化奖补条件的主体名单予以公示。

一、奖补对象及标准:1.补贴对象:实际年出栏育肥肉牛500头或肉羊3000只以上,且在自治区内屠宰并取得产地检疫证明的规模养殖场、合作社及养殖园区。2.补贴标准:育肥肉牛按300元/头、肉羊按60元/只给予奖励,资金专项用于基础设施建设、粪污处理及设备升级改造,一律按“先建后补”的方式拨付。

二、公示名单:

| 序号 | 主体名称 | 出栏数量(头/只) | 补贴金额(万元) |
|----|-----------------|-----------|----------|
| 1 | 内蒙古美丽草原牧业股份有限公司 | 8950 | 53.7 |

三、公示时间:2025年3月25日至2025年4月1日(6个工作日)

四、监督举报电话:0471-8515567 托克托县农牧局 托克托县农牧局 2025年3月25日

结婚喜报

2025年03月27日 农历乙巳年二月二十八



新郎刘琛 新娘刘佳铭

兹定于公历二零二五年三月二十七日正式结为夫妻,谨以红叶之盟载敬诸谱,愿将白头之约书为鸿卷。

敬启四方亲友,恭请同鉴佳期,此证良缘,天地共鉴。

百年佳期 缔结鸳盟

生日祝福

章先生:



恭喜你人生成功升级到3.0版本,谢谢你为了我们这个小家一直努力着,三十而立,一切才刚刚开始,往后的日子一起努力前行,彼此陪伴吧!愿平安喜乐诸事皆宜且只爱我,永远爱你,且只爱你的媳妇!

寻人启事

原山西矿业学院72机械系秦晓见,报回音。赵建文13904716586;刘龙生,知情者请帮忙转告。

注销公告

准格尔旗纳日松宁寿养护中心统一社会信用代码25150622MJY258600,拟向民办非企业单位登记管理机关申请注销,并于同日成立清算组织进行资产清算,请债权人自公告之日起45日内向本养护中心申报债权,特此公告。

注销公告

准格尔旗纳日松宁寿养护中心统一社会信用代码25150622MJY2586780,拟向民办非企业单位登记管理机关申请注销,并于同日成立清算组织进行资产清算,请债权人自公告之日起45日内向本养护中心申报债权,特此公告。

注销公告

准格尔旗纳日松宁寿养护中心统一社会信用代码25150622MJY258563R,拟向民办非企业单位登记管理机关申请注销,并于同日成立清算组织进行资产清算,请债权人自公告之日起45日内向本养护中心申报债权,特此公告。

声 明

内蒙古渤运鸿翔货物运输有限公司,因下列车辆已经年审,现将下列普通货物车辆(道路运输证)注销,车牌号:蒙BB1332;特此声明。

遗失声明

●内蒙古驰创建筑劳务有限公司(统一社会信用代码91150105MA13PC5Q5T)遗失财务章一枚,声明作废

公 告

白崇,本机关于2024年11月22日对你在乌兰察布市察右中旗内蒙古晋源环保科技有限公司“6·19”高处坠落致一人死亡事故中负有责任案立案调查。现已调查终结,本机关于采取其他方式无法向你送达相关文书,现依法向你公告送达行政处罚事先告知书(内建督罚先告字[2025]第10号),本机关于拟对你作出暂扣安全生产考核合格证六个月的行政处罚。

自公告发出之日起经过30日即视为送达。提出陈述、申辩期限为公告期满后5日内到内蒙古自治区住房和城乡建设厅提出。逾期未陈述、申辩的,本机关于将依法作出行政处罚决定。特此公告

内蒙古自治区住房和城乡建设厅 2025年3月26日

●鄂尔多斯市创意物资供应有限公司遗失公章(编号:15060210052293)一枚,声明作废

●中国人民解放军93502部队92分户遗失开户许可证及存款人查询密码,核准号:J1910000549603,核 准 号:0602000909267000112,开户行:中国工商银行土默特左旗支行,声明作废

●新城区区长金糖酒超市遗失基本存款账户信息及密码,核准号:0602003309024864008,核准号:J1910011708301,开户行:中国工商银行股份有限公司呼和浩特市

呼和浩特市分行,声明作废

●黑龙江联合智能系统股份有限公司内蒙古分公司(统一社会信用代码91150105MA6KNU4XXN,负责人:彭响)不慎将开户许可证和密码纸原件遗失,声明作废

●内蒙古草原文化艺术研究发展促进会遗失密码纸,核准号:149207799584,核 准 号:J1910024466501,开户银行:中国银行股份有限公司呼和浩特市

光华街支行,声明作废

●内蒙古金利山再生资源回收有限公司(统一社会信用代码911501021MA0N9Y22R)遗失公章一枚,声明作废

●王利群,身份证号150102195506900028,声明作废

●昆都仑区艾嘉曼美容店遗失公共卫生产许可证,证号:包昆卫公字(2023-)第150203-KQ0716号,声明作废

●内蒙古圣姆生物科技有限公司遗失开户许可证、密码纸及公章一枚,核准号:05550001040009039,核 准 号:J1910011875801,开户银行:中国农业银行股份有限公司呼和浩特市

锦林支行,声明作废

●内蒙古华盈帆布帐篷经销部(统一社会信用代码92150104MA0NA93Y4H)的营业执照正本和开户许可证遗失,核准号:J1910008446101,核准号:15001706691052503138,开户银行:中国建设银行股份有限公司呼和浩特市

南茶坊支行,声明作废

●其木德·德格娜,性别:女,遗失出生医学证明,编号:D150186237,声明作废

●石猛猛遗失跃达房地产开发有限公司开具的易构城小区A3-1单元501收据1份,金额142000元整,声明作废