

## 这些情况可适当补充益生菌

益生菌是一类活性微生物,定植于人体肠道、生殖系统内,主要包括双歧杆菌类和乳杆菌类,可促进体内菌群平衡,增强肠道抵抗力,达到治疗腹胀、腹泻、便秘、消化不良等疾病的目的。一般来说,出现以下几种情况时,建议适当补充益生菌:

使用抗生素后。抗生素尤其是广谱抗生素不能识别有害菌和有益菌,会将其全部杀死,服用抗生素后适当补充益生菌,有利于恢复肠道菌群平衡。

患某些消化道疾病。食欲不

振、消化不良、急慢性腹泻、大便干燥或颜色深、吸收功能不好时,可适当补充益生菌。

早产、剖腹产和不是母乳喂养的婴儿。这些婴儿应适量补充益生菌和益生元,促进其肠道菌群正常化。

需要增强免疫力时。免疫力低下或某些流行病暴发期间,可适当补充益生菌。

有些人补充益生菌后没有效果,甚至怀疑买到了假的益生菌制剂。其实,想要有效补充益生菌,必须注意以下事项:

必须保证足够数量的活菌。活菌进入人体抵达肠道须经过多重考验,单说胃酸、胆盐、消化酵素等消化液,就会对活菌造成很大伤害。而且,就算菌株活着到达肠道,也必须面对其他肠道菌的竞争,不一定能在肠道中成功定植。因此,必须摄入足够的活菌,才能保证益生菌到达肠道并发挥作用。可用益生菌发酵酸奶的方式检测是否为活菌,如能按正确的方法成功发酵酸奶,则说明是活菌。

最好选择粉末剂。益生菌按剂型可分为胶囊、粉末剂、片丸剂等，

其中,粉末剂是通过低温冷冻干燥技术加工而成的,用水才能“激活”,比其他形式的益生菌活性更强。

与抗生素间隔两小时服用。若同时服用抗生素,应在服用抗生素两小时后再冲服益生菌,与其他药物同服也要谨遵医嘱,以免益生菌被抗生素破坏。

服用方法要正确。空腹时胃酸过高,会降低益生菌活性,因此,益生菌制剂最好在饭后服用,并且注意水温不要超过37摄氏度,冲好尽快服用,避免破坏益生菌。

(据《燕赵老年报》)

## 避开三个误区 直面“难言之隐”

入秋以后,北方地区气候逐渐变得干燥,昼夜温差逐渐增大,痔疮等肛肠疾病多发。有关专家介绍,患者直面“难言之隐”往往存在忽视痔疮症状、过分担心手术治疗、忽视饮食和生活习惯等几个常见误区。

误区一：“十人九痔，十痔九不  
小病不用看。

“十人九痔”是一种夸张的说法,但受久坐、饮食辛辣、便秘等因素影响,痔疮有高发趋势。无症状的痔疮通常无需特殊治疗,只需注意观察和调整生活习惯;但有些有症

状的患者往往存在一个误区,认为痔疮只是小问题,从而忽视治疗。

“痔疮虽小,影响很大。出现症状不及时治疗,会加重病情,甚至引发贫血等并发症。”专家说,一旦出现肛门疼痛、出血、肿块等症状,应及时就医。

误区二：“有些患者急于要求手术治疗，有些患者过分担心手术治疗”。

“有些患者发现了痔疮体征，但并无出血、疼痛等症状，就迫切要求手术。”专家说，痔疮属于慢性病，多数痔疮属于轻度，通过调整生活

习惯、药物治疗等保守方法即可有效缓解;是否手术主要取决于症状的严重程度和类型,如出现脱垂无法回纳、反复大出血或严重影响生活质量时,则需考虑手术治疗。

有些患者对手术治疗感到害怕,担心手术风险和后遗症。“对于严重的病例,手术是必要的。”专家表示,现在医学技术不断进步,大大降低了痔疮手术风险,并且术后恢复快。

误区三：“痔疮手术治疗复发率高,还不如不治”。

“规范治疗和科学预防可显著降低痔疮复发风险,多数复发病例

与患者未改变不良饮食和生活习惯有关。”专家说,最主要原因是患者在思想上没有重视。生活中有很多容易忽视的行为,诸如刷着手机长时间如厕、“上班族”一坐一整天、无酒不乐无辣不欢等,这些都是诱发痔疮的重要因素。

“‘难言之隐’可以预防。”专家表示,最有效的方式是养成良好的饮食和生活习惯。在饮食方面,要注重增加粗粮、蔬菜等膳食纤维摄入,保持充足水分摄入;在生活工作方面,避免久坐久站,养成规律运动的好习惯。(据新华社报道)

**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

库布齐沙漠基地鄂尔多斯400万千瓦新能源项目送出工程(鄂尔多斯500千伏输变电工程)环境影响评价信息公示参与

根据《环境影响评价公众参与办法》的有关规定,进行环境影响评价公众参与第二次公示,公开征求公众意见:1、建设项目建设概况:

①新建库布齐500kV变电站一座,本期建设2×1000MVA主变,500kV出线间隔3回,220kV出线间隔3回,主变低侧各配置2×(3×60Mvar)低压无功补偿电抗器,2×60Mvar的无功补偿电抗器;②本期在鄂尔多斯1000kV变电站出线场址内预留位置,扩建500kV出线间隔2个;③新建500kV线路,线路总长度132.1km,其中双回路架设128.1km,单回路架设4.0km;④配套相应的通信和二次系统工程。

二、建设单位概况:国内内蒙古电力(集团)有限公司。三、评价单位概况:内蒙古广远勘测规划设计有限公司,李工,18548140946。

四、环境影响报告书征求意见稿全文网络链接:<http://pan.baidu.com/s/1Irb6ScmsA3Juldkm-TTmHxA?pwd=twiiv> 提取码:twiiv。五、征求意见稿的公众范围:项目周边1km范围内的居民、企事业单位及项目周边相关受影响公众。六、公众意见的网络链接:<http://pan.baidu.com/s/1UyL3rJ9FDnSnlDnwK2V3A?pwd=jwq2> 提取码:jwq2。七、提交公众提出意见的方式和途径:若您对本项目环境影响评价报告书征求意见稿有意见和建议,请于本公示发布之日起十个工作日内反馈至建设单位或环评单位。

内蒙古东部电力有限公司

**乌审旗伊立机砖厂废弃矿坑地质环境恢复治理项目征求  
意见稿公示**

(一) **建设项目名称及概要:** 项目名称: 乌审旗伊立机砖厂废弃矿坑地质环境恢复治理项目; 项目概要: 回填土方量约 256 万 t, 复垦区土地面积为 33.95hm<sup>2</sup>, 恢复区面积所需矿坑固废充填, 表面覆土的方式, 本项目区域面积为 33.95hm<sup>2</sup>, 水浇地 3.08hm<sup>2</sup>, 旱地 30.99hm<sup>2</sup>, 灌木林地 2.44hm<sup>2</sup>, 农村道路 0.77hm<sup>2</sup>, 牧草地 0.02hm<sup>2</sup>。2、主要污染源及治理措施: (1) 废气: 本项目施工期扬尘、复垦期扬尘主要来自于车辆运输扬尘、煤研石倾倒扬尘、煤研石回填扬尘。本项目配备 1 台雾炮洒水车定期对场区洒水抑尘, 可有效和抑扬尘排放。(2) 废水: 废水主要为复垦区产生的渗滤液, 渗滤液及时抽至渗滤液调节池, 沉淀后用于复垦区洒水抑尘, 不外排; (3) 噪声: 项目对主要噪声设备采取选用加强管理和控制作业车辆车速等措施, 同时尽量避免机械空转, 以减少噪声污染。(4) 固废: 各项固废得到有效合理处置。

(二) **建设单位名称和联系方式:** 内蒙古中洛环保工程有限公司, 赵志宏: 13722190080

(三) **承担评价工作的环评机构名称和联系方式:** 内蒙古拉萨青环保科技有限公司, 逯工: 18004717840

(四) **环境影响评价报告征求意见稿链接及公众意见的网络链接:** <http://pmb.baidu.com/s/1ID4tAE19dL0sNmXcdG73yA?pwd=ikch>, 提取码: ikch, 可至内蒙古中洛环保工程有限公司查阅该报告。

(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) **提交公众意见的方式和途径:** 616702875@qq.com。

(七) **公众提出意见的起止时间:** 公示之日起 10 个工作日。

**注销清算公告**  
经股东会决议,内蒙古乾海化工  
有限责任公司(统一社会信用代码  
91150100MA0QY9XR2G)于2025  
年8月13日决议解散公司,并成立公  
司清算组,请公司债权人于本公告  
发布之日起45日内,向本公司清算组申  
办债权申报。联系人:张振宇,电  
话:13947142199;孙春艳,电  
话:13500610044。内蒙古乾海化工有  
限责任公司清算组

**声**  
本人：温利军，身份证号：150101  
下属二级单位呼和浩特市生产资料服务局于1989年3月位于玉泉区鄂尔多  
斯号楼3单元3楼西户分给我父亲  
于温世清于2004年去世，房屋一直  
现根据《加快推进〈呼和浩特  
作方案〉任务的督办通知》、《玉泉  
区目测遗留有关核实意见的函》（王  
该福利房产产权人，本人特此声  
纠纷，与玉泉区石东路街道办事处

**亨通(内蒙古)生物科技有限责任公司  
环境影响评价公众参与公告**

(一)环境影响报告征求意见稿  
报告书的方式和途径:1.获取途径:  
[www.baidu.com/s?isNudYtQIqI7es877](http://www.baidu.com/s?isNudYtQIqI7es877)  
2.查阅纸质报告书的途径:工程建设  
亨通(内蒙古)生物科技有限公司  
15707909870,通讯地址:内蒙古自  
治区托克托大街对外经济协作办公  
源生态环境技术有限公司,联系人  
联系地址:内蒙古自治区呼和浩特市  
BE座17层17012号

(二)征求意见稿的范围:项目  
项目影响和关注工程建设的公众  
(三)公众意见表的网  
[www.xsxg.com/xsxg/01/201810/10](http://www.xsxg.com/xsxg/01/201810/10)  
(四)公众提出意见的方式和途  
(五)公众提出意见的起止时  
亨通(内蒙古)生物

### 致 歉 信

本人苏桐、秦立国、李志华、魏良有因非法狩猎野生鱼,违反了法律,破坏了生态平衡,造成了国家环境损失,现真诚的向社会公众道歉,以后做一个守纪守法的好公民。致歉人:苏桐、秦立国、李志华 魏良有,2025年8月27日

## 遗失声明

**明**  
195701150516,属于原呼市物资局  
司职工温世清的女儿,原呼市物资  
大街的金属回收楼(单位福利房)1  
温世清,建筑面积77.49平米,父亲  
由本人居住使用。  
市集中整治不动产“登记难”问题工  
市人民政府关于化解金属回收楼顶  
致字〔2014〕337号)的文件申请办理  
房,为自己办理房本,后期如有任何  
关,并且承担所有法律责任。

声 明 人：温利军

品种氨基胍产业基地项目环境影响  
征求意见稿公示

意见全文的网络链接及查阅网址  
见稿件内的链接：https://pan.1qLqKpwwd=7yxx 提取码：7yxx;2:2  
或/或环境单位索取、建设单  
司,联系人：雷炳根,联系电话  
址处呼和浩特市托克托县双河镇  
118办公共,评价单位：内蒙古广  
司宝财,联系电话：0471-6639888  
市赛罕区巨华德临美镇商业项目  
目/厂区周围范围内的村庄、受建设  
网 络 链 接：[https://www.mee.gov.cn/1818024\\_665329.html](https://www.mee.gov.cn/1818024_665329.html)  
经：通过电话或电子邮件提出意见。  
时：自公告之日起 5 个工作日内。  
司：科自有限公司 2025 年 8 月 27 日

● 母里姻遗失与呼和浩特市广运房地产开发有限责任公司签订的三十五中教工宿舍楼1单元702室网签商品房买卖合同原件,合同编号YS2020020384,房屋代码10311942;遗失回迁房款代码10311942;遗失回迁房款,声明作废●内蒙古迪与羽商贸有限责任公司(统一社会信用代码91150624MACWQ5WC55)遗失公章一枚,编号15062410019787,声明作废●内蒙古联宏物流有限责任公司遗失车牌号为蒙AK3928的道路运输许可证,证号:150106003049,声明作废●李人雪强购0401和浩特市荣盛房地产开发有限公司楠湖郡苑小区14号楼2单元1302房号的首付款收据一张,金额为119273元,遗失,特此声明作废●达拉特旗峰岩建筑机械设租赁中心(个体工商户)遗失公章(编号:15062110040206),财务专用章(编号:15062110040207),王雪峰法人章(编号:15062110040208)各一枚,声明作废●武川县以力兴农产品服务站(个体工商户)(统一社会信用代码92150125MADH1P7M44)遗失公章一枚,声明作废●内蒙古润锦泰电子商贸有限公司(统一社会信用代码91150625MAD73YYR38)遗失公章一枚,声明作废

●伊金霍洛旗木莓设计工作室(个体工商户)遗失公章一枚,编号 15062710055852,声明作废●内蒙古普君能源有限公司(统一社会信用代码 91150291MADWYYL442)遗失公章,编号 15029110037721,声明作废●内蒙古普君能源有限公司(统一社会信用代码 91150291MADWYYL442)遗失公章,编号 15029110037721,声明作废●母亲:董艳妮,父亲:邢卫明不慎将孩子邢峻然(男)出生医学证明遗失,编号 L150213784,出生时间 2012 年 1 月 11 日,声明作废●固民区荣立仓储超市(个体工商户)的密码纸遗失,核准号 J1910037019002, 账 号 0602000709200139636,开户银行:中国工商银行股份有限公司呼和浩特市呼和浩特支行,声明作废●不慎将中国石油天然气股份有限公司内蒙古呼和浩特销售分公司开具给内蒙古旭恒商贸有限公司的增值税专用发票(发票联、抵扣联)遗失,发票代码 1500193160,发票号码:01087884,金额 4669.49 元,特此声明●内蒙古云信财务管理咨询有限公司的开户许可证遗失,核准号 J2050003143801, 账 号 15050168663600000074,开户银行:中国建设银行股份有限公司鄂尔多斯西街支行,声明作废

●新华保险业务员乌仁其格  
工号40388895,遗失电子投保书  
一份,投保书作废  
80000039899476,声明作废●声  
明:内蒙古库布齐房地产开发有限公司于2024年8月10日正式  
解除与内蒙古包头环泰建筑安  
装工程有限公司的施工总承包  
合同,特此声明●呼和浩特市玉  
泉区人民检察院杨峰鹏丢失工  
作证,编号G15010305,特此声明  
●内蒙古晟翰农业发展有限公司(统  
一社会信用代码  
911510102MA7YQW8A2Y)遗失  
营业执照正本以及公章、法人  
(刘嘉夫)章、财务专用章、发  
票专用章各一枚,声明作废●内  
蒙古巨协商贸有限公司(统一社会  
信用代码911510102MACTQKF902)  
遗失营业执照正本以及公章、  
法人(刘嘉夫)章、财务专用章、  
票专用章各一枚,声明作废●内  
蒙古银地酒店管理有限公司(统  
一信用代码  
911510102MA13P2UA6Q)遗失海  
海河法人章一枚,声明作废●回  
民区世纪欣汽车装饰用品销售  
部遗失营业执照副本(统一信用  
代码921510303MABYNJ7K32)及  
公章、财务章各一枚,声明作废●  
赵小越(身份证号  
1528241996060667279)不慎将工  
作证丢失,工作证编号:016082,声  
明作废

内蒙古鑫海生态开发有限公司  
遗失和林格尔县人民政府颁发的林权证,证书编号A1520028371,证号:和林证字(2012)第06364号,声明作废  
●二连中益矿业有限公司  
遗失银行开户许可证,开户银行:内蒙古银行二连浩特市分行,账号152454895318,核准号J2011000534501,声明作废  
●内蒙古晟境园林绿化有限公司  
统一社会信用代码91150105MAC8HBYN91遗失公章及财务章各一枚,声明作废  
●父亲:许根生(身份证:150105198008176518) 母亲:王利芳(身份证:150121198310165027),不慎将女儿许诺(身份证:150104200207244126)出生医学证明原件丢失,于2002年7月24日10时30分在内蒙古自治区妇幼保健医院出生,身长50厘米,体重3500g,孕周40周,特此声明作废  
●李德清不慎遗失与内蒙古蒙古通地开发有限责任公司签订的购买心想事成城公寓2号楼2324号商品房买卖合同同原价及房款收据原件,收据编号7059564,声明作废  
●武川县个体张建国《道路运输经营许可》正本副本,证号:呼字150125004533号,声明作废  
●沐沐宸,性别:男,遗失出生医学证明,编号X150051260,声明作废