

# 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,十痔九不治”,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

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

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。

**库布齐沙漠基地鄂尔多斯400万千瓦新能源项目送出工程(蒙东布尔500千伏输变电工程)环境影响评价信息公众参与公示**  
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。一、建设项目概况:①新建布尔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,主变低压侧各配置2×(360Mvar)低压无功补偿电容器,2×60Mvar的无功补偿电容器。本期在鄂尔多斯1000kV变电站场站址范围内预留位置扩建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4.08km;④配套设施相应的通信和二次系统工程。二、建设单位概况:国网内蒙古东部电力有限公司。三、评价单位概况:内蒙古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的网络链接及提取码:https://pan.baidu.com/s/1jBc8cmsA3JuDkm-TTMHxAt?pwd=tww 提取码:tww。五、征求意见的公众范围: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、公众意见表的网络链接:https://pan.baidu.com/s/1UyLCJ92FDf6SrDnVcK293A?pwd=jwq2 提取码:jwq2。七、提交公众意见表的方式和途径:若您对本项目环境影响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)建设项目建设名称及概况:1.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:利用废渣填充,表面覆土的方式,本项目区面积为33.95hm<sup>2</sup>,回填区域所需石量约256万t,复垦区土地面积为37.30hm<sup>2</sup>,最终复垦为水浇地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,煤矸石倒场扬尘,煤矸石回填扬尘。本项目配备1台雾炮洒水车定期对场区洒水抑尘,可有效抑制扬尘排放。(2)废水:废水主要是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:内蒙古晓山青环保科技有限公司,赵工;18004717840

(四)环境影响报告书征求意见稿链接和公众意见表的网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1D4Afz19dL0o5NmNxGcD73Y4?pwd=ikch,可至内蒙古中洛环保工程有限公司查阅纸质报告书。

(五)征求公众意见的公众范围:受建设项目建设影响范围内的公民、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:616702875@qq.com。

(七)公众意见表的起止时间:公示之日起10个工作日内。

### 注销清算公告

经股东会决议,内蒙古齐旗木莓设计工作室(统一社会信用代码91150210MA0QY9RX2G)于2025年8月13日决议解散公司,并成立公司清算组。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

### 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,现真诚的向社会各界公众道歉,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

本人:温利军,身份证号:150102195701150516,属于原呼市物资局下属二级单位呼市生产资料服务公司职工温世清的子女,原呼市物资局于1989年将位于玉泉区鄂尔多斯大街的金属回收楼(单位福利房)1号楼3单元3楼西户分给我父亲温世清,建筑面积77.49平米,父亲于温世清于2004年去世,房屋一直由本人居住使用。

现根据《加快推进“呼和浩特市集中整治不动产“登记难”问题工作方案》>任务的督办通知》、《玉泉区人民政府关于化解金属回收楼项

目遗留问题有关核验意见的函》(玉政字〔2024〕337号)的文件申请办理

该福利房产权分户,本人特此出此声明,为自己办理房本,后期如有任何纠纷,与玉泉区石东路街道办事处无关,并且承担所有法律责任。

声明人:温利军

亨通(内蒙古)生物科技有限公司小品种氨基酸产业基地项目环境影响评价公众参与征求意见稿公示

(一)环境影响报告书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:1. 获取征求意见稿全文的链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1sNudYIyQip7es872LqKg?pwd=7gyx 提取码:7gyx;2. 查阅纸质报告书的途径:由建设单位或环评单位索取。建设单位:亨通(内蒙古)生物科技有限公司,联系人:雷炳根,联系电话:15707909870,通讯地址:内蒙古自治区呼和浩特市托克托县双河镇托克托大街对外经济协作办公室318办公室,评价单位:内蒙古福木生环境技术有限公司,联系人:司宝财,联系电话:0471-6638888,联系地址:内蒙古自治区呼和浩特市赛罕区巨华德邻美镇商业项目BE座17层17012号。

(二)征求公众意见的公众范围:项目厂区周围范围内的村庄、受建设

项目影响和关注工程建设的公众。

(三)公众意见表的网络链接:链接:https://www.mee.gov.cn/xxgk/2018/xxgk/xwgk/201801/20181024\_665329.html

(四)公众提出意见的方式和途径:通过电话或电子邮件提出意见。

(五)公众提出意见的起止时间:自公示之日起5个工作日内。

亨通(内蒙古)生物科技有限公司 2025年8月27日

### ●母丽娟遗失与呼和浩特市广运房地产开发有限责任公司签

订的三十五中教职工宿舍楼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10319142;遗失回迁房款一張,编号0063401,金额75406元。

声明作废●内蒙古旭与羽商贸有限公司(统一信用代码91150624MACWQ5WC55)遗失

公章一枚,编号1506241019787,

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:15016003049,声明作废●本

人李雪强购买呼和浩特市荣

华小区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

旗峰岩建筑机械设备租赁中

(个体工商户)遗失公章(编

号:15062110040207),王雪峰法

人:雷炳根,联系地址:15062110040207,

声明作废●回民区荣立仓储超市(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

和浩特市光明支行,声明作废●本

人不慎将孩子邢凌然(男)出生医

证明遗失,编号L1502137484,声明作废●呼和浩特市玉

泉区人民检察院杨峰懿遗失工

作证,编号G150110305,特此声明

作废●内蒙古晟翰农业发展有

限公司(统一社会信用代码91150102MA7YQW8AY2)遗失

公章,声明作废●内蒙古巨协商贸有限公司(统一社会信

用代码91150102MAC7QKF902)遗失营业执照正副本以及公章,

法人(刘嘉夫)章,财务专用章,发票

专用章各一枚,声明作废●内

蒙古银地酒店管理有限公司(统

一信用代码91150102MAC7QKF902)遗失营业执照正副本以及公章,

法人(刘嘉夫)章,财务专用章,发票

专用章各一枚,声明作废●内

蒙古自治区妇幼保健医院出生

身长50厘米,体重350kg,孕周40

周,特此声明作废●李德清不

慎遗失与内蒙古蒙旗房地产开

发有限责任公司签订的购

买合同是城公寓2号楼2324

号房商品房买卖合同原价及房

款收据收据原件,收据编号

7059564,声明作废●武川县

个体张建国《道路运输经营许

可证》正副本遗失,证号:呼字

150125004533号,声明作废●

张沐宸,性别:男,遗失出生医

学证明,编号X150051260,声

明作废