国家版“防癌说明书”来了!一半内容与吃有关

近日,国家卫生健康委发布了《中国防癌健康生活方式守则》,这是一本人人能看懂、照着做就能降低患癌风险的“官方防癌说明书”。15条防癌法则,覆盖生活方方面面。

防癌要管好“嘴巴”

◆不吸烟,早戒烟,远离二手烟
◆不吃霉变食物,不嚼槟榔
◆不吃过烫食物,饮品放温再喝
◆少吃腌制、熏烤、油炸及加工肉
◆少碰甜食,拒绝含糖饮料
◆多吃蔬果、全谷物,补足膳食纤维
◆少饮酒、不酗酒,能不喝就不喝

防癌要活动“身体”

◆控制体重,管理腰围

肥胖是一种慢性炎症状态,会扰乱激素平衡,为癌细胞创造“温床”。

建议:BMI控制在18.5~24;男性腰围<90厘米,女性腰围<85厘米。

◆坚持运动,减少久坐

久坐被证实与乳腺癌、结直肠癌等风险升高相关。而规律运动能增强免疫、减轻炎症,缩短致癌物在肠道停留时间,有效防癌。

建议:每周至少进行150分钟中等强度运动(快走、慢跑、游泳、骑车)或75分钟高强度运动。爬楼梯、走路通勤、做家务,都在帮你远离癌症。

避开这些隐藏的致癌因素

◆注意个人卫生,分餐用公筷

幽门螺杆菌、乙肝病毒、丙肝病毒、EB病毒等都是通过唾液、血液等途径传播,与多种癌症的发生密切相关。养成良好的个人卫生习惯,如聚餐时使用公勺公筷,注意餐具清洁消毒,避免共用牙具、剃须刀等。

◆避免暴晒,做好防晒措施

紫外线为1类致癌物,长期或过度暴露于紫外线可增加皮肤癌的发生风险。

◆保持通风,减少空气污染

室外空气污染、二手烟、室内装修释放的甲醛和苯,都是1类致癌物。

◆做好职业防护,远离致癌物

如果从事化工、油漆、家具制造、建筑拆除、电镀、焊接等行业,可能接触到苯、甲醛、石棉等职业性致癌物。正确佩戴防护装备,下班后及时更衣、洗澡。

这两个防癌疫苗要知道

◆乙肝疫苗:乙肝病毒感染是导致肝癌的主要原因之一。接种乙肝疫苗是预防最有效的手段,新生儿和未接种的成年人都建议接种。

◆HPV疫苗:高危型人乳头瘤病毒(HPV)持续感染可导致宫颈癌、口咽癌、肛门癌等。适龄人群尽早接种HPV疫苗,越早接种,保护效果越好。

母乳喂养降低乳腺癌风险

母乳喂养不仅能增强婴儿免疫力,还能降低母亲患乳腺癌的风险。

至少母乳喂养6个月,有条件可持续到1年以上。 (据央视报道)

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
遗失声明·减资注销·环评公告·结婚启事·解除合同公告·送达公告·债权公告
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

注销公告

准格尔旗物流协会,统一社会信用代码51150622096705899E,拟向社会团体法人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日内向本协会申报债权,特此公告。

注销公告

乌海市服装服饰行业商会,统一社会信用代码51150300MJ2340454H,拟向社会团体法人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日内向本协会申报债权,特此公告。

注销公告

包头市代理记账行业协会,登记证号:F0744,信用代码51150200MJ2288043P,经理事会研究决议,拟向登记机关申请注销登记,特成立清算组,请债权债务人于公告发布之日起45日内,向本社会组织清算组申报债权债务。联系人:白云,联系电话15540101308。特此公告

2026年4月15日

声 明

位于呼和浩特市成吉思汗大街金茂中心2号楼朗夜纯K由于房租涨价正在协商,将于五月1日暂停营业,请持有本店消费卡的朋友在2026年五月一日前到店消费,若未及时消费完毕,余额待本店重新开业后继续生效,特此声明。

联系电话15771363777,杨先生

乌拉特前旗大余太镇金萌鑫滴灌带厂废旧滴灌带回收再利用项目环境影响评价征求意见稿公示

根据《环境影响评价公众参与办法》规定,征求公众意见。

1、报告链接及查阅纸质版方式和途径:https://pan.baidu.com/s/1M9oaQ5al3AqPb8B1d7ctMw 提取码:5hge;②通过电话、网络方式查阅报告

2、征求意见范围:以厂界为中心,边长5km矩形区域内受到影响的公众。

3、公众意见表链接:https://pan.baidu.com/s/11dOROhfpcQR7ryvwGieumA 提取码:zfar

4、意见反馈方式和途径:公告后1个工作日内通过电话、网络等方式反馈意见。建设单位:乌拉特前旗大余太镇金萌鑫滴灌带厂,联系人:白工联系电话:17648211847

乌拉特前旗大余太镇金萌鑫滴灌带厂 2026年4月10日

债权转让通知公告

致:鄂尔多斯市丰汇煤炭有限责任公司(统一社会信用代码:91150602MA0N8X3F30)

转让方(原债权人):吴万林

受让方(新债权人):内蒙古盛亿恒煤炭贸易有限公司(统一社会信用代码:91150602MAC9F1WW7C)

根据《中华人民共和国民法典》第五百四十六条及相关法律法规的规定,转让方与受让方已于2023年12月13日签订《债权转让协议》。转让方将其对你享有的下述债权及全部从权利(包括但不限于本金、利息、违约金、担保权等)依法转让给受让方:

债权金额:本金人民币15000000元及相应利息、违约金(具体以合同约定及法律规定为准);

债权依据:借款合同/判决书号等,如:(2024)内0627民初289号民事判决书;

债务形成时间:2023年3月13日

现依法通知你:自本公告发布之日起,请直接向受让方履行上述债务的清偿义务。若你仍向转让方清偿,该清偿行为不能免除你对受让方的清偿责任。

受让方联系方式:联系人:张磊鑫,电话:04778108888,地址:内蒙古鄂尔多斯市伊金霍洛旗,特此公告。

通知人(转让方):吴万林 日期:2026年4月15日

太仆寺旗新一代天气雷达系统建设项目环境影响评价征求意见稿公示

根据《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令第4号)相关要求,现将建设项目环境影响评价征求意见稿信息公开如下:

一、建设项目概况:本项目位于内蒙古自治区锡林郭勒盟太仆寺旗宝昌镇,项目建设新一代天气雷达系统1套、雷达塔楼及配套基础设施;建设一座雷达数据处理中心。项目总投资680万元,其中环保投资5万元。**二、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**:环境影响报告书(征求意见稿)全文的网络链接:https://pan.baidu.com/s/14V2mq8OIeBUQLEUNdm7bxw?pwd=aitw 提取码:aitw。查询纸质报告书的方式为通过下文环评单位联系方式与环评单位联系获取纸质报告书。**三、征求意见的公众范围**:本次主要征求本项目环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织意见,环境影响评价范围之外的公民、法人和其他组织和专家也可以提出宝贵意见。**四、公众意见表的网络链接**:https://pan.baidu.com/s/1ffrRujt1Wyhb7YzqzWJOUw?pwd=u75m 提取码:u75m。**五、公众提出意见的方式和途径**:社会各界对本项目如有环保方面的意见,可通过网络连接下载环境影响报告书(征求意见稿)和公众意见表,填写后通过发送信息、电子邮件、电话等方式与建设单位或环评单位联系,发表对本次环评的意见看法。1.建设单位及联系方式:单位名称:内蒙古自治区太仆寺旗气象局,联系人:王局长13847911640。2.环境影响评价报告书编制单位及联系方式:单位名称:内蒙古中恒华盛工程管理有限公司,联系人:孟飞宇,地址:内蒙古自治区呼和浩特市赛罕区蒙聚科B座8019室。**六、公众提出意见的起止时间**:本信息公布的10个工作日之内。

内蒙古自治区太仆寺旗气象局 2026年4月15日

粮 权 公 告

乌审旗宏丰粮油购销有限公司位于内蒙古自治区鄂尔多斯市无定河镇河南村仓库整体由陕西农发供应链汉中有限公司租赁,院内标准平房仓1栋、钢结构仓1号、2号、3号、4号、5号、钢结构周转1号、钢结构周转2号仓房由陕西农发供应链汉中有限公司所有。任何单位和个人不得擅自动用标准平房仓1、钢结构仓1号、2号、3号、4号、5号、钢结构周转1号、钢结构周转2号仓房内存储的粮食,更无权用于抵押、质押、担保和清偿债务,否则我司将按照程序追究其法律责任,敬请各界监督!

监督电话:13389107766、13186300000
库点负责人:李兵洋
电话:18091648273

陕西农发供应链汉中有限公司

租 库 公 告

乌审旗宏丰粮油购销有限公司将位于内蒙古自治区鄂尔多斯市无定河镇河南村仓库整体由陕西农发供应链汉中有限公司租赁经营,院内标准平房仓1、钢结构仓1号、2号、3号、4号、5号、钢结构周转1号、钢结构周转2号仓房由陕西农发供应链汉中有限公司租赁经营,仓房使用权自2025年10月20日至2026年10月19日。

在此租赁经营期间任何单位和个人不得擅自抵押、质押、担保和清偿债务,否则我司将按照程序追究其法律责任,敬请各界监督!

乌审旗宏丰粮油购销有限公司
2026年4月15日

内蒙古包钢和发稀土有限公司技改扩建**吨REO/年稀土分离生产线项目环境影响报告书征求意见稿征求公众意见的登报公示

一、依据:我单位拟建设“内蒙古包钢和发稀土有限公司技改扩建**吨REO/年稀土分离生产线项目”,已编制完成了《内蒙古包钢和发稀土有限公司技改扩建**吨REO/年稀土分离生产线项目环境影响报告书征求意见稿》,根据《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令第4号)等法律法规规定,现发布建设项目环境影响评价信息,征求公众意见。

二、建设项目基本信息:1.建设项目名称:内蒙古包钢和发稀土有限公司技改扩建**吨REO/年稀土分离生产线项目;2.建设单位名称:内蒙古包钢和发稀土有限公司;3.环评文件编制单位名称:内蒙古华泰瀚光环境科技有限公司;4.项目建设地点:内蒙古包钢和发稀土有限公司现有厂址;5.项目建设内容:本项目主要针对萃取车间现有**萃取分离生产线进行优化改造,升级为**条联动萃取线,同时新建**条N235除杂线(除锌、铁)、**镨钕连沉线、**小品种产品试验线,其他充分依托和发稀土现有厂区基础设施。6.征求意见的公众范围:项目周边及可能受到影响的区域。

三、公众意见征求的主要内容:1.公众提出意见的起止时间:公示之日起10个工作日;2.征求公众意见的环境影响报告书全文的网络链接:https://pan.baidu.com/s/1w_NAsQUhh5xv6MFBBfDzpA 提取码:yy95。3.建设项目环境影响评价公众意见表的网络链接:https://pan.baidu.com/s/1lpgTwfujJVWbrWrXfzj8Q 提取码:m4hi。4.征求公众意见的环境影响报告书纸质查阅点:内蒙古包钢和发稀土有限公司。

四、公众提出意见的方式和途径:邮寄地址:包头市九原工业园区内蒙古包钢和发稀土有限公司;联系人:苏工;联系电话:0472-5101081;

五、其他:对公众提交的相关个人信息,建设单位不会用于环境影响评价公众参与之外的用途,未经个人信息相关权利人允许不得公开。法律法规另有规定的除外。

建设单位:内蒙古包钢和发稀土有限公司 日期:2026年4月14日

内蒙古世铭律师事务所公告

内蒙古世铭律师事务所原合伙人王铭久律师自2023年以来擅离职守,未参加历年年检审核,未开展任何律所业务,亦不履行合伙人义务,已对律所造成严重负面影响。

依据原《内蒙古世铭律师事务所合伙协议》第三十条、第三十二条第三至七项之规定,2026年3月30日经原三分之二以上(含本数)合伙人决议,对王铭久律师按擅自退伙处理,特此公告。

内蒙古世铭律师事务所
2026年4月13日

公 告

本人乌秉君,身份证号15010319xxxxxx0024,依据《公司法》和《公司章程》相关规定,本人自愿退出内蒙古益友食品工业配送有限责任公司(统一社会信用代码91150100MAOQYBLC8K)认缴出资身份(或自然人投资身份);以及自愿退出内蒙古方兴酒业有限公司(统一社会信用代码91150103MA0ROEDY01)监事身份,本人从未履行过以上二公司的任何职责,从未取得任何收益,由以上二公司在存续经营期间产生的任何法律责任、经济纠纷、收益概与本人无关,特此公告。

遗失声明

呼和浩特市鑫鸿基房地产开发有限责任公司不慎遗失与内蒙古泓森建筑安装工程有限责任公司签订的施工合同原件,项目名称:黑土凹村民安置房(西区),现声明该合同原件作废,由此产生的任何经济纠纷与法律责任我公司概不承担。呼和浩特市鑫鸿基房地产开发有限公司2026年04月15日

注销公告

赤峰市红山区德源职业技能培训学校(民证字第HS060097号,法定代表人戴娜伟,统一社会代码52150402MJY514731E)拟向红山区民政局申请注销,请债权债务人自本公告见报之日起45日内向本组织申请债权债务,逾期不申报,视为放弃权利,特此公告。

包头永和新材料有限公司废硫酸综合利用项目环境影响报告书(征求意见稿)公示

我公司拟建设包头永和新材料有限公司废硫酸综合利用项目,已编制完成了该项目环境影响报告书征求意见稿,现发布建设项目环境影响评价信息,征求公众意见。

征求意见的公众范围为评价范围内公民、法人和其他组织等。

征求公众意见的环境影响报告书征求意见稿的网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1s9CvG7I_646t9AphQyzhgQ?pwd=jhel 提取码:jhel。

建设项目环境影响评价公众意见表的网络链接:http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/W020181024369122449069.docx。

建设单位联系人:张工;联系电话:15632759581。

遗失声明

●内蒙古自治区通辽市科尔沁左翼中旗架玛吐镇中架玛吐嘎查村民委员会不慎遗失基层群众性自治组织特别法人统一社会信用代码证书,统一社会信用代码54150521ME22659431,声明作废●孟繁记将蒙G0072Q车的机动车行驶证丢失,发动机号码70027316,车辆识别代码LFAN4LBAXEHA04805,声明作废●内蒙古雅邦装饰工程有限责任公司遗失营业执照正副本(统一社会信用代码91150102MA0MYA19XK)及公章一枚,声明作废●集团维德失呼和浩特市永华房地产开发有限责任公司开具的万豪长隆湾泽园21号楼二单元二层西户201号房的购房认购书原件及购房款收据1张,收据号0051579,金额1142925元,声明作废●包头市昶玮咨询服务有限公司遗失公章(编号1502990022327).财务章(编号1502990022328).法人章(郝志和,编号1502990022329)各一枚,声明作废●内蒙古正瓷智体科技有限公司遗失公章(编号15060210229075).财务章(编号15060210229076).发票章(编号15060210229077).合同章(编号15060210229078)各一枚,声明作废●乌海市佳速电子商贸有限公司的公章遗失,印章编号1503020016822,声明作废●内蒙古医科大学张灿(学号2022040554)张驰(学号2022040557)遗失学生证,声明作废●内蒙古北方人才大楼餐厅管理有限公司,未及时换证,遗失食品经营许可证正副本,编号JY21501055192936,声明作废●内蒙古讷莫尔律师事务所专职律师王玉龙不慎遗失律师执业证,执业证号:11507201210234346,特此声明

●侯俊杰《道路运输经营许可证》正副本遗失,证号152223003673,特此声明●不慎将内蒙古国行能源科技有限公司蒙B95875(证号:150206004052);蒙B96397(证号:150206004050)的营运证丢失,声明作废●内蒙古繁客科技有限公司(统一代码91150121MAEEXDKU3Y)遗失公章.财务专用章及李云龙法人章各一枚,声明作废●内蒙古滨海投资股份有限公司工会委员会遗失开户许可证,核准号J1910012127703,账号004101201050128659,开户行:内蒙古银行呼和浩特市成吉思汗大街支行,声明作废●内蒙古创勤网络科技有限公司(统一代码91150103MA13N2P95L)遗失财务章一枚,编号1501040028234,声明作废●内蒙古安通达物流有限公司遗失以下两台车辆道路运输证,车牌号:蒙B92605证号150202196510;蒙BB6237,证号150202196263,声明作废●母亲:于亚楠,父亲:周利刚,女儿:周雨晨于2014年8月13日09时20分出生,现其《出生医学证明》(编号:0150197734)丢失,特声明作废●不慎将准格尔旗光明选煤有限责任公司的开户许可证丢失,核准号J2053000093203,账号15001886641052500197,编号191000700955,法定代表人:杨晓琴,开户银行中国建设银行股份有限公司准格尔白云支行,开户日期2015年12月25日,现声明作废●内蒙古壬午能源有限公司的公章遗失,公章编号15020410102966,声明作废●内蒙古诺泰建筑工程有限责任公司(统一信用代码91150103072592359D)遗失公章一枚,声明作废●张文艳(身份证号150430196904220023)遗失2021年07月12日办理的居民身份证,自丢失之日起不承担本人被冒用而引发的一切法律责任,特此声明●母亲:孙明飞,父亲:陈明福,女儿:陈欣莹于2014年6月17日18时10分出生,现其《出生医学证明》(编号:0150197711)丢失,特声明作废

●内蒙古国峰装饰工程有限公司(统一社会信用代码91150102MA13Q2DNXL)遗失公章一枚,声明作废●和林格尔县新鑫农民专业合作社遗失营业执照正本,统一社会信用代码93150123MA0N2JBA2L,声明作废●内蒙古忠惠堂生物科技有限公司遗失存款人查询密码,账号047101012000040448,核准号J1910013873601,开户行:鄂尔多斯银行股份有限公司呼和浩特分行,声明作废●云五平,云水荣遗失内蒙古巨华房地产开发集团有限公司开具的巨华世纪城明祥园13#-2-3东销售不动产统一发票(自开)(发票联.记账联)2份,发票代码215001519004,发票号00045012,金额665456元;发票号00045131,金额74492元;特此声明●内蒙古雨柏文化传媒有限公司(统一社会信用代码91150104MADE8F8U4M)遗失财务章及原法人(杜羽)章各一枚,声明作废●内蒙古九臻商贸有限公司(统一社会信用代码91150121MA0PYFR40N)遗失公章及财务专用章各一枚,声明作废●昆都仑区爱贝文化发展中心的公章遗失,公章编号15020310080369,声明作废●乌海市青桔电子商贸有限公司的公章遗失,印章编号15030210041454,声明作废●呼和浩特市回民区萨茹拉电气设备经销部(统一社会信用代码92150103MA13R0X68J),已于2025年8月26日注销,遗失基本存款账户信息表.印鉴卡.K宝.密码器.单位结算卡及财务专用章.刘明旭法人章各一枚,账号05530401040006255,基本存款账户编号:J1910023594501,开户行:中国农业银行股份有限公司土默特左旗金川开发区支行,声明作废