

一胖毁所有,这话是认真的!

都说“一胖毁所有”,这可不是危言耸听,其实肥胖毁掉的不仅仅是“颜值”,还有我们的健康!某些疾病与超重和肥胖密切相关,甚至是由超重和肥胖引起的。

有研究显示,与肥胖密切相关的疾病包括:成人糖尿病、高血压、心梗、心衰、心律失常、脑梗、深静脉血栓形成、肺栓塞、胰腺炎、肝病、痛风、骨关节炎、背痛等21种。

心脏病 肥胖是心脏病的一个主要风险因素,会增加患高血压、心肌梗死、心力衰竭和心律失常的风险。肥胖还会增加中风和脑

血管受损的风险,并可能导致痴呆症和阿尔茨海默病。

Ⅱ型糖尿病 随着时间的推移,肥胖者的身体开始抵制胰岛素,或者无法制造足够的胰岛素来控制血糖水平。如果血糖过高的时间过长,就会引发其他并发症,如视力问题、感染、心力衰竭和慢性肾病。

代谢综合征 代谢综合征是多种代谢异常共同存在的情况。例如,您可能超重,尤其是腰围超标,还可能同时有高血压、高血糖和胆固醇问题。

癌症 对于某些类型的癌症,肥胖导致的病例比例极高:60.3%的子宫癌和超过30%的胆囊癌、肝癌、肾盂癌和食管腺癌都由肥胖引起。

骨关节炎 随着年龄的增长,缓冲骨骼的组织(软骨)会逐渐磨损,然后就会患上这种类型的关节炎。骨关节炎会带来疼痛,最常影响脊柱、膝盖、手和髋部。

阻塞性睡眠呼吸暂停 阻塞性睡眠呼吸暂停的最大风险因素之一就是体重过重,颈部和喉咙后部的肌肉会塌陷,无法在睡眠中保

持呼吸道畅通。这就会使你在睡眠中呼吸暂停,导致机体缺氧、睡眠不佳。

胆结石 胆囊分泌胆汁,胆汁用于分解食物。如果胆汁中胆固醇过多,胆汁就会变硬,形成令人痛苦的“结石”。

生殖问题 导致女性月经停止或不孕的原因很多,体重超标的女性可能会月经不调或不排卵。体重超标的男性同样面临着与身体脂肪过多有关的健康并发症风险,可能患上勃起功能障碍或不育症。

(据《北京青年报》)

发生肠道传染病时不要滥用抗生素

新华社消息 在肠道传染病的高发季节,气温高、湿度大,有利于病菌的繁殖,食物易受污染。北京市疾控中心提示,要注意饮水卫生和食品安全,高温可杀灭致病微生物,饮用水需煮沸后再饮用。另外,不要一发生腹泻后就使用抗生素,滥用抗生素可能导致肠道正常菌群失调,并不利于恢复。

据介绍,肠道传染病主要表现有腹泻、恶心、呕吐、腹痛、食欲不

振等,严重的可以导致脱水,极个别病例甚至有生命危险。

北京市疾控中心专家表示,预防肠道传染病,首先食物要生熟分开,避免交叉污染。吃剩的食物应及时储存在冰箱内,且储存时间不宜过长,再次食用前,需要加热至热透,因为冰箱低温只能延缓细菌生长,并不能灭菌。此外,要尽量少食用易带致病菌的食物,如螺蛳、贝壳、螃蟹等水产品。

专家提示,如果发生腹泻,不提

倡禁食禁水,宜进食清淡、易消化的流质或半流质食物,症状好转后逐渐过渡到正常饮食。如果腹泻病情不重,一般通过调整饮食、休息、对症治疗,2~3天内症状即可改善;腹泻严重者,尤其出现脱水症状的,应及时到医院肠道门诊就医。

专家提示,许多患者一有腹泻就使用抗生素,这种做法是不对的。因为大部分腹泻并不需要抗生素治疗,滥用抗生素可能导致肠道正常菌

群失调,反而不利于腹泻的恢复。如果不确定是否应该使用抗生素,患者应前往肠道门诊就诊。

(侠 克)

内蒙古保险颁(换)发保险许可证公告

瑞众人寿保险有限责任公司通辽中心支公司科尔沁支公司(新设机构)

业务范围:人寿保险、意外伤害保险、健康保险等各类人身保险业务,经监督管理机构批准并经总公司授权的其他业务

机构住所:内蒙古自治区通辽市科尔区永清大街中段102号(新华金融大厦)5层501室、502室

机构编码:000260150502 批准日期:2023年06月28日

许可证编号:00128489 发证日期:2023年08月07日

联系电话:15374961341

发证机关:国家金融监督管理总局通辽监管分局

保险行业公告刊登热线:

0471—3600448 18047140678(微信同号)

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:本版各类信息,如遇要求支付押金或预付款项,务必小心,谨防受骗!否则后果自负。

遗失声明

呼伦贝尔市总工会遗失内蒙古自治区行政事业单位资金往来结算收据,起止号码00017651-00017750,起止号码00019201-00019250,起止号码00019651-00019700,起止号码00019701-00019750,共计5本,特此声明。

呼伦贝尔市总工会遗失工会经费收入专用收据(国财01601版)(手写)起止号码1007963301-1007963400,起止号码1007963481-1007963500,起止号码1007967041-1007967060,起止号码1007967221-1007967240,起止号码1007967321-1007967340,起止号码1007967501-1007967540,起止号码1007968081-1007968100,起止号码1007968201-1007968360,起止号码1007968381-1007968400,起止号码1007968601-1007968700,起止号码1007968901-1007969000,起止号码1007969061-1007969180,起止号码1007969401-1007969520,起止号码1007969561-1007969600,起止号码1007969721-1007969740,起止号码1007969801-1007970020,起止号码1007970061-1007970100,起止号码1007970141-1007970160,起止号码1007970181-1007970400,起止号码1007970481-1007970520,起止号码1007970601-1007970660,起止号码1007970681-1007970700,起止号码1007970721-1007971000,共计104本,特此声明。

呼和浩特市赛罕区黄合少镇2023年燃煤散烧综合整治煤改气工程社会稳定风险评估情况公示

根据《国家发展和改革委员会重大固定资产投资项目社会稳定风险评估暂行办法的通知》(发改投资[2012]2492号)文件要求,现将项目有关情况予以公示。

一、建设项目名称:呼和浩特市赛罕区黄合少镇2023年燃煤散烧综合整治煤改气工程

二、项目概况:呼和浩特市赛罕区黄合少镇2023年燃煤散烧综合整治煤改气工程涉及2个村,共计1121户,供暖面积10.08万m²。建设内容包括:新建村外中压A管网8325m;新建村内中压A管网5101m,低压管网17914m,燃气表1121个;中低压调压柜20个;中低压调压箱1121个等设施;配套建设生活用气和采暖用气的用气设备和附属设施。实施地点:呼和浩特市赛罕区黄合少镇集贤村,添密村。

三、建设单位:呼和浩特市赛罕区黄合少镇人民政府,单位地址:呼和浩特市赛罕区黄合少镇南地村;联系人:刘伟,电话:18547118100。

四、评估单位:内蒙古铭吉能源项目管理有限公司,单位地址:呼和浩特市赛罕区昭乌达路汇商广场B2座20041-20042,联系人:胡建,电话:1364484522,E-mail:646879254@qq.com。

五、征求意见:征求公众意见的主要事项:您对本项目的实施有什么建议和意见。

六、公示说明:公众对建设项目建设有社会稳定风险方面的建议或意见,可自公示之日起十五日内,向建设单位或社会稳定风险评估报告书提出单位提交意见。

七、公众意见表:呼和浩特市赛罕区黄合少镇人民政府,单位地址:呼和浩特市赛罕区昭乌达路汇商广场B2座20041-20042,联系人:胡建,电话:1364484522,E-mail:646879254@qq.com。

八、评估报告:内蒙古铭吉能源项目管理有限公司,单位地址:呼

和特市赛罕区昭乌达路汇商广场B2座20041-20042,联系人:胡

建,电话:1364484522,E-mail:646879254@qq.com。

九、征求意见事项:征求公众意见的主要事项:您对本项目的实施有什么建议和意见。

十、公示说明:公众对建设项目建设有社会稳定风险方面的建议或意见,可自公示之日起十五日内,向建设单位或社会稳定风险评估报告书提出单位提交意见。

十一、公众意见表:呼和浩特市赛罕区黄合少镇人民政府,单位地址:呼和浩特市赛罕区昭乌达路汇商广场B2座20041-20042,联系人:胡

建,电话:1364484522,E-mail:646879254@qq.com。

十二、评估报告:内蒙古铭吉能源项目管理有限公司,单位地址:呼

和特市赛罕区昭乌达路汇商广场B2座20041-20042,联系人:胡

建,电话:1364484522,E-mail:646879254@qq.com。

十三、征求意见:征求公众意见的主要事项:您对本项目的实施有什么建议和意见。

十四、公示说明:公众对建设项目建设有社会稳定风险方面的建议或意见,可自公示之日起十五日内,向建设单位或社会稳定风险评估报告书提出单位提交意见。

十五、公众意见表:呼和浩特市赛罕区黄合少镇人民政府,单位地址:呼和浩特市赛罕区昭乌达路汇商广场B2座20041-20042,联系人:胡

建,电话:1364484522,E-mail:646879254@qq.com。

十六、评估报告:内蒙古铭吉能源项目管理有限公司,单位地址:呼

和特市赛罕区昭乌达路汇商广场B2座20041-20042,联系人:胡

建,电话:1364484522,E-mail:646879254@qq.com。

十七、征求意见:征求公众意见的主要事项:您对本项目的实施有什么建议和意见。

十八、公示说明:公众对建设项目建设有社会稳定风险方面的建议或意见,可自公示之日起十五日内,向建设单位或社会稳定风险评估报告书提出单位提交意见。

十九、公众意见表:呼和浩特市赛罕区黄合少镇人民政府,单位地址:呼和浩特市赛罕区昭乌达路汇商广场B2座20041-20042,联系人:胡

建,电话:1364484522,E-mail:646879254@qq.com。

二十、评估报告:内蒙古铭吉能源项目管理有限公司,单位地址:呼

和特市赛罕区昭乌达路汇商广场B2座20041-20042,联系人:胡

建,电话:1364484522,E-mail:646879254@qq.com。

二十一、征求意见:征求公众意见的主要事项:您对本项目的实施有什么建议和意见。

二十二、公示说明:公众对建设项目建设有社会稳定风险方面的建议或意见,可自公示之日起十五日内,向建设单位或社会稳定风险评估报告书提出单位提交意见。

二十三、公众意见表:呼和浩特市赛罕区黄合少镇人民政府,单位地址:呼和浩特市赛罕区昭乌达路汇商广场B2座20041-20042,联系人:胡

建,电话:1364484522,E-mail:646879254@qq.com。

二十四、评估报告:内蒙古铭吉能源项目管理有限公司,单位地址:呼

和特市赛罕区昭乌达路汇商广场B2座20041-20042,联系人:胡

建,电话:1364484522,E-mail:646879254@qq.com。

二十五、征求意见:征求公众意见的主要事项:您对本项目的实施有什么建议和意见。

二十六、公示说明:公众对建设项目建设有社会稳定风险方面的建议或意见,可自公示之日起十五日内,向建设单位或社会稳定风险评估报告书提出单位提交意见。

二十七、公众意见表:呼和浩特市赛罕区黄合少镇人民政府,单位地址:呼和浩特市赛罕区昭乌达路汇商广场B2座20041-20042,联系人:胡

建,电话:1364484522,E-mail:646879254@qq.com。

二十八、评估报告:内蒙古铭吉能源项目管理有限公司,单位地址:呼

和特市赛罕区昭乌达路汇商广场B2座20041-20042,联系人:胡

建,电话:1364484522,E-mail:646879254@qq.com。

二十九、征求意见:征求公众意见的主要事项:您对本项目的实施有什么建议和意见。

三十、公示说明:公众对建设项目建设有社会稳定风险方面的建议或意见,可自公示之日起十五日内,向建设单位或社会稳定风险评估报告书提出单位提交意见。

三十一、公众意见表:呼和浩特市赛罕区黄合少镇人民政府,单位地址:呼和浩特市赛罕区昭乌达路汇商广场B2座20041-20042,联系人:胡

建,电话:1364484522,E-mail:646879254@qq.com。

三十二、评估报告:内蒙古铭吉能源项目管理有限公司,单位地址:呼

和特市赛罕区昭乌达路汇商广场B2座20041-20042,联系人:胡

建,电话:1364484522,E-mail:646879254@qq.com。

三十三、征求意见:征求公众意见的主要事项:您对本项目的实施有什么建议和意见。

三十四、公示说明:公众对建设项目建设有社会稳定风险方面的建议或意见,可自公示之日起十五日内,向建设单位或社会稳定风险评估报告书提出单位提交意见。

三十五、公众意见表:呼和浩特市赛罕区黄合少镇人民政府,单位地址:呼和浩特市赛罕区昭乌达路汇商广场B2座20041-20042,联系人:胡

建,电话:1364484522,E-mail:646879254@qq.com。

三十六、评估报告:内蒙古铭吉能源项目管理有限公司,单位地址:呼

和特市赛罕区昭乌达路汇商广场B2座20041-20042,联系人:胡

建,电话:1364484522,E-mail:646879254@qq.com。

三十七、征求意见:征求公众意见的主要事项:您对本项目的实施有什么建议和意见。

三十八、公示说明:公众对建设项目建设有社会稳定风险方面的建议或意见,可自公示之日起十五日内,向建设单位或社会稳定风险评估报告书提出单位提交意见。

三十九、公众意见表:呼和浩特市赛罕区黄合少镇人民政府,单位地址:呼和浩特市赛罕区昭乌达路汇商广场B2座20041-20042,联系人:胡

建,电话:1364484522,E-mail:646879254@qq.com。

四十、评估报告:内蒙古铭吉能源项目管理有限公司,单位地址:呼

和特市赛罕区昭乌达路汇商广场B2座20041-20042,联系人:胡

建,电话:1364484522,E-mail:646879254@qq.com。

四十一、征求意见:征求公众意见的主要事项:您对本项目的实施有什么建议和意见。

四十二、公示说明:公众对建设项目建设有社会稳定风险方面的建议或意见,可自公示之日起十五日内,向建设单位或社会稳定风险评估报告书提出单位提交意见。

四十三、公众意见表:呼和浩特市赛罕区黄合少镇人民政府,单位地址:呼和浩特市赛罕区昭乌达路汇商广场B2座20041-20042,联系人:胡

建,电话:1364484522,E-mail:646879254@qq.com。

四十四、评估报告:内蒙古铭吉能源项目管理有限公司,单位地址:呼

和特市赛罕区昭乌达路汇商广场B2座20041-20042,联系人:胡

建,电话:1364484522,E-mail:646879254@qq.com。

四十五、征求意见:征求公众意见的主要事项:您对本项目的实施有什么建议和意见。

四十六、公示说明:公众对建设项目建设有社会稳定风险方面的建议或意见,可自公示之日起十五日内,向建设单位或社会稳定风险评估报告书提出单位提交意见。

四十七、公众意见表:呼和浩特市赛罕区黄合少镇人民政府,单位地址:呼和浩特市赛罕区昭乌达路汇商广场B2座20041-20042,联系人:胡

建,电话:1364484522,E-mail:646879254@qq.com。

四十八、评估报告:内蒙古铭吉能源项目管理有限公司,单位地址:呼

和特市赛罕区昭乌达路汇商广场B2座20041-20042,联系人:胡

建,电话:1364484522,E-mail:646879254@qq.com。

四十九、征求意见:征求公众意见的主要事项:您对本项目的实施有什么建议和意见。

五十、公示说明:公众对建设项目建设有社会稳定风险方面的建议或意见,可自公示之日起十五日内,向建设单位或社会稳定风险评估报告书提出单位提交意见。

五十一、公众意见表:呼和浩特市赛罕区黄合少镇人民政府,单位地址:呼和浩特市赛罕区昭乌达路汇商广场B2座20041-20042,联系人:胡

建,电话:136448452