

为什么要补肾?

“我明明没有喝很多水,为什么尿频、尿急、夜尿增多。”天一冷,有些人就遇到了这样的困惑,这很有可能是肾脏出了问题。

中医所谓的肾,不仅是西医解剖学中的肾脏,还涵括泌尿、生殖等系统的功能,是人生命的根本。如果肾气亏损,就容易生病衰老。

在肾经上,有一个要穴叫涌泉穴,很好找,把我们的脚趾向脚心钩,脚心的那个凹陷就是。每天临

睡前用热水泡泡脚,再揉揉涌泉穴,可以补肾健脑,增强智力,延年益寿。

中医认为,任何事物都分为阴阳两个方面,人的肾也有肾阴和肾阳之分,所以,补肾之前还得弄清楚,究竟是阴虚还是阳虚!

肾阳虚的人群

此类人群容易怕冷,常常表现为面色苍白、手脚冰凉、精神不振、

容易疲劳、失眠健忘、腰酸酸软、夜尿频多等。

建议:在膳食方面要注重补肾益肾,可以多吃核桃,加上一些枸杞子、山萸肉、桂圆肉、大枣等,美味而滋补。

肾阴虚的人群

中医理论有“阴虚生内热”之说,肾阴虚人群容易出现五心烦热(即两个手心、两个脚心以及胸口

感觉烦热)、口干舌燥、皮肤干燥瘙痒等。

建议:在膳食方面要注重滋阴补肾。可以多吃黑木耳、莲子、桂圆肉、桑葚、枸杞子等滋养全身阴液的食物,也可以多喝豆浆。

文/宗文



护眼贴能治疗近视吗?

中国中医科学院眼科医院副主任医师宿蕾艳表示,近视不可逆,护眼贴恐伤眼。

“真性近视是不可逆的,护眼贴无法降低近视度数。”宿蕾艳表示,大部分近视为轴性近视,无法治愈。这是因为后天因素导致眼轴变长,致使平行光线焦点落在视网膜前,不能成像清晰。护眼贴治疗

近视纯属夸大宣传,消费者想要改善视力,应及时就诊。

不仅如此,使用护眼贴还存在健康隐患。宿蕾艳介绍,在门诊中遇到不少患者,因为使用含有刺激成分的护眼贴导致眼睑皮肤、睑板腺出现异常,罹患干眼症、霰粒肿、麦粒肿等眼部疾病。消费者在购买产品时,一定要查看包装上是否标

注“经过国家药监局核准”字样,确保产品是无菌的、安全的。

宿蕾艳表示,18岁之前是近视发展的高峰期,儿童青少年的近视防控至关重要,应采取科学方法预防近视。比如,增加户外活动。阳光可以促进人体多巴胺的分泌,缓解眼轴增长,白天进行两个小时以上的户外活动,能够预防近视度数增

加;如果近视已经发生,需尽快就诊。在医生的指导下,使用药物或佩戴眼镜科学矫正视力,抑制近视进一步发展。

对于长期使用电子产品的成年人,宿蕾艳建议及时调整用眼习惯,尽量每隔40分钟休息一次,多看远处,缓解眼部疲劳。

(据《中国家庭报》)

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

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

工程项目债权债务清算公告

内蒙古第三建筑工程有限公司所承建的呼和浩特市排水管网发展有限责任公司2016年第一批中水管网建设项目大黑河(蒙牛大桥-杀虎口大桥)中水工程A标段项目于2016年10月20日已全面竣工,现我公司成立项目清算组,负责处理该工程项目债权债务(农民工工资、材料款、机械租赁及其它款项)等后续事宜,请与本项目有债权债务关系的所有人或机构自即日起90天内持相关合同及证件向清算组申报,逾期未办本公司将不予处理,责任自负。
联系人:邸女士 联系电话:13394895272。
内蒙古第三建筑工程有限公司
2023年11月29日

项目材料款及农民工工资支付结清公示

由我司承建的呼和浩特市住宅小区基础设施完善提升改造工程13标段已于2017年11月25日完成全部施工,工程款已按照合同约定拨付到位,农民工工资均已足额发放,材料款均已全部足额支付完成,现进行材料款及农民工工资支付结清公示。
如有异议,请自本公示之日起7日内与我项目部联系处理。特此公示!
联系人:胡俊 联系电话:18070076031
洪都建设集团有限公司呼和浩特市住宅小区基础设施完善提升改造工程13标段经理部
2023年11月29日

准格尔现代农牧业开发有限公司年产5000吨羊肉屠宰加工厂项目第二次公示

根据《环境影响评价公众参与暂行办法》(生态环境部令第4号)要求,现将《准格尔现代农牧业开发有限公司年产5000吨羊肉屠宰加工厂环境影响报告书》编制的有关内容及评价结果第二次公告如下:
一、建设项目概况:项目名称:准格尔现代农牧业开发有限公司年产5000吨羊肉屠宰加工厂项目,建设性质:新建,建设地点:鄂尔多斯市准格尔经济开发区,项目概况:新建牛、羊屠宰分割联合车间(牛羊屠宰加工生产线各一条),年屠宰加工肉牛8000头和肉羊14万只,年生产加工牛羊肉各5000吨,配套建设冷库、待宰圈及给排水、供电等附属设施。
二、建设单位名称和联系方式:建设单位:准格尔现代农牧业开发有限公司,联系人:刘主任,联系电话:15704864631
三、评价单位概况:评价单位:内蒙古内大节能环保工程咨询有限公司,联系人:章宝音,联系电话:15924519800
四、环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接(百度网盘链接):<https://pan.baidu.com/s/1o2xzyDMDEBQ-rWwYfNauVA?pwd=jidd>,提取码:jidd
五、征求意见的公众范围:本项目建设单位应当依法听取环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织的意见,鼓励建设单位听取环境影响评价范围之外的公民、法人和其他组织的意见。
六、公共意见表的网络链接(本项目公众意见表见如下附件1):http://www.mee.gov.cn/xxgk/2018/xxgk/201810/t20181024_665329.html
七、提交公共提出意见表的方式和途径:自公示之日起十个工作日内,公众可通过向公示上述地址发送信函、传真、电子邮件等方式,在规定时间内将公众意见表填写并提交建设单位,反馈对本项目建设环境影响的意见看法。

通知

呼和浩特市新福利食品有限公司定于2023年12月13日上午9:00在呼和浩特市武川县可镇金三角开发区转盘西北方大院内公司会议室召开股东会,审议公司注销事宜,请各位股东届时到场,没有到场的股东视为自动放弃特此通知。
内蒙古能源阿拉善右旗100万千瓦风电基地保障性项目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》,本次对内蒙古能源阿拉善右旗100万千瓦风电基地保障性项目环评相关信息进行第二次公示。
一、建设项目情况简介:内蒙古能源阿拉善右旗100万千瓦风电基地保障性项目位于阿拉善盟阿拉善右旗境内,本期风电场项目建设规模为1000MW,拟采用132台单机容量7.5MW的风力发电机组和1台单机容量10MW的风力发电机组。
二、公众查阅环境影响报告书的方式和途径:公众可通过链接:<https://pan.baidu.com/s/17MCI2YwK02EGOVlghvXAg?pwd=pry>提取码:pry下载环境影响报告书和公众意见表。
三、征求意见的公众范围:征求公众意见的范围为本项目评价范围内或项目影响的公众。
四、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。
五、公众提出意见的起止时间:公众以信函、电子邮件的形式提出意见的起止时间为本公示发布之日起10个工作日内。
六、联系方式:建设单位:阿拉善右旗蒙能能源有限公司;地址:内蒙古自治区阿拉善盟阿拉善右旗中小企业服务中心;联系人:胡先生,电话:13304739295;环评单位:内蒙古电力勘测设计院有限责任公司;地址:内蒙古呼和浩特市赛罕区鄂尔多斯大街东段巨海城八区写字楼东楼;联系人:刘女士,电话:0471-5321123 邮箱:ldanhui@nmdsy.com

注销公告

经理事会议决定,申请注销康巴什新区硬笔书法协会统一社会信用代码51150600MJ2476845Y,请债权人及债务人自本公告见报之日起45日内到本协会清理债权债务,特此公告。康巴什新区硬笔书法协会2023年11月29日

注销公告

内蒙古北华职业培训学校(统一社会信用代码52150000MJY457220E)依据《民办非企业单位登记管理暂行条例》规定,经举办者和理事会决议,拟向内蒙古自治区民政厅申请注销登记,请债权人于公告发布之日起45日内向本单位清算组申报债权,特此公告。

作废声明

内蒙古三仁房地产开发有限公司与内蒙古惠好工程管理服务股份有限公司于2019年4月12日签订的《商品房认购合同》(合同编号2019-XZJ-002),房号浩鑫广场1#写字间第六层17#--21#、32#、33#、36#--42#号房间、第八层10#--15#、36#--39#号房间,建筑面积912平方米、总价¥8417000元(认购编号为NO.0576955),同时双方于2019年4月17日就此签订的《商品房认购合同之补充协议》遗失。现声明作废。
内蒙古三仁房地产开发有限公司
2023年11月28日

声明

兹有翟佳滨现就职于内蒙古医科大学,2022年3月27日多点执业注册在我院(呼和浩特金桥凯蒙中医医院),系主任医师。曾在执业期间录制有关中医药养生知识科普影像材料,所有权及相关权益现均属于我,任何人未经授权不得擅自使用。所有录制内容均与内蒙古医科大学无关。因近期发生多起侵犯我院及翟佳滨医师名誉权、隐私权的行为。
现郑重声明:所有未经授权截屏、复制、篡改有关影像材料的人士,该行为已经构成侵权行为,对我院及内蒙古医科大学、翟佳滨医师均造成了不同程度的影响,请立即停止侵权,排除妨害,仍继续侵权的,我院将依法追究民事、刑事责任。特此声明!
声明人:呼和浩特金桥凯蒙中医医院 翟佳滨
2023年11月28日

注销公告

内蒙古北华职业培训学校(统一社会信用代码52150000MJY457220E)依据《民办非企业单位登记管理暂行条例》规定,经举办者和理事会决议,拟向内蒙古自治区民政厅申请注销登记,请债权人于公告发布之日起45日内向本单位清算组申报债权,特此公告。

遗失声明

● 孙玉选(身份证号150523199405205510)将呼和浩特市蒙海和房地产开发有限责任公司开发的爱巢8090项目6号楼1316户内部认购协议(LoF)及收款收据丢失,收据编号0003128,金额371175元,特此声明作废。● 赛罕区李菲烤鸭坊遗失营业执照副本,统一社会信用代码92150105MABN4H2RX2,声明作废。● 本人胡斯冷毕业于内蒙古师范大学,不慎丢失毕业证书(证书编号1013542022012466)和学士学位证书(证书编号101351202205012466),现已声明作废。● 赵云、王艳霞遗失内蒙古海湾房地产开发有限公司开具的不动产购房发票1份,地址:赛罕区鄂尔多斯街海湾平安府二期19号楼一单元702,发票代码015002000205,发票票号01556855,发票金额1658177.00元,声明作废。● 准格尔旗布尔陶亥民族幼儿园工会委员会的公章(编码15062210025496),财务章(编码15062210025497)丢失,声明作废。● 中泓工程管理集团有限公司(统一社会信用代码91150602552842388E)的公章(编码15062210037532)丢失,声明作废。● 固阳县华莲香农民专业合作社(统一社会信用代码931502220725645263)的公章遗失,声明作废。● 不慎遗失王小雪出生医学证明,性别:女,编号:J150116301,声明作废。● 武川县锦华灵芝经销店(统一社会信用代码92150125MA0NKUR35T)遗失公章一枚,声明作废。

● 曹文升于2023年11月26日不慎遗失警官证,证号092480,自登报之日起,声明作废。● 回民区尚一方信息咨询中心不慎遗失内蒙古银行通道南街支行开户许可证及存款人查询密码,账号018101201090144324,核准号J1910016226001,特此声明。● 冯刁莲遗失赛罕区阳光美居十一号楼东单元710公租房合同,编号GSH20211082,声明作废。● 内蒙古金利美食品有限公司工会委员会遗失存款人查询密码,开户许可证核准号J1910025390401,账号155669936167,开户行:中国银行呼和浩特市新建东街支行,声明作废。● 本人谢小龙,身份证号152626198912012133,遗失宏泰世纪广场D区一期梦溪苑二期2号楼2单元1801购房款收据一张,收据编号022316,金额267985元,日期2018年10月2日,由此造成的一切后果与内蒙古宏泰房地产开发有限公司无关,特此声明。● 内蒙古蒙鲜生食品配送有限公司(统一社会信用代码91150105MACS1G2W70)遗失公章、财务章及张强法人章各一枚,声明作废。● 郝新平于2023年11月20日丢失身份证,证号150102195910160032,声明作废。● 呼和浩特市惠仁医院放射诊疗许可证丢失,证号:内卫放证字JY11501040603835,声明作废。● 包头市美蔬达蔬菜有限公司的公章遗失,公章编号15029110026999,声明作废。● 内蒙古顺陆道路运输有限公司遗失蒙A83335营运证,声明作废。

● 孙玉选(身份证号150523199405205510)将呼和浩特市蒙海和房地产开发有限责任公司开发的爱巢8090项目6号楼1316户内部认购协议(LoF)及收款收据丢失,收据编号0003128,金额371175元,特此声明作废。● 赛罕区李菲烤鸭坊遗失营业执照副本,统一社会信用代码92150105MABN4H2RX2,声明作废。● 本人胡斯冷毕业于内蒙古师范大学,不慎丢失毕业证书(证书编号1013542022012466)和学士学位证书(证书编号101351202205012466),现已声明作废。● 赵云、王艳霞遗失内蒙古海湾房地产开发有限公司开具的不动产购房发票1份,地址:赛罕区鄂尔多斯街海湾平安府二期19号楼一单元702,发票代码015002000205,发票票号01556855,发票金额1658177.00元,声明作废。● 准格尔旗布尔陶亥民族幼儿园工会委员会的公章(编码15062210025496),财务章(编码15062210025497)丢失,声明作废。● 中泓工程管理集团有限公司(统一社会信用代码91150602552842388E)的公章(编码15062210037532)丢失,声明作废。● 固阳县华莲香农民专业合作社(统一社会信用代码931502220725645263)的公章遗失,声明作废。● 不慎遗失王小雪出生医学证明,性别:女,编号:J150116301,声明作废。● 武川县锦华灵芝经销店(统一社会信用代码92150125MA0NKUR35T)遗失公章一枚,声明作废。