

老年人过分少油少盐纯素饮食不健康

一些老年人为了控制好血脂,害怕吃油脂,有的人甚至只吃素食。北京卫健委微信公众号发文提醒,这种饮食模式并不健康。

此举会导致食物中油脂及盐

的含量过低,不仅明显影响食物风味,长期下来还会导致电解质紊乱和营养不良。长期摄入过少的油脂,容易诱发便秘,影响食欲,更易导致营养不良。盐和油并不是健康

的敌人,适量食用不会损害健康。建议老年人每天用油 25~30 克,尽量选择植物油,避免动物油。每天用盐不超过 5 克(大概一啤酒盖),合并高血压的老年人应将盐的用

量控制在4克内。此外,拒绝吃肉会造成动物蛋白摄入不足,即使补充了豆类等植物蛋白,其吸收和利用率也远不及动物蛋白。

(据《新京报》)

经常咬舌头要警惕中风风险

吃饭时总咬到舌头,会不会是病的征兆?

浙江医院口腔科主任张建兴表示,如果近期有口腔溃疡、牙龈炎、龋齿等情况,可能在吃饭时会因为疼痛下意识地用偏侧咀嚼,这种情况下,容易不小心咬到舌头。

牙齿咬合不好,也会引起咬舌头的情况。把牙齿咬紧,如果上牙包在下牙外面,这样舌头就比较安全。但有的人上牙牙弓小,或者过度磨损,上下牙舌侧咬合出现异常,这类人咬到舌头的概率就比较大。这种情况,一般戴一段时间牙套或调颌,调整一下就好。

另外,老年朋友牙齿畸形或近期安装义齿,也可能经常咬到舌头。

出现这类情况,建议及时找口腔科医生

检查一下。需要提醒的是,在排除口腔疾患后,要格外警惕中风的可能性。

浙江医院神经内科副主任徐珊瑚表示,大脑是整个身体的“司令部”,人体的感觉、运动、语言、记忆等功能都由大脑及其神经支配,中风发作前大脑功能可能出现差错,导致一些精细动作不协调,比如舌头不能灵活运动,在咀嚼中被牙齿咬伤。如果同时还伴有一侧肢体的麻木无力、言语不利、头痛、头晕等症状时,一定要引起重视。

尤其是对于患有高血压、糖尿病、高血脂症的老年人,如发生上述症状,应立即到正规医院神经内科就诊。中风救治有很强的时间依赖性,不能抱有“等一等、看一看就好了”的心态,以免延误病情。(据《浙江老年报》)

枸杞巧搭配 养生效果事半功倍

枸杞性平、味甘，为茄科植物。中医认为，枸杞具有补肾益精、养肝明目、补血安神、生津止渴的功效。北京卫健委提醒，食用枸杞时，通过巧妙搭配，可收到事半功倍的效果。

枸杞配红枣,有补益精血的作用,常用于治疗体虚失眠、尿频、面色萎黄或苍白等血虚证。

枸杞配龙眼,有补肝肾、益精血、养心安神的作用,常用于治疗肝肾不足、血不养心引起的心悸、腰膝酸软、头昏耳鸣、健忘等。

枸杞配黄芪,有补气、益精、助阳的作用,常用于治疗阳气不足、气血虚弱引起的头晕目眩、耳鸣、腰膝酸软、夜尿频等。

枸杞配菊花,有滋阴明目、清肝火的作用,常用于治疗肝肾阴虚、肝火旺引起的头晕、视物模糊等。

(据《新京报》)

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。

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

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国有企业(央企、自治区企业、呼市企业)职工家属区供水移交改造工程施工第十四标段项目于2020年11月10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见报日起30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
2024年6月3日

寻人启事
王美平(男,55岁)身份证号码150121197002055016,现居住于昌平区鄂尔多斯路富康小区2号楼1单元7层西户一套房屋(房产权属王美平所有,00015522),需寻原业主刘惠珍(身份证号150102197001010101)配合办理房屋过户手续,特登报寻人。自本启事刊登之日起,如刘惠珍仍在此处居住,十五日内有效;如不联系,后果自行承担。任何法律诉讼,由刘惠珍自行承担。王美平不承担任何法律责任。
联系电话:15848370116
2024年6月3日

遗失声明
现声明于2006年12月21日到
2008年12月21日在呼和浩特市新
城区青城巷9号(原内蒙古党
关事务局北楼办公地点)由航二
分公司工程建设有限公司北京第
一分公司内蒙古项目部办公期
间因管理不善遗失该项目相关
及银行开户印章、证件等物,现
次次公告声明原项目证件及银行
负责人郑文科特此声明!

2024年5月31日

通 知
内蒙古伊科投资管理有限责任公
司依据公司章程召开股东会
会议,通知股东出席2024年6月17
日9点在内蒙古呼和浩特市如意开
发区一环路伊化楼15号会议室
召开,审议公司注销事宜,请各位
股东准时到场,没有到场的股东
视为自动弃权,特此通知。

注销公告
敬启沈阳企业商会(统一社会信用代码51150430MJY259224A),向以上社会团体登记管理机构申请注销,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15日内,向本社会组织申报债权,特此公告。

遗失声明

● 高影霞于2024年5月30日在昆区林荫路不慎遗失身份证,证号150207198011013224,声明作废
 ● 土默特右旗新欣源农业科技发展有限公司(统一社会信用代码91150221766128351Y)遗失财务专用章一枚,声明作废
 ● 内蒙古过窑建材有限公司(统一社会信用代码91150221766128351Y)遗失财务专用章一枚,声明作废
 ● 呼和浩特市赛罕区禾家丰农资经销部遗失营业执照副本,声明作废
 ● 本人张二堂不慎将农村土地承包经营权证代码150125211204050022的农村土地承包经营权证丢失,声明作废
 ● 本人张二堂不慎将农村土地承包经营权证代码150125211204050022的农村土地承包经营权证丢失,声明作废

**内蒙古伟旺铝制品加工有限公司 年产6万吨再生铝循环
利用生产铝合金锭建设项目第二次公众参与公告**

一、项目工程概况:项目名称:内蒙古伟旺铝制品加工有限公司
年产6万吨再生铝循环利用生产铝合金锭项目,建设性质:新建,建设
地点:内蒙古自治区通辽市霍林郭勒高新技术产业开发区

二、评价结论:综上,本项目建设符合国家和地方产业政策;符合
“三线一单”要求;项目选址可行;在采取报告提出的环境保护措施后各
类污染物可达标排放;从环境保护角度分析,本项目建设是可行的。

三、公众参与环境影响评价报告简本的方式和期限,以及公众认为
有必要时环境影响评价机构索取补充信息的方式和期限:本次公
示期限为十个工作日,公众如需索取相关补充信息或反馈对本项目
的意见和建议时,可通过电话、信函等方式与内蒙古伟旺铝制品加
工有限公司取得联系。单位名称:内蒙古伟旺铝制品加工有限公司,
建设单位联系人:王伟,联系电话:15076202000,通信地址:通辽市霍
林郭勒高新技术产业开发区

四、提交公众意见的方式和途径:公众可登临:[http://www.
mee.gov.cn/xgzk/2018/xgzk/xgzk01/201810/20181024_665329.html](http://www.mee.gov.cn/xgzk/2018/xgzk/xgzk01/201810/20181024_665329.html),
下载《建设项目环境影响评价公众意见表》填写后反馈于建设单位
邮箱:52160937@qq.com

五、环境影响报告书简本链接:公众可登临:链接:[https://pan.
baidu.com/s/12hFpsmvrtPq46s03vAdA](https://pan.baidu.com/s/12hFpsmvrtPq46s03vAdA),提取码:uln1
特此公告!

债权转让通知书

马同春、达拉特旗文兴煤炭有限责任公司、陈金凤：
张萍根据内蒙古鄂尔多斯市东胜区人民法院(2011)东
法民初字第 1268 号《民事判决书》及其关联生效法律文书
享有相应债权，现张萍已将上述全部债权转让给赤峰市众
泰房地产集团有限责任公司所有，请立即向赤峰市众泰房
地产集团有限责任公司履行还款义务。为此，特通知该债
权已转让的事实。

特此通知

通知人：张萍 赤峰市众泰房地产集团有限责任公司
二〇二四年五月三十一日

注销公告
内蒙古圣佳网络科技有限公司
统一社会信用代码
91150102MA0MWLDE6E 经 2024
年 5 月 31 日股东会议决议解散公司
并与同日成立清算组,请公司债权人从
公告发布之日起 45 日内,向本公司清
算组申报债权,特此公告。

注销公告
呼和浩特市玉泉区勤工俭学
管理中心(组织机构代码
76108787-1)因机构改革,申请注
销单位。所有债权债务均由呼和浩特市
玉泉区教育委员会承接,现面
向社会公示。

[illegible]

1501501031359494B,信息:王忠义) 遗失基本存款账户,法人代表及存款人查询密码,声明作废 ● 内蒙古聚源祥餐饮管理有限公司(统一社会信用代码 91150105MACXLAYM7D) 遗失公章。财务专用章。合同专用章。发票专用章及崔淑兰个人专章各一枚,声明作废 ● 父亲:陆成母:亲:石美玲,遗失儿子陆俊杰出生医学证明,编号:K150007724,出生日期:2017 年 11 月 03 日,声明作废 ● 赛罕区起点烟酒水果超市遗失食品经营许可证副本,编号 JY11501051102014,声明作废 ● 贺汉宝丢失江铃汽车合格证一份,合格证号:XCIP160113242732,车辆型号:W303P75T0C6,车架号:LEFEDEF16P1PT20128,发动机号:P4P16830,声明作废 ● 刘连豆身份证 150105195705040620) 遗失身份证正副本小台村 13 号楼二单元 1704 拆迁房屋补偿安置协议书,编号 0000694,声明作废 ● 丁志勇遗失律师证,声明作废 1508201860075719,声明作废 ● 呼和浩特市贵恒商贸有限公司遗失营业执照正本(统一社会信用代码 911501123061623789H) 及公章一枚,声明作废 ● 马万鹏不慎遗失内蒙古君凯汽车销售有限公司公章 3 月 27 日开具的购车订金收据一张,号码 986702,金额 1000 元(壹仟元整),声明作废 ● 内蒙古尚远建筑劳务有限公司(代码 91150104MAC5GCP-MY76) 遗失营业执照正本,声明作废 ● 本人刘丽军遗失保安证,编号 150120133000280,声明作废

1501252112040500249) 的农村土地承包经营权证丢失,声明作废 ● 本人刘巨明,系呼和浩特铁路局包头西机务段临河运用车间职工,遗失工作证,证号 2056200084438,声明作废 ● 内蒙古圣佳网络技术有限公司遗失营业执照正本(统一社会信用代码 91150102MA0MWLDE6E,声明作废 ● 本人白雅光,身份证 15230119680826002X,由于疏忽不慎丢失呼和浩特市恒发绿洲 17 号楼 2 单元 203 房收据,收据编号 233857,收据金额 231904 元,由此产生的一切后果与呼和浩特市恒发绿洲房地产开发有限公司无关,特此登报声明作废 ● 新城区老街坊锅焖肉内坊遗失食品经营许可证副本,编号 J21501022034070,声明作废 ● 内蒙古阿列克散德巴进进出口贸易有限公司遗失营业执照正本(统一社会信用代码 911501003530605516); 遗失公章一枚,声明作废 ● 包头市铂开汽车拆解有限责任公司公章遗失,公章编号:15020510003401,声明作废 ● 杭锦旗满都拉养殖专业合作社(统一社会信用代码 93150625962866162) 的公章、财务章、法人章丢失,声明作废 ● 内蒙古福厚电子广告制作有限公司(代码 91150105MACMYMLY63) 遗失公章。财务章。法人章(白福全)各一枚,声明作废 ● 托克托县融成玉米油专卖店(统一社会信用代码 92150122MA0NDKKN15) 遗失公章一枚,声明作废

拆除家古伟仕铝制品加工有限公司

多伦县蓝天热力西热源厂改造(拆除)项目环境影响评价第二次公示

《多伦县蓝天热力西热源厂改造(拆除)项目环境影响报告书(征求意见稿)》已编制完成,现将征求意见稿全文进行公示,征求与该项目环境影响有关的意见。

一、环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接:链接: <https://share.weiyun.com/7T169cV7>

二、查阅纸质报告书的方式和途径:如需查阅纸质报告书,可以在公示期内致电建设单位或评价单位。联系方式如下:建设单位:多伦县蓝天热力有限责任公司,联系人:兰坤洋,联系电话:13947912618,电子邮箱:865559686@qq.com,评价单位:兴安盟雪创环保科技有限公司,联系人:李志宏,联系电话:18004796960,电子邮箱:80310386@qq.com。

三、征求意见的公众范围:项目周边可能受影响的常住居民、法人和其他组织。

四、公众意见表的网络链接:链接: <https://share.weiyun.com/7T169cV7>

五、公众提出意见的方式和途径:公众可在本次公示后10个工作日内填写公众意见表,可通过传真、电子邮件、信函等方式向建设单位、评价单位提交公众意见表,也可直接交至建设单位。

六、公众提出意见的起止时间:本次公众提出意见的期限为自本次公示发布起10个工作日内。

多伦县蓝天热力有限责任公司 2024年5月29日

内蒙古自治区乌海市海勃湾区清陶能源固态电池专用材料项目环境影响评价公众参与第二次信息公开

《内蒙古自治区乌海市海勃湾区清陶能源固态电池专用材料项目环境影响评价报告》征求意见稿已编制完成，现征求公众意见。

一、项目环境影响评价报告征求意见稿查阅途径：报告书链接：<https://pan.baidu.com/s/1Wue6PFgyTAvtiv5M52xgz3>，提取码：62ko，公众意见表网络链接：https://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html

二、征求意见稿的公众范围：项目建设地点（千里山工业园区）周边5km范围内受影响公众及企业全部人员。

三、公众提出意见的方式和途径、起止时间：本公告自发布之日起10个工作日，公众可通过以下方式向各方反馈意见：建设单位：清陶（乌海）能源科技有限公司，联系人：何泓材，电话：13982115599，地址：乌海市海勃湾区千里山工业园区创业大道西焦煤通南，环评单位：内蒙古凯越工程咨询有限公司，地址：呼和浩特市新城区北二环以北泽信加州公馆3号楼2单元2103号

拍 卖 公 告

接受委托，我公司将于2024年6月11日上午10:30在中拍平台(<https://paimai.caia123.org.cn/>)对卓卓县农村信用合作联社委托拍卖呼和浩特市、包头市、鄂尔多斯市、乌兰察布市卓卓县、察右前旗、兴和县、丰镇县、集宁区共38处房产公开拍卖。11:30对丰镇市农村信用合作联社委托拍卖乌兰察布市丰镇县、集宁区共194处房产公开拍卖，起拍价格：贰仟元。标的的具体详情可登录“内蒙古驰领拍卖官方”公众号查询。

一、展示、报名时间及报名方式：自公告发布之日起至拍卖会开始前一天2024年6月10日下午16时止，预约看货及办理报名手续。

二、竞买保证金：有意竞买者需缴纳竞买保证金，将标的金额的20%汇入我公司账户，方可办理报名手续领取竞买账号，竞买不成功者保证金不计息退还（3个工作日之内）。

保证金汇入账户信息：户名：内蒙古驰领拍卖有限公司，开户行：中国建设银行股份有限公司呼和浩特市呼浩特滨北路万豪美墅城支行，账号：150501109196700000081

三、展示地点：标的所在地。**四、咨询电话：**13789468089

内蒙古驰领拍卖有限公司
2024年6月2日