夏季保健避免5个误区

炎热的夏日,工作繁忙,心情浮躁,我们应该避免一些保健的误区,健康度夏。

误区一:越是天热越要少穿衣服

研究表明,当皮肤温度高于环境温度时,穿衣越少,越有助于皮肤散热,但是在盛夏酷暑时,气温一般都接近或超过37℃,穿衣太少,皮肤非但不能散热,还会从外界环境中吸收热量,让人感觉更热。

误区二:晨练时间越早越好

夏季空气污染物在早晨6点前不易扩散,因此,夏季晨练并非越早越好,至少要等到早晨6点以后。

误区三:空调应保持在恒温状态

医疗气象学家研究发现,不断调节居室温度,可以使人的生理体温调节机制处于紧张状态,能更好地适应外界温度的急剧变化,提高自我保护能力。夏天刚开始使用空调降温时,整个居室温度变化幅度应控制在3℃~5℃;半个月后,温度变化幅度可逐渐提高到6℃~10℃。当然,不能让居室温度变化太突然,应平稳地升高或降低温度。

误区四:镜片颜色越深越护眼

太阳镜的镜片颜色太深,会严重影响能见度,眼睛反而会因为看东西吃力而遭受损伤。夏季适合选择灰色、绿色镜片的能抵御紫外线的太阳镜,不但可以保护眼睛,而且视物清晰度比较好。

误区五:洗凉水澡最舒服

炎炎夏日,人们外出活动时出汗很多,肌肤毛孔处于"张开"状态,回家后立即洗凉水澡,会使全身毛孔迅速闭合,使得热量不能散发而滞留体内,人很容易中暑或患热伤风。夏季外出回家时,应先等身上热气散发后,再洗一个温水澡。 **(据《燕赵老年报》)**

"无缘无故"长胖?小心这种病

王林最近很烦恼,她在两周内"无缘无故"长胖20斤。令王林百思不得其解的是,她近期的饮食、生活并没有特殊,不断上涨的体重让她几近崩溃。为了弄清原因,王林来到济南市中心医院内分泌科就诊。

王林住院后,医生给她做了一般检查,结果显示,血压正常,肝功、肾功、血常规、血脂、血糖、尿酸、甲状腺功能均正常,全身CT未见明显异常;妇科彩超提示双侧卵巢多囊样改变,血清空腹胰岛素提示高出正常上限6倍!进一步检查OGTT(葡萄糖耐量试验),提示服糖后胰岛素高分泌,符合高胰岛素血症表现。

王林的初步检查结果提示:高胰岛素、高雄激素、多囊卵巢,不存在高血脂、高血糖、高尿酸等代谢异常,这不同于一般意义的代谢综合征。医生进一步为她进行了全外显子测序,基因检测结果显示,胰岛素受体(INSR)基因突变,最终王林被确诊为一种特殊类型的胰岛素抵抗综合征-A型胰岛素抵抗综合征。明确诊断后,医生为王林制定了综合的治疗方案,经过几个月治疗,王林体重减轻3公斤,胰岛素抵抗指标较之前下降,她的生活也逐渐走上正轨。

据了解,胰岛素抵抗综合征(IR)是一类代谢性疾病的总称,经典IR主要表现为肥胖、高血压、高血糖、高血脂和高尿酸,以上症状多同时存在,女性常合并多囊卵巢综合征。

济南市中心医院内分泌科主任逄曙光介绍,A型胰岛素抵抗综合征,是一种罕见且起病隐匿的疾病,早期诊断、早期干预及定期随访,对患者尤为重要。首先,建议患者进行生活方式干预,即采取健康饮食和适量运动,以达到控制体重和改善胰岛素敏感性的目的。其次,在生活方式干预的基础上,适当加用改善胰岛素敏感性的双胍类药物及噻唑烷二酮类药物。同时,建议患者定期进行血糖和相关指标的检测,以评估治疗效果、及时调整治疗方案。

逄曙光提醒大家,如果身体出现体重增长过快,腹部或大腿皮肤出现紫纹,颈后、腋下等部位皮肤粗糙、皱褶颜色深等改变时,需要及时到正规医院就诊。**(据《齐鲁晚报》)**

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

呼和浩特市中威水上乐园关于2024年前乐园门票及会员卡作废声明

由于乐园的不断建设和发展,我乐园票务系统需升级改造。原有售票窗口、渠道代理所售的全价票、赠票、VIP会员卡(赠卡)因系统升级等原因将不能正常检票入园,为此我公司决定对2024年前已售出、赠送、VIP会员卡以及易货号段会员卡等门票延期至2024年8月31日前使用有效。

逾期作废,不退不换,敬请见谅。特此声明!

呼和浩特市中威旅游商贸有限责任公司

二〇二四年七月三日

内蒙古鑫生源环境科技有限公司建设年处理4万吨/年废旧轮胎再利用项目变更环境影响报告书征求公众意见的登报公示

一、依据:我单位拟进行内蒙古鑫生源环境科技有限公司建设年处理4万吨/年废旧轮胎再利用项目变更,已编制完成了内蒙古鑫生源环境科技有限公司建设年处理4万吨/年废旧轮胎再利用项目变更环境影响报告书,根据《中华人民共和国环境保护法》,《中华人民共和国环 境影响评价法》,《建设项目环境保护管理条例》,《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:内蒙古鑫生源环境科技有限公司建设年处理4万吨/年废旧轮胎再利用项目变更。2.建设单位名称:内蒙古鑫生源环境科技有限公司。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:包头市东河区铝业园区城市矿产园区。5.项目建设内容:项目建设破碎车间、裂解车间,设置2台双拉丝机,2台裁断拉丝机,2台轮胎带式输送机,2台轮胎破碎机,4条裂解生产线,采用XY-9-P新型连续式一体裂解方式对废旧轮胎进行处理,年处理废旧轮胎4万吨保持不变,取消建设燃气发电机组,同时新增炭黑加工生产线,包括2台炭黑磨机、2台搅拌机、1台滚筒烘干机、1台筛分机、2台炭黑真空包装机等。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:2024年7月2日至2024年7月15日止,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/16ntvV5hfKuNjKceENf2A-Q(提取码:cvyl),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/1aUIQ9YCd5alqbqp6rC_2Uw(提取码:6ksu),4.征求公众意见的环境影响报告书纸质查阅点:包头市东河区铝业园区城市矿产园区内蒙古鑫生源环境科技有限公司。

四、公众提出意见的方式和途径:联系人:侯强,联系电话:15049374888,邮寄地址:包头市东河区铝业园区城市矿产园区内蒙古鑫生源环境科技有限公司。

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:内蒙古鑫生源环境科技有限公司

日 期:2024年7月4日

债权债务清算公告

东胜区三禾幼儿园,社会组织统一社会信用代码52150602057840908 1,拟办理注销登记,请相关债权人45日内持证明材料到本单位清算组申报债权,处理有关事务,逾期不办理的,按相关法规处理。联系人:李艳萍,联系电话:15648777575,特此公告。

东胜区三禾幼儿园

2024年7月4日

通 知

内蒙古朗鑫网络技术有限公司依据公司章程召开股东会会议,通知股东出席2024年7月05日9点在呼和浩特市赛罕区呼伦南路毛纺东小区15号楼3单元1层西户会议室股东会议,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。

灭失公告

内蒙古云之涞物流有限公司名下车辆:蒙A89087,运输证号150108003675,因出现重大交通,证件损毁灭失,特登报声明注销。

债权债务清算公告

东胜区智多星幼儿园,社会组织统一社会信用代码52150602MJ248567XB,拟办理注销登记,请相关债权人45日内持证明材料到本单位清算组申报债权,处理有关事务,逾期不办理的,按相关法规处理。联系人:吕美丽,联系电话15047777758,特此公告。

东胜区智多星幼儿园

2024年7月4日

注销公告

呼和浩特市逸夫拓展训练俱乐部(统一社会信用代码52150100555468822X3)拟向登记机关申请注销登记,请债权债务人于本公告发布之日起45日内向本民办非企业单位清算组申报债权债务,特此公告。

声 明

内蒙古科捷物流运输有限公司,因不慎将下列普通货物车辆《道路运输证》丢失,车牌号:蒙B82321,蒙B84108,蒙B83969,蒙BAP17挂,特此声明作废。

内蒙古绿微康生物科技有限公司年产10000t有机酸、200t酶制剂及2000t复配产品项目环境影响评价征求意见稿公示

(一)建设项目名称及概要:项目名称:内蒙古绿微康生物科技有限公司年产10000t有机酸、200t酶制剂及2000t复配产品项目,项目概要:项目占地面积60.75亩(总占地109亩),总建筑面积47529.63m²,项目建设有机酸及酶制剂发酵生产车间、后处理车间、动力车间及配套的仓库、质检室、综合楼等设施。建成后主要生产产品为食品级原料或食品添加剂及酶制剂,达产年设计产能为:天然保质发酵产品10000吨、高酶活食品酶制剂200吨(即发酵产品产能为10200吨)及复配保质产品2000吨。总投资18000万元。

(二)建设单位名称和联系方式:建设单位:内蒙古绿微康生物科技有限公司,联系人:呼和,联系电话:15548778888

(三)环评机构名称和联系方式:环境影响评价机构:内蒙古屿川工程技术有限公司,联系人:吕工,联系电话:15947115975

(四)公众提出意见的主要方式:本次公示主要采取公告的形式,公众可以通过电话、电子邮件等方式,发表对该建设项目及环评工作的意见看法。环境影响报告书征求意见稿及公众意见表链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1jjTYagCPX2oQA9nAmNzKeQ提取码:ts3i

(五)征求意见的公众范围:受建设项目影响范围内的公民、法人或者其他组织的代表。

(六)公示期限:本次公示时间为自公示之日起5个工作日内。涉及征地拆迁、财产、就业等与本项目环境影响评价无关的意见及诉求不属于项目环评公参内容。

遗失声明

●郝跃进(身份证号150122196406282639)遗失内蒙古自治区农村牧区土地承包经营权登记簿,代码号150122101205070018J,声明作废●内蒙古高氏宝业染化料有限责任公司第一分公司遗失营业执照正副本,统一社会信用代码91150104MA0QYHP520,声明作废●内蒙古高氏宝业染化料有限责任公司遗失营业执照正副本,统一社会信用代码91150104MA0QYUPJ2M,声明作废●河南省第二建设集团有限公司深能太仆寺旗2X25MW背压机组热电项目封闭煤场钢结构、设计、采购、总承包工项目部公章遗失一枚(编号4107000210704),声明作废●内蒙古欣浩自动化设备有限公司(统一社会信用代码91150102MA7MHBA49H)遗失合同专用章一枚,声明作废●梅林,身份证号:150103198912043016,于2024年遗失保安员证,证号150120210011 44,声明作废●内蒙古铭生汽车租赁有限责任公司(统一社会信用代码91150105MA0Q93DP5R)遗失公章一枚,声明作废●杨玉山将内蒙古世源房地产开发有限公司开发的世源佳境小区C区14号楼202号房屋的代办产权费收据1张丢失,收据编号3000296,金额2767元,声明作废●新华保险业务员刘萍,工号38881883,遗失电子投保书一份,投保书号码:80000039240238,声明作废

●呼和浩特济民医院遗失医疗机构执业许可证正本,登记号:73324950815010217A3002,声明作废●达拉特旗颖瑞养殖农民专业合作社遗失公章(编号:1506210015494),财务专用章(编号:1506210015495),法人章(杨军)各一枚,声明作废●准格尔旗珍益市政工程有限责任公司(统一社会信用代码91150622MA0MYMM10B)遗失公章一枚,声明作废●张泽雨遗失内蒙古三合慧谷房地产开发有限公司开具的慧谷蓝庭小区29号楼1单元1204购房款收据3张,收据号0068644,金额90000元整,日期2017年9月27日;收据号0073846,金额46000元整,日期2017年11月14日;收据号0069653,金额45155元整,日期:2017年12月27日,共181155元声明作废●乌中旗美泉民爆氧化产品专营有限责任公司遗失财务专用章一枚(编码1528010008296).法人章(薛文贵)一枚,声明作废●巴彦淖尔市杰雅泰建筑材料有限公司乌拉特中旗分公司(社会信用代码91150824MA0PXJBNX1)遗失公章一枚,声明作废●我公司内蒙古巴运汽车运输有限责任公司中旗汽车站,变更后名称:内蒙古巴运控股(集团)有限公司中旗客运中心,开户核准号:J2075000009402,账号424101040002093,不慎将开户许可证遗失,特此声明●回民区森亿莱建材经销部(统一社会信用代码92150103MA0NETG488)遗失公章,财务章各一枚,及陈照英法人章一枚,声明作废

●内蒙古晨玺矿山机械有限公司(统一社会信用代码91150103MA13TL8R9D)遗失财务专用章及崔叶龙法人章各一枚,声明作废●高锋遗失内蒙古庆宇房地产开发有限责任公司开具的水岸青城小区一号楼二单元1901室收据,收据编号0032540,收据金额2938元,特此声明●高锋遗失内蒙古庆宇房地产开发有限责任公司开具的水岸青城小区一号楼二单元1901室装修保证金收据,收据编号0033022,收据金额3060元,特此声明●内蒙古华远蒙兴科技有限责任公司工会委员会遗失开户许可证及密码纸,核准号:J1910019135401 账号:861516101421000008,开户行:内蒙古银行股份有限公司呼和浩特师大南门支行,声明作废●(父亲:王洪数;母亲:张曼)王姝琪,性别:女,2019年06月04日出生,遗失医学出生证明,证件编号T150124987,现声明作废●赵永彪不慎将《道路运输经营许可证》正副本遗失,证号152526002873,声明作废●清水河县泓顺物流有限公司的公章遗失,公章编号15012410001462,声明作废●母亲:张雪莲,父亲:刘国隆不慎将孩子刘勇泽(男)出生医学证明遗失,编号K150182561,出生时间2012年1月11日,声明作废●温爱爱将赛罕区万豪长隆湾泽园17号楼1单元5楼西户的公租房租赁合同丢失,合同编号:赛罕区公租房第GSH20212249,声明作废

●伊金霍洛旗绿能丰田水处理有限责任公司遗失银行开户许可证,开户行:内蒙古伊金霍洛农村商业银行股份有限公司新街支行银行,账号7802401220000000011739,核准号:J2058000363504,声明作废●内蒙古利兴物流有限公司遗失下列普通货物车辆道路运输证正副本,车牌号:蒙B94573,蒙B96586,蒙B85773,声明作废●金桥开发区利鑫源超市遗失营业执照正副本,统一代码92150193MA0PE1H82Q,声明作废●内蒙古森清科技有限公司(统一信用代码91150105MA13QTYM9Y)遗失公章一枚,声明作废●杨玉山将内蒙古世源房地产开发有限公司开发的世源佳境小区C区14号楼313号房屋的世源佳境认购协议及房款收据2张,代办产权收据1张丢失,收据编号0022898,金额76950元;收据编号2003887,金额3024元;收据编号2003998,金额2906元,声明作废●内蒙古万朋陆安汽车代驾服务有限公司,统一社会信用代码91150100MA0NK0BU2K,遗失营业执照正本及银行开户许可证,核准号J1910016391501,账号0503901220000000011859,开户银行:和林格尔县农村信用合作联社园区分社,声明作废