

2024年8月5日 本版主编:郝小军 版式策划:兰 峰 责任校对:绍 文

防治高血压,8个误区快避开!

误区一:高血压吃药治疗就行

高血压是一种生活方式病,人们的很多日常行为都是它的危险因素,如高钠低钾饮食、过量饮酒、长期精神紧张等。因此,要想更好地降血压,更要注重生活方式的管理。重点要做的就是减少食盐的摄入量,坚持均衡膳食。

误区二:血压正常就不再吃药

治疗高血压需要连续吃药,即使治疗一段时间后血压恢复正常了,患者也不能擅自停药。因为停药后,血压很容易反弹。高血压患者特别忌讳降压药“吃一吃、停一停”,这样做会导致血压忽高忽低,进一步增加心脑血管疾病的发生风险。

误区三:药不见效马上就换

药到病除是每一位患者的心愿。而高血压的发生发展是一个长期的过程,受到诸多因素的影响,降血压需要平稳、缓慢地进行,很少有患者一吃药就能马上见效。高血压患者服药4~8周,血压逐步达标,才是常态。

误区四:没有症状就不用管控

无论身体是否耐受、是否出现比较明显的症状,高血压带来的健康损害都毋庸置疑。多年的临床研究发现,长期高血压危害人的心、脑、肾等器官,是心脑血管疾病的高危因素。如果放任血压升高,个人的生命健康就会受到

严重影响。

误区五:一次血压高就是高血压

很多人过分关注血压值,一次血压高了,就担心自己罹患高血压,甚至自行服药。其实,一次血压升高并不能说明患上了高血压。高血压定义为在未使用降压药物的情况下,有3次诊室血压值均高于正常,且这3次血压测量不在同一天内。

误区六:保健品能帮助稳住血压

有的高血压患者对保健品情有独钟,觉得用保健品降血压效果好、副作用少。虽然有些保健品在稳定血压方面有一定的辅助作用,但保健品不是药品,盲目使用会延误高血压的治疗,部分保健品甚至

会造成肝肾等器官损害。

误区七:贵药降压效果更好

药品贵贱与疗效好坏没有必然联系。药价不是根据药物对某一疾病的疗效来定,而是由原料成本、工艺过程、销售环节等因素决定的。如果患者用便宜的降压药没有禁忌证或者不良反应,也可以选择便宜药。

误区八:老年人血压高不要紧

老年人与中青年人群需采用相同的标准诊断高血压,即成年人的血压在140/90毫米汞柱,就应诊断为高血压。老年人千万不要以为自己年龄大了,血压高一点是正常现象。一旦发现自己血压升高,就要到正规医院接受科学治疗。 (据央视报道)

吃素会使人缺乏能量吗?

“素食指不包含畜、禽、鱼、虾等动物性食物的膳食模式,分为全素、蛋素、奶素、蛋奶素等。”北京安贞医院临床营养科副主任营养师陈桐介绍,素食者的饮食以精白米面、杂粮、大豆及其制品、蔬菜等食物为主。

不同的素食者各具特点。比如,全素食者不吃所有动物性食品,只吃五谷、蔬菜、水果、坚果和豆类等植物性食品。蛋素者或奶素

者不吃肉类食物,不限制摄入鸡蛋、鹌鹑蛋等蛋类食物或奶及其制品。蛋类食物的氨基酸模式与人体氨基酸模式接近,被认为是营养价值高的优质蛋白。蛋奶素者不吃肉类,不限制摄入蛋类和奶类食物。

在陈桐看来,如果科学饮食,只吃素食也能够满足大部分人体活动所需的能量。碳水化合物、脂肪、蛋白质是为人体提供能量的三

大营养素。碳水化合物基本存在于谷物、水果、淀粉类蔬菜中;脂肪大都存在于肉类食物中,但坚果、牛奶、鸡蛋、谷物、豆类等也含有脂肪;蛋白质的来源比较广泛,可以来自动物,也可以取自植物。除此之外,鸡蛋、奶及其制品中蛋白质含量也很丰富,且属于优质蛋白。

上海交通大学医学院公共卫生学院等单位曾联合调查分析了

上海市282名素食者的蛋白质营养状况及其食物来源。调查结果显示,素食者每日总能量摄入虽略低于非素食者,但蛋白质供能比两者无明显差异。

“不过,我们更提倡平衡膳食,既摄入适量的优质蛋白,如肉类、蛋类、奶类食物,又摄入蔬菜、水果、坚果等食物。”陈桐说。

(据《科技日报》)

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

**包头华宏年产1万吨高性能稀土永磁材料生产项目
环境影响评价公示**

一、建设项目基本情况:建设单位:包头市华宏新材料科技有限公司,编制单位:中冶西北工程技术有限公司,建设地点:包头稀土高新区红旗大道以北,规划路以东,内容:新建年产1万吨高性能稀土永磁材料毛坯。

二、公众意见征求主要内容:时间:2024年7月30日至8月12日,范围:项目周围5km范围,报告书(征求意见稿)链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1X-m7D8sEn91GWxY_d8rGWW 提取码: cw6j,公众意见表链接: http://www.mee.gov.cn/xggk/2018/xggk/xggk01/201810/W020181024369122449069.docx

三、公众提出意见方式和途径:联系人:张工,地址:昆区新邮电大厦510室,电话:0472-6985837,邮箱:842348820@qq.com,建设单位:包头市华宏新材料科技有限公司

四、公众意见表:填写后通过发送信函、电子邮件、电话等方式与建设单位及环评单位联系和反馈。

五、建设单位联系方式:建设单位名称:包头市鑫华凯焱城煤焦化有限责任公司,联系人:郭工,联系方式:15391193719

六、公众意见提出的起止时间:公众提出意见的起止时间为本公告公布之日起5个工作日内。

包头市鑫华凯焱城煤焦化有限责任公司
2024年08月01日

**和林格尔县盛乐镇无主矿生态修复项目环境影响评价
价公众参与二次信息公示**

根据《环境影响评价公众参与办法》的相关规定,现对本项目环境影响评价相关事宜公告如下:

一、环境影响报告书征求意见稿全文及公众意见表的网络链接:报告书和公众意见表:链接: https://pan.baidu.com/s/1FBFUPJqcv0vlbtNyOQeCQ,提取码: tr3l

二、征求意见的公众范围:公众主要包括环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织,也可包括环境影响评价范围之外的公民、法人和其他组织。

三、公众提出意见的方式和途径:公众意见表,填写后通过发送信函、电子邮件、电话等方式与建设单位及环评单位联系和反馈。

四、建设单位及联系方式:建设单位:内蒙古京能盛乐热电有限公司,联系人:岳部长,联系电话:18804718213

五、评价单位及联系方式:评价单位:内蒙古生态环境科学研究院有限公司,联系人:郑工,联系电话:13664713623,电子邮箱:812008718@qq.com

六、公众提出意见的起止时间:公众提出意见的起止时间为本信息公布的10个工作日内。

内蒙古京能盛乐热电有限公司

通知

呼和浩特市瑞福石油制品有限公司定于2024年8月19日上午9:00在公司办公室召开股东大会,商议公司成立清算组注销事宜,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。电话13674783676

注销公告

呼和浩特市玉泉区人口和计划生育服务中心(呼和浩特市玉泉区生殖健康家庭保健服务中心)(统一社会信用代码91150106070656914Q)因被北京金社泰房地产开发有限公司(统一社会信用代码91110006337135108)因机构改革,申请注销本单位所有债权债务由呼和浩特市玉泉区妇幼保健院吸收合并并现向公司登记机关申请注销登记已内向本公司申报债权债务,特此公告。

呼和浩特市玉泉区妇幼保健院(统一社会信用代码91150104558141427Y)因机构改革,申请注销本单位所有债权债务由呼和浩特市玉泉区妇幼保健院吸收合并并现向公司登记机关申请注销登记已内向本公司申报债权债务,特此公告。

内蒙古满世煤炭集团罐子沟煤炭有限责任公司罐子沟煤矿塌陷区生态修复治理项目环境影响报告书征求意见稿公示

《内蒙古满世煤炭集团罐子沟煤炭有限责任公司罐子沟煤矿塌陷区生态修复治理项目》征求意见稿已编制完成,现征求公众意见。

一、环境影响报告书征求意见稿和公众意见表网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/ID5JM8wi2PY9XyJIRbYvQ(提取码:cxfe)

二、公众可到建设单位或环评单位查阅纸质报告书

三、征求意见的公众范围:项目周边5km范围内的相关受影响公众

四、公众提出意见的方式和途径:公示后10个工作日内可通过以下方式向建设单位反馈意见。

建设单位:内蒙古满世煤炭集团罐子沟煤炭有限责任公司

通讯地址:内蒙古自治区鄂尔多斯市准格尔旗魏家峁镇

联系方式:林先生,18148378333,邮箱:weah2021@126.com

内蒙古蒙古旗新一代天气雷达建设项目环境影响评价公众参与
第二次公示

一、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网络链接:链接:https://share.weiyun.com/UveL2JuY,提取码:u8ed7z,环境影响报告书征求意见稿全文,公众可以在公告发布后以电话或者信件的方式向建设单位或评价单位索取。查阅期限为环境信息公开后10个工作日。

二、征求意见的公众范围:环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织,也可包括环境影响评价范围之外的公民、法人和其他组织。

三、公众意见表的网络链接:链接: https://share.weiyun.com/ABecRdMw,提取码:39u8x8

四、公众提出意见的方式和途径:公众对该项目有反对意见的,按上述联系方式,可直接通过书信、电子邮件等方式向建设单位和评价单位提交公众意见表,也可采用电话、面谈的方式向建设单位或评价单位联系人提出意见,我们将认真采纳纠正正确的意见,将项目的环境不利影响降低到最低限度,实现经济效益、环境效益和社会效益的统一。

五、公众提出意见的起止时间:公众可在公告发布日起10个工作日内进行公众意见的反馈,具体可以采用电话、电子邮件或书信的方式,具体联系方式为:通过信函:内蒙古包头市达茂联合旗气象局,联系人:刘局18648568341,邮箱:1451070349@qq.com。

六、公众提出意见的起止时间:公众提出意见的起止时间为本信息公布的10个工作日内。

内蒙古京能盛乐热电有限公司

公示发布单位:达茂联合旗气象局

注销公告

赤峰市松山区康乐幼儿园,代码52150404070102299E,依据《民办非企业单位管理条例》规定拟向松山区民政局申请注销登记,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。

注销公告

赤峰市松山区康乐幼儿园,2024年8月5日

注销公告 碉口县陆发种养殖农民专业合作社(统一社会信用代码93150822MA0NCMJ634)经成员大会决议决定解散,现合作社清算组成立,请债权人自本公告发布之日起45日内向清算组申报其债权,特此公告。

联系人:李建国,电话18247841488。

遗失声明

赤峰市松山区康乐幼儿园,因该4张房款收据及商品房买卖合同遗失,在此本人声明作废并以此遗失声明办理相关业务,日后此房款收据原件及商品房买卖合同原件出现,内蒙古爱屋房地产有限公司有权拒绝办理相关业务,由此造成的经济纠纷与贵公司无关,由本人负责,特此声明。

●内蒙古保障性住房建设有限公司(统一社会信用代码91150105MA13T40N96)遗失财务章一枚,声明作废●玉泉区泰嘉停车场服务部遗失公章一枚,编号150105006080557,本人因自身原因将贵公司开具的金川摩客国际A3-1-1331室购房款收据4张原件及2013年7月25日签订的商品房买卖合同遗失,收据号为0000109,金额小写30000元(大写叁万元整);收据号为0000580,金额小写30000元(大写叁万元整);收据号为00002738,金额小写30000元(大写叁万元整);收据号为00002739,金额小写30000元(大写叁万元整);收据号为00002740,金额小写30000元(大写叁万元整);收据号为00002741,金额小写30000元(大写叁万元整);收据号为00002742,金额小写30000元(大写叁万元整);收据号为00002743,金额小写30000元(大写叁万元整);收据号为00002744,金额小写30000元(大写叁万元整);收据号为00002745,金额小写30000元(大写叁万元整);收据号为00002746,金额小写30000元(大写叁万元整);收据号为00002747,金额小写30000元(大写叁万元整);收据号为00002748,金额小写30000元(大写叁万元整);收据号为00002749,金额小写30000元(大写叁万元整);收据号为00002750,金额小写30000元(大写叁万元整);收据号为00002751,金额小写30000元(大写叁万元整);收据号为00002752,金额小写30000元(大写叁万元整);收据号为00002753,金额小写30000元(大写叁万元整);收据号为00002754,金额小写30000元(大写叁万元整);收据号为00002755,金额小写30000元(大写叁万元整);收据号为00002756,金额小写30000元(大写叁万元整);收据号为00002757,金额小写30000元(大写叁万元整);收据号为00002758,金额小写30000元(大写叁万元整);收据号为00002759,金额小写30000元(大写叁万元整);收据号为00002760,金额小写30000元(大写叁万元整);收据号为00002761,金额小写30000元(大写叁万元整);收据号为00002762,金额小写30000元(大写叁万元整);收据号为00002763,金额小写30000元(大写叁万元整);收据号为00002764,金额小写30000元(大写叁万元整);收据号为00002765,金额小写30000元(大写叁万元整);收据号为00002766,金额小写30000元(大写叁万元整);收据号为00002767,金额小写30000元(大写叁万元整);收据号为00002768,金额小写30000元(大写叁万元整);收据号为00002769,金额小写30000元(大写叁万元整);收据号为00002770,金额小写30000元(大写叁万元整);收据号为00002771,金额小写30000元(大写叁万元整);收据号为00002772,金额小写30000元(大写叁万元整);收据号为00002773,金额小写30000元(大写叁万元整);收据号为00002774,金额小写30000元(大写叁万元整);收据号为00002775,金额小写30000元(大写叁万元整);收据号为00002776,金额小写30000元(大写叁万元整);收据号为00002777,金额小写30000元(大写叁万元整);收据号为00002778,金额小写30000元(大写叁万元整);收据号为00002779,金额小写30000元(大写叁万元整);收据号为00002780,金额小写30000元(大写叁万元整);收据号为00002781,金额小写30000元(大写叁万元整);收据号为00002782,金额小写30000元(大写叁万元整);收据号为00002783,金额小写30000元(大写叁万元整);收据号为00002784,金额小写30000元(大写叁万元整);收据号为00002785,金额小写30000元(大写叁万元整);收据号为00002786,金额小写30000元(大写叁万元整);收据号为00002787,金额小写30000元(大写叁万元整);收据号为00002788,金额小写30000元(大写叁万元整);收据号为00002789,金额小写30000元(大写叁万元整);收据号为00002790,金额小写30000元(大写叁万元整);收据号为00002791,金额小写30000元(大写叁万元整);收据号为00002792,金额小写30000元(大写叁万元整);收据号为00002793,金额小写30000元(大写叁万元整);收据号为00002794,金额小写30000元(大写叁万元整);收据号为00002795,金额小写30000元(大写叁万元整);收据号为00002796,金额小写30000元(大写叁万元整);收据号为00002797,金额小写30000元(大写叁万元整);收据号为00002798,金额小写30000元(大写叁万元整);收据号为00002799,金额小写30000元(大写叁万元整);收据号为00002800,金额小写30000元(大写叁万元整);收据号为00002801,金额小写30000元(大写叁万元整);收据号为00002802,金额小写30000元(大写叁万元整);收据号为00002803,金额小写30000元(大写叁万元整);收据号为00002804,金额小写30000元(大写叁万元整);收据号为00002805,金额小写30000元(大写叁万元整);收据号为00002806,金额小写30000元(大写叁万元整);收据号为00002807,金额小写30000元(大写叁万元整);收据号为00002808,金额小写30000元(大写叁万元整);收据号为00002809,金额小写30000元(大写叁万元整);收据号为00002810,金额小写30000元(大写叁万元整);收据号为00002811,金额小写30000元(大写叁万元整);收据号为00002812,金额小写30000元(大写叁万元整);收据号为00002813,金额小写30000元(大写叁万元整);收据号为00002814,金额小写30000元(大写叁万元整);收据号为00002815,金额小写30000元(大写叁万元整);收据号为00002816,金额小写30000元(大写叁万元整);收据号为00002817,金额小写30000元(大写叁万元整);收据号为00002818,金额小写30000元(大写叁万元整);收据号为00002819,金额小写30000元(大写叁万元整);收据号为00002820,金额小写30000元(大写叁万元整);收据号为00002821,金额小写30000元(大写叁万元整);收据号为00002822,金额小写30000元(大写叁万元整);收据号为00002823,金额小写30000元(大写叁万元整);收据号为00002824,金额小写30000元(大写叁万元整);收据号为00002825,金额小写30000元(大写叁万元整);收据号为00002826,金额小写30000元(大写叁万元整);收据号为00002827,金额小写30000元(大写叁万元整);收据号为00002828,金额小写30000元(大写叁万元整);收据号为00002829,金额小写30000元(大写叁万元整);收据号为00002830,金额小写30000元(大写叁万元整);收据号为00002831,金额小写30000元(大写叁万元整);收据号为00002832,金额小写30000元(大写叁万元整);收据号为00002833,金额小写30000元(大写叁万元整);收据号为00002834,金额小写30000元(大写叁万元整);收据号为00002835,金额小写30000元(大写叁万元整);收据号为00002836,金额小写30000元(大写叁万元整);收据号为00002837,金额小写30000元(大写叁万元整);收据号为00002838,金额小写30000元(大写叁万元整);收据号为00002839,金额小写30000元(大写叁万元整);收据号为00002840