

立秋时节科学应对呼吸道疾病

立秋时节,“秋老虎”威力不减,如何科学应对季节交替带来的健康挑战,尤其是呼吸道疾病的发生?中国疾病预防控制中心研究员王丽萍指出,夏秋交替,人体的呼吸系统最易受到侵袭,老人、儿童、体弱者、营养不良者以及一些慢性基础性疾病患者,容易感染包括流感在内的呼吸道传染病。

“公众应该根据温度变化,及时调整衣物,肺炎、流感的易感人群可以积极接种相关疫苗。”王丽萍强调,还要做好健康监测,出现类似发热、流涕、咽痛等呼吸道疾病症状时,要尽量保证休息,根据情况及时就医。

立秋是秋季的第一个节气,但并不是酷热与凉爽的分水岭,还会伴随一段夏季的余热。节气交替之际,有哪些养生保健方法可以预防呼吸道疾病?北京中医药大学东直门医院主任中医师龚燕冰表示,立秋时段还在伏天,这个时候说“秋燥”还有点早,除了要避免凉风侵袭之外,还要继续防暑祛湿,预防感冒要兼顾祛湿和祛寒。

龚燕冰推荐公众可以服用代茶饮——陈皮姜茶,陈皮有健脾祛湿兼理气的作用,生姜有解表散寒、温胃止呕、温肺止咳的作用,各取3~6克泡水喝。立秋过后的一段时间,一些人可能会出现肺燥,有口干、咽干等症状,可以进食百合、梨、银耳等食物,有滋阴润燥功效。如果出现感冒症状,还可以揉按列缺穴,每次揉按一到两分钟,可以反复揉按,能起到宣肺解表、温经通络的作用。

另外,对于近日晒背养生的社会关注,龚燕冰指出,晒背是一种传统的养生方法,符合中医冬病夏治的理论。这相当于利用太阳照射和大自然阳气,来提升身体阳气的一种方法。冬天手脚特别怕凉的病人,阳虚或者体质虚弱的人,还有一些寒湿比较重的人,都适合晒背。正常人也可以通过晒背养生,但患有高血压等慢性病、皮肤病的患者,以及容易上火、有湿热症的人群,要慎重晒背。(据《光明日报》)

老年人抑郁焦虑怎么办?

老年期抑郁焦虑症一般是指60岁及以上的老年人出现抑郁障碍和焦虑发作,在老年人群中是一种较常见的精神障碍。抑郁障碍的核心症状包括心境低落(情绪低落)、快感缺失(食欲减退)和兴趣减退,同时可能包括睡眠障碍(失眠)和认知减退(健忘)等。

高发人群

老年期抑郁焦虑症的病因是复杂的,而且常伴有躯体疾病,两者也可能互为因果。比如老年抑郁可以促使老年痴呆患病率增加;冠心病和高血压人群中,焦虑症的发病率几乎占一半。老年期抑郁焦虑症的易感人群有以下几类:缺乏感情支持者;遭遇负面事件者;慢性疾病患者;长期服药者;性格固执者。

如何治疗?

针对老年期抑郁焦虑症患者,治疗主要包括药物治疗和心理治疗。药物治疗由专科医生开具,大部分药物可能需要从小剂量开始,逐渐调整剂量,且在服用一段时间后不能突然停药,药物调整需要专科医生指导,须定期随访。

在心理干预治疗方面,由专科医

生主导,同时需要患者及家属的配合,治疗方案需要具有实用性、可行性和灵活性,才能最大限度地满足患者和护理人员的需要。

作为患者家属,和医生一样应该站在治疗的第一线,做到以下几点。

1. 关注老年人的心理状况,给予关怀和陪伴,不要表现出厌烦、拒绝、不满或敌意。

2. 保障营养摄入和积极治疗基础躯体疾病;鼓励患者规律起居、积极参加娱乐活动和集体活动,如下棋、书法、打牌等;增加患者的人际交往,丰富生活内容。

3. 鼓励和陪伴患者进行户外活动,适度锻炼是对抗抑郁最有效和天然的“药物”。

其他手段

除了口服药物及心理干预治疗,还有一类躯体治疗,包括电休克治疗、重复经颅磁刺激、迷走神经刺激和深部脑刺激,以及尚在研究的光疗和睡眠剥夺等治疗方法。

目前,焦虑患者通常采取的调节身心的方式,如瑜伽、绘画、舞蹈、音乐等艺术疗法,对缓解老年人焦虑状态也有明显效果。

(据科普图书《促进健康 畅享老年》)

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。

公 告
中国有色金属工业第六冶金建设有限公司呼伦贝尔驰宏矿业项目部员工在我公司出具备检费的情况下,由于个人原因至今未进行离岗前职业健康体检,根据《中华人民共和国职业病防治法》第三十五条,请于2024年8月8日前对粉尘、噪声、神、进行离岗前职业健康体检,并将体检报告交回本公司,如您未在指定日期内进行此项体检,将承担法规规定的后果。
名单如下:孙志彬,身份证152127197103292133;
赵德洋,身份证152103198607212110;
周学军,身份证152125197112090055;
杨凤玉,身份证15210419671129001X;
中国有色金属工业第六冶金建设有限公司
2024年8月2日

公 告
为推进临哈铁路有限责任公司财务管理规范化,进一步加强公司应付款项清理工作,请与我公司有业务往来的单位或个人并有未结清债权、债务关系的及时进行登记确认,同时提供相关材料证明其为实际的权利人及应收账款情况。逾期不办理的,我公司将按相关法律、法规、公司制度等规定以及自然债务的相关法律适用,处理上述债务。
登记确认期限:自本公告发布之日起45日内(2024年8月8日-2024年9月21日)。E-mail: 254479037@qq.com
特此公告
广告人:临哈铁路有限责任公司,公司地址:内蒙古自治区呼和浩特市新城区呼伦贝尔北路16号,联系人:雷佳澎,王新光,联系电话:0471-2244727 0471-2244457
临哈铁路有限责任公司 2024年8月8日

建元煤矿生态保护绿色开采固体充填采煤项目环境影响报告书征求意见稿公示
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》及生态环境部部令第4号《环境影响评价公众参与办法》的相关规定,现将建元煤矿生态保护绿色开采固体充填采煤项目环境影响报告书征求意见稿(以下简称“本报告书”)的公众参与有关信息予以公示。公示内容如下:
一、环境影响报告书征求意见稿全文的查阅方式:1.电子版全文查阅方式:https://pan.baidu.com/s/1MnNU25QgKqAwA0RNP2LM7kQ,提取码:wrq2;2.纸质报告书查阅方式:名称:鄂托克旗建元煤化工有限责任公司建元煤矿,地址:位于内蒙古自治区鄂尔多斯市鄂托克旗棋盘井镇,联系人:刘峰,联系电话:18248077111,E-mail:254479037@qq.com
二、征求意见的公众范围:听取项目环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织的意见,以及环境影响评价范围之外的公民、法人和其他组织的意见。
三、公众意见表的查阅方式:报告书环境影响评价公众意见表网络链接:https://pan.baidu.com/s/1MnNU25QgKqAwA0RNP2LM7kQ,提取码:wrq2
四、公众提出意见的方式和途径:自公示日期起十个工作日内,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,发表对本工程建设及环评工作的意见看法。
五、公众提出意见的起止时间:2024年8月5日至2024年8月17日
鄂托克旗建元煤化工有限责任公司

和林格尔乳业开发区盛乐绿色食品加工产业园总体规划(2021-2035年)环境影响报告书第二次信息公示
(1)报告书征求意见稿纸质版查阅方式:查阅地址为内蒙古自治区呼和浩特市和林格尔乳业开发区管理委员会。**(2)报告书征求意见稿网络查阅地址以及调查表下载地址:**链接:https://pan.baidu.com/s/1a_QsO8mbK0n8tgrwy2RKM1A,提取码:h1ge。**(3)征求公众意见的范围:**规划开发区范围周边的村庄、居民区等敏感点。征求公众对规划实施和环境影响有关的建议、意见。**(4)公众提出意见的方式和途径:**填写公众意见调查表后可以通过电子邮件、邮寄等方式向建设单位反馈意见和意见。公众意见表的网络链接: http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html。**(5)公众提出意见的起止时间:**2024年7月29日至2024年8月9日。**(6)联系方式:**联系人:秦江帆,电话:13654886662;邮箱:1310846644@qq.com。

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武川县可以力更镇集中供热-附属金三角开发区管网二标段、呼和浩特武川县可以力更镇集中供热-附属金三角开发区管网二标段项目于2020年12月30日已全部竣工,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、机械租赁及其他款项)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。
联系电话:张经理 固定电话:18048362932
内蒙古第三建筑工程有限公司 2024年8月7日

内蒙古包钢钢铁股份有限公司白云选矿分公司淘汰磁选机(山下)改造工程环境影响评价第二次公示
一、网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径:https://pan.baidu.com/s/1bANx_EmkSuvvfxAyFQsz4w,提取码:wyh9,查阅纸质报告书途径:公众、法人和其他组织可携带个人身份证件,前往建设单位查阅。
二、征求意见的公众范围:主要是针对项目附近的居民、受建设项目影响和关注工程建设的公众及单位。
三、公众意见表的网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1TfIdM0UV8zbwG7cWobN_g,提取码:pboz
四、提出意见的方式和途径:在本次信息公示后,公众可通过传真、电话以及信件的形式向建设单位反映本项目环境影响和环境保护措施有关的建议和意见,并将意见或建议填写至公众意见表以书面形式提交给我单位。
五、公众提出意见的起止时间:自2024年8月5日公示之日起10个工作日内。
六、建设单位联系方式:建设单位:内蒙古包钢钢铁股份有限公司,建设单位联系人:张先生,联系电话:15147125110,电子邮箱:916952883@qq.com
内蒙古包钢钢铁股份有限公司

通 知
内蒙古舒愈健康管理服务有限公司定于2024年8月23日上午9:00在呼和浩特市赛罕区赛罕区新华东街26号万达广场二期2区7段商业1至2层107会议室召开股东会,审议公司注销事宜,请各位股东准时到场,没有到场的股东按照公司法第四十四条规定视为自动弃权,特此通知。
注销公告
元宝山区育婴幼儿园(曾用名:元宝山区育英幼儿园),代码521504030616123776,依据《民办非企业单位管理条例》规定拟向元宝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。
元宝山区育婴幼儿园
2024年8月8日

遗失声明
●王丽芳不慎遗失由内蒙古星烨商业运营管理有限公司开具的内蒙古古至贡文化传媒有限公司(统一社会信用代码91150203MA0MXLXB4B)遗失公章一枚,声明作废。●赛罕区峰峰小吃店遗失营业执照副本,统一社会信用代码191501004MACRA7D77)遗失公章及财务专用章各一枚,声明作废。
●内蒙古奥盾农业科技有限公司工会委员会遗失工会法人资格证书正副本,统一社会信用代码81150102MC70114197,声明作废。●赵湘洁(身份证号152101197310190021)因保管不慎将内蒙古恒盛泰房地产集团有限公司开具的恒泰盛都三区2号楼中单元21楼中户购房款收据丢失,开具日期2015年8月26日,收据票号:0008435,金额叁万玖仟柒佰贰拾陆元整,39726.00元,声明作废。●徐丽茹遗失退休证,编号150102196308280060,声明作废。●内蒙古圣中科技有限公司遗失公章(编号15062210010632)一枚,声明作废。●内蒙古亿十创客科技有限公司遗失公章(编号15060210121821)一枚,声明作废。●内蒙古自治区统计局遗失内蒙古自治区非税收入一般缴款书两张(五联,空白,编号:9801594429,9801594365)及内蒙古自治区非税收入一般缴款书六张(五联,编号:9801594322,9801594330,9801594349,9801594357,980159404X,9801594269)。现对上述八张内蒙古自治区非税收入一般缴款书(代码92150105MA0NPJ9W5Q)遗失财务章一枚,声明作废。●呼和浩特市新城区于义熟食经销店遗失国税及地税税务登记证正副本、纳 税 号15010219700292151402,声明作废。●北京精诚安保消防工程有限公司内蒙古办事处遗失银行开户许可证,核准号L1910000400001, 账 号024101201090176731,开户银行:内蒙古银行兴安南路呼和浩特市兴安南路支行,声明作废。

●马赫阳不慎遗失由内蒙古星烨商业运营管理有限公司开具的闻都家居建材城B馆四楼4010摊位质量保证金收据一张,金额为5000元,收据编号为0204042,声明原收据作废。●内蒙古全富成环保科技有限公司遗失营业执照副本,统一社会信用代码91150100329080077W,声明作废。●内蒙古全富成环保科技有限公司遗失开户许可证,核准号J1910011369201, 账 号7271210182600087728, 开 户 行:中信银行股份有限公司呼和浩特兴安南路支行,及遗失财务专用章,李美玲法人章各一枚,声明作废。●不慎将开具单位为:内蒙古中砺建设工程项目管理有限公司,收款单号为:神华(天津)新能源技术有限责任公司的国华天津小王庄96MW风电场项目工程造价审定造价咨询合同收款收据第二联原件一张遗失,编号1132206,金额72000元整,声明作废。●本人曹润生(身份证号420106196604284972)将呼和浩特市回民区未来城西区6号楼5单元6楼中户的购房款收据丢失(收据号0000276,金额10000元)特此声明作废,由此造成的一切后果与内蒙古明泽房地产有限公司、内蒙古明泽房地产开发有限责任公司和明泽遗留项目分户指挥部无关。●不慎将内蒙古智联共创智能网络科技有限公司的开户许可证丢失,核准号J2052001109702, 账 号610165923,开户银行:蒙商银行鄂尔多斯市达拉特支行,声明作废。●鄂托克前旗旗保荣烟花爆竹有限责任公司(统一社会信用代码911506235919920207)的公章、财务章、合同章丢失,声明作废。●内蒙古弘通物流有限公司遗失蒙AX975挂(黄色)车辆营运证,证号150102002908,声明作废。

●刘玲遗失内蒙古懋龙房地产集团开有限责任公司的天和小区14号楼16层16074号房房款收据贰张,编号009270,金额59598元,编号008900,金额130000元,声明作废。●正耐电气股份有限公司(统一社会信用代码91150100MA0PTTNT0F)不慎遗失陈益平法人公章(编号1501070001095;1501030008879),财务章(编号1501030008880),合同章(编号1501030008882),特此声明作废。●呼和浩特市奇越广告有限责任公司(统一社会信用代码911501055706132123)遗失公章一枚,声明作废。●本人张燕,身 份 证 号150104198912250126,将购买的内蒙古昌盛泰房地产开发有限公司开发的恒大雅苑1号公寓楼11025号商品房买卖合同(预售)遗失,合同号:YS2018107336,房屋代码1053721,特此声明作废。●王丽英遗失道路运输经营许可证副本,经营许可证号150102004224,声明作废。●边兴权遗失道路运输经营许可证副本,经营许可证号15010200648,声明作废。●呼和浩特市赛罕区大学东路德顺源餐饮店遗失食品经营许可证正本,经营许可证号JY21501055160313,声明作废。●本人赵超洁(身份证152101197310190021)因保管不慎将内蒙古恒盛泰房地产集团有限公司开具的恒泰盛都三区2号楼中单元21楼中户购房款收据丢失,开具日期2015年8月26日,收据票号0008435,金额39726元,声明作废。