

夏秋换季

秋天已到,早晚温差开始慢慢变大。季节的变换不仅仅是气温的变化,更是身体健康的一次“换季考验”。8月20日,多个学科医生在接受记者采访时提醒:换季期间,有些健康问题特别容易“乘虚而入”,一定要做好防范。

防感冒:及时添加衣物避免着凉

换季期间,感冒的人就多了起来。西安市红会医院呼吸内科主任李晓利说,早晚温差大,就是感冒病毒的“温床”,再加上立秋后天气开始变干燥,人体的免疫力也会有所下降,病毒就容易“乘虚而入”。“尤其工作比较忙、熬夜加班的人群以及老人儿童等免疫力低下人群特别容易感冒。”李晓利提醒,这就需要增强免疫力,注意锻炼身体,加强自我预防,和感冒“绝缘”。

李晓利提醒,换季期间要注意及时添加衣物,避免让身体着凉,特别是早晚温差较大的时候,出门前要多带一件外套,以备不时之需。平时要多喝水,保持身体的水分平衡。

此外,西安市红会医院消化内科主任韩霜介绍,胃喜暖而畏凉,进入秋季后气温变化大,肠胃功能也会受到一定影响,容易出现消化不良、腹泻等问题。“当气温下降时,人体的肠胃蠕

当心疾病“乘虚而入”

动会减慢,从而影响消化功能。”韩霜提醒大家及时添衣,夜间睡觉时盖好被褥,做好腹部保暖,减少对胃肠道的不良刺激。

润皮肤:“外用”“内补”做好护肤

换季期间,皮肤也开始变得干燥、紧绷。西安市红会医院皮肤科医生房秀萍说,这是因为进入秋季后空气湿度降低,皮肤的水分蒸发加快,容易出现干燥、脱屑等问题。房秀萍提醒,日常生活要注意保湿,要尽量选择成分及功能相对简单的产品,这样的护肤品相对比较安全。补水和锁水同样重要,补水保湿面霜也是必不可少的。肌肤偏油者,可以挑选水分比油分多的保湿产品;肌肤偏干者,最好在使用保湿产品后,再多一道乳液或乳霜,让较为滋润的产品润泽肌肤,可以减少干裂的紧绷感。敏感性皮肤可以敷一些具有舒缓、抗敏功效的面膜,帮助改变肌肤的敏感度、增强肌肤的屏障功能,减少外界环境对肌肤的刺激。

除了选择适合自己的美肤产品来“外用”,喝水进行“内补”也非常重要。“内补”要多喝水,还可以喝豆浆、牛奶等饮品,多吃新鲜的蔬菜、水果、鱼、瘦肉。

还要特别提醒的是,进入秋季,阳光不再像夏日那样强烈,人们或多或少放松了防晒工作,其实这是不对的。房秀萍说,影响皮肤健康的是阳光中的紫外线,紫外线的刺激不仅会让皮肤产生黑色素,引起晒黑现象,还会导致皮肤失水而干燥、起皮。同时,由于秋季本就容易干燥,阳光和干燥空气的共同作用,加重皮肤起皱和干燥现象。因此秋季也要做好防晒。

保心脏:监测血压适当运动

“入秋后天气转凉,寒暖交替,导致人体血管收缩、血压波动,容易引起冠心病、心梗、高血压等心血管疾病发作。”西安市红会医院(北院区)心血管内科主任李超民提醒,秋季预防心血管疾病尤为重要,有高血压、冠心病等慢性病的人,要特别注意监测血压、心率等指标,及时就医调整药物。

李超民提醒,进入秋季后,适当的运动可以帮助身体消耗多余的脂肪和热量,增强心肺功能,预防心血管疾病。但要注意选择适当的运动方式,如散步、打太极拳等,避免剧烈运动引起身体不适。要保持心情稳定,避免过度激动和焦虑。同时要注意保持规律作息,避免熬夜和过度劳累。(据《西安晚报》)

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

拍卖公告

辽宁金茂拍卖有限公司受委托,定于2024年9月20日上午9:30在辽宁省公共资源拍卖网(www.lngp.org.cn)再次降价公开拍卖:呼伦贝尔市银珠米业有限公司86%股权及相关债权,整体拍卖,起拍价1289,3499万元,保证金200万元。

展示时间地点:2024年9月9—13日在标的企业的现场,或到拍卖公司查看标的转让资料。

报名时间地点:2024年9月14、18、19日15时前线上和线下均可办理。

竞买人资质:在中国注册的企业法人和完全民事行为能力自然人。

联电:4006-0412-88 0412-2216018

乌拉特前旗前山地区工业固废堆场西区扩建项目环境影响报告书二次公示

由乌拉特前旗凯元给排水有限责任公司组织实施、内蒙古清澈工程咨询有限公司编制的《乌拉特前旗前山地区工业固废堆场西区扩建项目环境影响报告书》(征求意见稿)目前已编制完成,在环境影响报告书(征求意见稿)中明确了项目概况、项目建设的环境影响及预防措施等信息,项目周边及项目所在地居民可下载环境影响报告书(征求意见稿)或填写公众参与调查表,发表对本项目在环境保护相关的意见和建议,并可以将有关意见和建议以书面形式或电子邮件转交建设单位。

环境影响报告书(征求意见稿)下载链接:https://pan.baidu.com/s/rBTmBj-f7O_2CpL_Mv6A7pwdf=affz,提取码:affz,建设单位:乌拉特前旗凯元给排水有限责任公司,地址:内蒙古自治区巴彦淖尔市乌拉特前旗中滩农场七分场,联系人:刘总,电话:133147889999,邮箱:1587092462@qq.com

乌拉特前旗凯元给排水有限责任公司 2024年8月21日

乌拉山500千伏输变电工程环境影响评价信息公告

我公司委托南京诺馨环保科技有限公司承担“乌拉山500千伏输变电工程”环境影响评价工作。环境影响评价报告书已完成,根据《中华人民共和国环境影响评价法》、《建设项目环境管理管理条例》和《环境影响评价公众参与办法》等法律法规及相关规定,报告书审批前向公众征求与该建设项目环境影响评价有关的意见:

一、项目概况:乌拉山500千伏变电站工程:本期规模为:1200MVA主变压器2组,500kV出线4回,分别至额定电压500kV变电站2回、220kV出线3回,均至新能源汇集站;低电压容器2×3×60Mvar,低压电抗器2×160Mvar,SVG配置2×160Mvar。②过三跨(谷山梁)-喇嘛山断接线入乌拉山变电站500kV线路工程:新建架空线路路径长36km,同塔双回路架设。本项目位于内蒙古自治区巴彦淖尔市乌拉特前旗境内。

二、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:(一)环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接:生态环境部网站:<https://gongshiqyhgbi.com/>(二)查阅纸质报告书的方式和途径:公众可前往如下单位查阅:内蒙古电力(集团)有限责任公司乌海超高压供电分公司(地址:内蒙古自治区乌海市海勃湾区林荫大街南,车站路东;联系人:刘总,电话:0473-6130123);南京诺馨环保科技有限公司(地址:江苏省南京市江北新区珍珠南路2号23幢1301室;联系人:025-58109329)三、征求意见的公众范围:征求意见的公众范围为环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织,环境影响评价公众意见也可提出宝贵意见。四、公众意见表的网络链接:同环境影响报告书征求意见稿全文网络链接。五、公众提出意见的方式和途径:公众若有与本项目环境影响和环境保护措施有关系的建议,请填写好的表格按以下方式邮寄或邮件至建设单位或环评单位。建设单位:内蒙古电力(集团)有限责任公司乌海超高压供电分公司,联系方式:内蒙古自治区乌海市海勃湾区林荫大街南,车站路东,联系人:吕工,电话:0473-6130123,E-mail:1215576835@qq.com,邮编:046000,环评单位:南京诺馨环保科技有限公司,联系方式:江苏省南京市江北新区珍珠南路2号23幢1301室,联系人:郭工,电话:025-58109329,E-mail:853868403@qq.com,邮编:2100031。

内蒙古电力(集团)有限责任公司乌海超高压供电分公司 2024年8月20日

通知 声明 声明

内蒙古招通商务信息咨询有限公司于2024年9月6日上午9:00在呼和浩特市赛罕区浑河路澳华城市花园3号楼3层1单元301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的规定视为自动弃权,特此通知

丁文明: 根据许和平与深圳前海鼎颂法务创新集团有限公司于2024年8月15日签订的债权转让协议,本人许和平将享有的案号为(2023)内06民初40号《民事判决书》和(2024)内民终185号《民事裁定书》的生效法律文书所确定的债权依法转让给深圳前海鼎颂法务创新集团有限公司,本人特向你公告该债权转让的事实,并请向深圳前海鼎颂法务创新集团有限公司行使债权人的一切权利。

声明人:许和平

声明

致广大消费者、销售商:清水河县生农农产品加工专业合作社此前有一批产品包装袋签印刷错误,误将“精制”印刷为“精致”,合作社对前述包装袋已进行全面更正并使用正确标签,为避免不必要的误会,合作社特此声明,对此次失误造成的不便,合作社表示真诚的歉意,感谢大家的支持。

清水河县生农农产品加工专业合作社 2024年8月21日

遗失声明

不慎将巴彦淖尔市鑫牛土石方有限公司开户许可证遗失,核

准号J2070001613601,账号05411801040005245,开户行:中国农业银行股份有限公司巴彦淖尔

胜利南路支行,声明作废

呼伦贝尔市鑫牛土石方有限公司 2024年8月21日

遗失声明

不慎将巴彦淖尔市鑫牛土石方有限公司开户许可证遗失,核

准号J2070001613601,账号05411801040005245,开户行:中国农业银行股份有限公司巴彦淖尔