

科学防治脑卒中 远离残疾

2024年8月25日是全国第八个残疾预防日,活动主题为“预防疾病致残,共享健康生活”。脑卒中,俗称“中风”,具有高发病率、高致残率、高死亡率的特点,是我国成年人致死和致残的首要疾病。

清华大学第一附属医院神经内科副主任矫毓娟在接受采访时表示,对于脑卒中患者,如果能在短时间内识别症状,得到及时治疗,可在很大程度上降低脑卒中导致的残疾和死亡。矫毓娟指出,可通过“中风120”口诀,观察并判断患者是否发生脑卒中。“1”代表“看

到一张不对称的脸”;“2”代表“查两只手臂是否有单侧无力”;“0”代表“聆(零)听讲话是否清晰”。一旦出现口角歪斜、单侧肢体麻木无力、讲话不清楚等症状之一,应该赶紧拨打120,第一时间去附近有卒中急救能力的卒中中心医院。

“高血压、高血脂、糖尿病、肥胖、心律异常(房颤)、冠心病、脑卒中家族史,以及吸烟酗酒等其他不健康的生活方式,都是导致中风的危险因素。”矫毓娟强调,如果一个人具有以上任意3个危险因素,便为脑卒中高危人群。无论是高危人群还是普通人群,要想降低脑卒中的风险,都需要从生活点滴做起,做到均衡饮食、少油少盐、戒烟限酒,控制好血压、血糖、血脂,积极治疗心肌梗死、房颤、心力衰竭等相关疾病。

对于脑卒中患者,如何改善后遗症严重程度?矫毓娟表示,进行正确有效的康复治疗,遵医嘱坚持服用治疗脑卒中的药物,可以帮助患者抓住康复时机,改善康复效果。需注意的是,部分脑卒中患者卧床后生活不能自理,再加上脑部损害的影响,患者会感到焦虑、内疚、痛苦,严重影响患者康复治疗

的积极与主动性。因此,对于脑卒中患者,家人应多给予其安慰和鼓励,让患者感到心情舒畅、不孤独,让患者相信脑卒中后遗症是能逐渐改善的,给予患者治疗的信心。必要时,对患者可辅以抗抑郁焦虑药物治疗。

“康复不是一蹴而就,需要一个

长期的过程,贯穿住院治疗、院外社区康复和居家康复,直至患者重获健康。因此,患者及其家属一定要调整心态,做好打持久战的准备。”矫毓娟说,只有科学防病、治病,才能共享健康生活。

(据人民网)

处暑时节,如何防秋燥、解秋乏?

处暑,“处,止也,暑气至此而止矣”,处暑之意,指暑气渐消,气温逐渐下降。值此时节,人们的身体会出现哪些变化?又该如何调整?天津中医药大学附属保康医院主任医师韩娟表示。

处暑时节,由于天气逐渐干燥,人们容易出现口干舌燥、鼻咽不适、易疲劳等秋燥、秋乏之症状。根据

“燥者润之”的原则,饮食应以养阴润燥的食物为主,可食用芝麻、蜂蜜、银耳、百合、乳制品等具有滋润作用的食物。同时,忌辛忌苦,辛味发散泻肺,苦属燥,苦燥易伤津液,故尽可能少食葱、姜等辛味之品。

“科学饮水是缓解秋燥最简单

的方法,应定时、主动多喝白开水,

小口频饮,以养阴润燥,补充身体

损失的津液。”韩娟指出,每天至少

喝1500至1700毫升水,不要等到口渴才喝水。如果实在不想喝白开水的话,可以考虑淡茶水、柠檬水、百合水、山药水、梨水等。尽量少喝或不喝含糖饮料。

处暑时节,为何人们会产生秋乏?韩娟解释,因为盛夏时分人体消

耗过多能量、损伤正气,夏季虽过,但

身体功能未能及时恢复,容易产生疲

惫感。对此,她建议,尽量在子时以前

入睡,做到早睡早起,保证充足睡眠。

夜寝时,腹部盖薄被,注意胃部保暖,

保护身体阳气。适当锻炼,如早晚散

步、打八段锦等。平时多伸懒腰,能适

当增加对心肺的挤压,促进心脏泵

血,增加全身的供氧,也有助于缓解

秋乏。

(据人民网)

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

公 告

声 明

注销公告

内蒙古晋润商务服务有限公司遗失乔宏法人文章,声明作废●许亚东遗失呼和浩特市富力尚悦居地下车位-087号协议书一份,收据两份,编号2562943346143,声明作废●母伦县草原工作站遗失中国工商银行股份有限公司多伦支行开户许可证,核准号Z202300029502,账号061003732920004649,声明作废●多伦县草原工作站遗失中国工商银行股份有限公司多伦支行开户许可证,核准号Z202300036402,账号061003732920004649,声明作废●新城区珑珑火锅食材店遗失食品经营许可证副本,编号JY11501022016995(变更),声明作废●新城区珑珑火锅食材店遗失营业执照副本,统一社会信用代码9215010209345,声明作废●鄂尔多斯市东方希望畜牧有限公司遗失合同专用章一枚,编号1502110004315,声明作废●内蒙古医科大学杨超(学号2023041475)包珠拉(学号202040579)遗失学生证,声明作废●呼和浩特市公安局出入境管理支队赵霞遗失工作证,证号F0100483,声明作废●本人云银香(身份证号150105196009159066)因保管不慎将内蒙古恒盛泰房地产集团有限公司遗失残疾人证,声明作废●王利文遗失残疾人证,声明作废●王利文遗失残疾人证,声明作废●张国红,父亲:敖福军,女儿:敖晓波于2009年02月18日04点30分出生,现其《出生医学证明》(编号115017725)丢失,特此声明作废●乔宏2024年0月29日遗失身份证,声明作废●14010419690829036X,声明作废●马寅义于2024年8月24日不慎遗失身份证件,证件号:150304195204122016,现声明作废●王纪伟遗失士兵证,声明作废●字第20233175905号,声明作废●王西颖,性别:女,遗失出生医学证明,编号:O150278093,声明作废

遗失声明

●内蒙古晋润商务服务有限公司遗失乔宏法人文章,声明作废●许亚东遗失呼和浩特市富力尚悦居地下车位-087号协议书一份,收据两份,编号2562943346143,声明作废●母伦县草原工作站遗失中国工商银行股份有限公司多伦支行开户许可证,核准号Z202300029502,账号061003732920004649,声明作废●多伦县草原工作站遗失中国工商银行股份有限公司多伦支行开户许可证,核准号Z202300036402,账号061003732920004649,声明作废●新城区珑珑火锅食材店遗失食品经营许可证副本,编号JY11501022016995(变更),声明作废●新城区珑珑火锅食材店遗失营业执照副本,统一社会信用代码9215010209345,声明作废●鄂尔多斯市东方希望畜牧有限公司遗失合同专用章一枚,编号1502110004315,声明作废●内蒙古医科大学杨超(学号2023041475)包珠拉(学号202040579)遗失学生证,声明作废●呼和浩特市公安局出入境管理支队赵霞遗失工作证,证号F0100483,声明作废●本人云银香(身份证号150105196009159066)因保管不慎将内蒙古恒盛泰房地产集团有限公司遗失残疾人证,声明作废●王利文遗失残疾人证,声明作废●张国红,父亲:敖福军,女儿:敖晓波于2009年02月18日04点30分出生,现其《出生医学证明》(编号115017725)丢失,特此声明作废●乔宏2024年0月29日遗失身份证,声明作废●14010419690829036X,声明作废●马寅义于2024年8月24日不慎遗失身份证件,证件号:150304195204122016,现声明作废●王纪伟遗失士兵证,声明作废●字第20233175905号,声明作废●王西颖,性别:女,遗失出生医学证明,编号:O150278093,声明作废

拍卖公告

受有关单位委托,我公司定于2024年10月15日上午10时00分,在鄂尔多斯市公共资源交易中心东胜区分中心(http://www.ordosggzyjy.org.cn/TPFront_dsq/)举行:30辆机动车打包第四次拍卖会。标的详情请登录“www.mngwzpn.com”官方公众号查询。

一、展示时间及地点:2024年8月27日-2024年10月14日在东胜区分政大和亿昌现代城地下停车场。

二、报名事宜:竞买人须缴纳5万元竞买保证金,保证金账户等具体事宜请来电咨询我公司。

三、说明:1.车辆为现状拍卖,本公司对展示标的品质及瑕疵不作担保。2.本次拍卖的车辆由买受人于15日内自行办理过户手续并承担相关费用(包括但不限于车辆恢复喷漆、交易税费、维修费、保险费等)。3.买受人提取车辆过户后,有关车辆的一切责任事故及费用均由买受人承担。

四、咨询电话:18648020618 看车电话:18604776643

内蒙古维正拍卖有限责任公司 2024年8月27日

郑重声明

本人郭国胜(身份证号:152630*****6817)与松刚强(身份证号:150121*****3910)、李瑞龙(身份证号:150121*****3912)、张计中(身份证号:150121*****0651)四人合股共同购买了约翰迪尔8300青储机一台,在青储机运作过程中,由于本人多次要求结算2023年以来运营账目未果而产生合股人之间意见分歧且造成至今账目不清之结果。

为保障本人合法权益受法律保护,本人在多次提出退股未果等不良情形下无奈以登报方式向社会发出郑重声明如下:

1.本人于2023年7月26日在微信“2023青储(5)”群中所发出《声明》决定退出本人对上列青储机所持股份,至今本人持续保留原

见意见不一致。2.自2023年7月26日在微信“2023青储(5)”群中发出《声明》决定退出本人对上列青储机所持股份之日起,本人与松刚强、李瑞龙、张计中四人合股共同购买的约翰迪尔8300青储机所发生的一切损坏、事故、纠纷等一切后果,均由本人无关。特此声明

声明人:郭国胜 2024年8月26日

内蒙古长滩电厂2台66万千瓦煤电一体化扩建项目配套接网工程

环境影响评价公众参与第二次公告

本项目环境影响报告书初稿已完成,现进行第二次公示,以征求公众意见。

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:(1)环境影响报告书征求意见稿全文网络链接:https://pan.baidu.com/s/11zRKy7pUMfDbaU_HkxA(提取码:sdnk)(2)纸质报告书查阅途径及联系方式:联系人:苏炳伟,联系电话:18686264504。

二、征求意见的公众范围:公众参与人员可以是建设项目的周边居民、企业事业单位,也可以是当地行政部门和社会各界关心环境保护事业的人士。

三、公众意见表的网络链接:公众意见表的网络链接地址:http://www.mngov.gov.cn/xsgk/2018/xsgk/01/20181024_665329.html

四、公众意见提出的方式和途径:任何单位或个人若对本工程有意见和建议的,以公众意见表的方式,根据以上联系方式直接到建设单位或评价单位提出意见。

五、公众意见提出的起止时间:公示时间及报告书的索取时间自发布之日起10个工作日内。

建设单位:内蒙古电力(集团)有限责任公司薛家湾供电分公司 2024年8月23日

内蒙古晋润商务服务有限公司遗失乔宏法人文章,声明作废●许亚东遗失呼和浩特市富力尚悦居地下车位-087号协议书一份,收据两份,编号2562943346143,声明作废●母伦县草原工作站遗失中国工商银行股份有限公司多伦支行开户许可证,核准号Z202300029502,账号061003732920004649,声明作废●多伦县草原工作站遗失中国工商银行股份有限公司多伦支行开户许可证,核准号Z202300036402,账号061003732920004649,声明作废●新城区珑珑火锅食材店遗失食品经营许可证副本,编号JY11501022016995(变更),声明作废●新城区珑珑火锅食材店遗失营业执照副本,统一社会信用代码9215010209345,声明作废●鄂尔多斯市东方希望畜牧有限公司遗失合同专用章一枚,编号1502110004315,声明作废●内蒙古医科大学杨超(学号2023041475)包珠拉(学号202040579)遗失学生证,声明作废●呼和浩特市公安局出入境管理支队赵霞遗失工作证,证号F0100483,声明作废●本人云银香(身份证号150105196009159066)因保管不慎将内蒙古恒盛泰房地产集团有限公司遗失残疾人证,声明作废●王利文遗失残疾人证,声明作废●张国红,父亲:敖福军,女儿:敖晓波于2009年02月18日04点30分出生,现其《出生医学证明》(编号115017725)丢失,特此声明作废●乔宏2024年0月29日遗失身份证,声明作废●14010419690829036X,声明作废●马寅义于2024年8月24日不慎遗失身份证件,证件号:150304195204122016,现声明作废●王纪伟遗失士兵证,声明作废●字第20233175905号,声明作废●王西颖,性别:女,遗失出生医学证明,编号:O150278093,声明作废

内蒙古晋润商务服务有限公司遗失乔宏法人文章,声明作废●许亚东遗失呼和浩特市富力尚悦居地下车位-087号协议书一份,收据两份,编号2562943346143,声明作废●母伦县草原工作站遗失中国工商银行股份有限公司多伦支行开户许可证,核准号Z202300029502,账号061003732920004649,声明作废●多伦县草原工作站遗失中国工商银行股份有限公司多伦支行开户许可证,核准号Z202300036402,账号061003732920004649,声明作废●新城区珑珑火锅食材店遗失食品经营许可证副本,编号JY11501022016995(变更),声明作废●新城区珑珑火锅食材店遗失营业执照副本,统一社会信用代码9215010209345,声明作废●鄂尔多斯市东方希望畜牧有限公司遗失合同专用章一枚,编号1502110004315,声明作废●内蒙古医科大学杨超(学号2023041475)包珠拉(学号202040579)遗失学生证,声明作废●呼和浩特市公安局出入境管理支队赵霞遗失工作证,证号F0100483,声明作废●本人云银香(身份证号150105196009159066)因保管不慎将内蒙古恒盛泰房地产集团有限公司遗失残疾人证,声明作废●王利文遗失残疾人证,声明作废●张国红,父亲:敖福军,女儿:敖晓波于2009年02月18日04点30分出生,现其《出生医学证明》(编号115017725)丢失,特此声明作废●乔宏2024年0月29日遗失身份证,声明作废●14010419690829036X,声明作废●马寅义于2024年8月24日不慎遗失身份证件,证件号:150304195204122016,现声明作废●王纪伟遗失士兵证,声明作废●字第20233175905号,声明作废●王西颖,性别:女,遗失出生医学证明,编号:O150278093,声明作废

内蒙古晋润商务服务有限公司遗失乔宏法人文章,声明作废●许亚东遗失呼和浩特市富力尚悦居地下车位-087号协议书一份,收据两份,编号2562943346143,声明作废●母伦县草原工作站遗失中国工商银行股份有限公司多伦支行开户许可证,核准号Z202300029502,账号061003732920004649,声明作废●多伦县草原工作站遗失中国工商银行股份有限公司多伦支行开户许可证,核准号Z202300036402,账号061003732920004649,声明作废●新城区珑珑火锅食材店遗失食品经营许可证副本,编号JY11501022016995(变更),声明作废●新城区珑珑火锅食材店遗失营业执照副本,统一社会信用代码9215010209345,声明作废●鄂尔多斯市东方希望畜牧有限公司遗失合同专用章一枚,编号1502110004315,声明作废●内蒙古医科大学杨超(学号2023041475)包珠拉(学号202040579)遗失学生证,声明作废●呼和浩特市公安局出入境管理支队赵霞遗失工作证,证号F0100483,声明作废●本人云银香(身份证号150105196009159066)因保管不慎将内蒙古恒盛泰房地产集团有限公司遗失残疾人证,声明作废●王利文遗失残疾人证,声明作废●张国红,父亲:敖福军,女儿:敖晓波于2009年02月18日04点30分出生,现其《出生医学证明》(编号115017725)丢失,特此声明作废●乔宏2024年0月29日遗失身份证,声明作废●14010419690829036X,声明作废●马寅义于2024年8月24日不慎遗失身份证件,证件号:150304195204122016,现声明作废●王纪伟遗失士兵证,声明作废●字第20233175905号,声明作废●王西颖,性别:女,遗失出生医学证明,编号:O150278093,声明作废

内蒙古晋润商务服务有限公司遗失乔宏法人文章,声明作废●许亚东遗失呼和浩特市富力尚悦居地下车位-087号协议书一份,收据两份,编号2562943346143,声明作废●母伦县草原工作站遗失中国工商银行股份有限公司多伦支行开户许可证,核准号Z202300029502,账号061003732920004649,声明作废●多伦县草原工作站遗失中国工商银行股份有限公司多伦支行开户许可证,核准号Z202300036402,账号061003732920004649,声明作废●新城区珑珑火锅食材店遗失食品经营许可证副本,编号JY11501022016995(变更),声明作废●新城区珑珑火锅食材店遗失营业执照副本,统一社会信用代码9215010209345,声明作废●鄂尔多斯市东方希望畜牧有限公司遗失合同专用章一枚,编号1502110004315,声明作废●内蒙古医科大学杨超(学号2023041475)包珠拉(学号202040579)遗失学生证,声明作废●呼和浩特市公安局出入境管理支队赵霞遗失工作证,证号F0100483,声明作废●本人云银香(身份证号150105196009159066)因保管不慎将内蒙古恒盛泰房地产集团有限公司遗失残疾人证,声明作废●王利文遗失残疾人证,声明作废●张国红,父亲:敖福军,女儿:敖晓波于2009年02月18日04点30分出生,现其《出生医学证明》(编号115017725)丢失,特此声明作废●乔宏2024年0月29日遗失身份证,声明作废●14010419690829036X,声明作废●马寅义于2024年8月24日不慎遗失身份证件,证件号:150304195204122016,现声明作废●王纪伟遗失士兵证,声明作废●字第20233175905号,声明作废●王西颖,性别:女,遗失出生医学证明,编号:O150278093,声明作废

内蒙古晋润商务服务有限公司遗失乔宏法人文章,声明作废●许亚东遗失呼和浩特市富力尚悦居地下车位-087号协议书一份,收据两份,编号2562943346143,声明作废●母伦县草原工作站遗失中国工商银行股份有限公司多伦支行开户许可证,核准号Z202300029502,账号061003732920004649,声明作废●多伦县草原工作站遗失中国工商银行股份有限公司多伦支行开户许可证,核准号Z202300036402,账号061003732920004649,声明作废●新城区珑珑火锅食材店遗失食品经营许可证副本,编号JY11501022016995(变更),声明作废●新城区珑珑火锅食材店遗失营业执照副本,统一社会信用代码9215010209345,声明作废●鄂尔多斯市东方希望畜牧有限公司遗失合同专用章一枚,编号1502110004315,声明作废●内蒙古医科大学杨超(学号2023041475)包珠拉(学号202040579)遗失学生证,声明作废●呼和浩特市公安局出入境管理支队赵霞遗失工作证,证号F0100483,声明作废●本人云银香(身份证号150105196009159066)因保管不慎将内蒙古恒盛泰房地产集团有限公司遗失残疾人证,声明作废●王利文遗失残疾人证,声明作废●张国红,父亲:敖福军,女儿:敖晓波于2009年02月18日04点30分出生,现其《出生医学证明》(编号115017725)丢失,特此声明作废●乔宏2024年0月29日遗失身份证,声明作废●14010419690829036X,声明作废●马寅义于2024年8月24日不慎遗失身份证件,证件号:150304195204122016,现声明作废●王纪伟遗失士兵证,声明作废●字第20233175905号,声明作废●王西颖,性别:女,遗失出生医学证明,编号:O150278093,声明作废

内蒙古晋润商务服务有限公司遗失乔宏法人文章,