

# 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

的积极性和主动性。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。

15548876987 13354876987 0471-6635651

地址:呼和浩特市新华大街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

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/](http://www.ordosggzyjy.org.cn/TPFront_dsq/))举行:30辆机动车打包第四次拍卖会。标的具体详情请登录“nmgwzpm”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日在东胜区党政大楼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

内蒙古公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2022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利情形下无奈以登报方式向社会发出郑重声明如下:  
一、本人于2023年7月26日已在微信“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意见不变。2.自2023年7月26日在微信“2023青储(5)”群中发出声明要求退出上列青储机所持股份之际起,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,均与本人无关。特此声明

声明人:郭国胜 2024年8月26日

万芳女士:

您好! 因您的父亲万忠喜已去世,现我处应遗嘱受益人的申请,对死者万忠喜生前所立《遗嘱》进行遗嘱确认,确认该份遗嘱是否为立遗嘱人万忠喜生前所立最后一份遗嘱。该遗嘱大致内容为立遗嘱人万忠喜自愿将其名下的一套住房留给他的哥哥和姐姐共同继承。若您对上述遗嘱内容有异议,或您有立遗嘱人万忠喜的其他合法有效遗嘱,则请于本公告发布之日起三个月内及时与我处联系(联系电话:0474-8217067),并提供相关有效证据。若您未在上述规定期限内与我处联系并提供相关有效证据,则我处将出具该份《遗嘱》系立遗嘱人万忠喜生前所立最后一份遗嘱的法律意见书。特此公告。

我处联系方式:0474-8217067,我处联系地址:内蒙古自治区乌兰察布市集宁区民建路93号乌兰察布市公证处

乌兰察布市公证处 2024年8月23日

祝王一珩 20岁生日快乐!

来自内蒙古呼和浩特的原创唱作音乐人,综艺《种地吧》常驻嘉宾,20岁的他未来充满无限可能!

祝愿他的音乐之路璀璨,能在自己的热爱里创作出更多动人动人心弦的旋律!

包头市达凯隆矿业有限责任公司固阳县达凯隆铁矿年产30万吨铁矿采矿项目环境影响评价信息公示

一、建设项目基本信息:建设单位:包头市达凯隆矿业有限责任公司,编制单位:中冶西北工程技术有限公司,建设地点:包头市固阳县怀朔镇,内容:新建30万吨/年铁矿石采矿工程,开采方式为地下开采。

二、公众意见征求主要内容:时间:2024年8月23日至9月5日,范围:项目周围5km范围,报告书(征求意见稿)链接:<https://pan.baidu.com/s/1hNow-QcoITf3Weuc6LtM6g>,提取码: bi5h,公众意见表链接: <http://www.mee.gov.cn/cxxgk/2018/cxxgk/cxxgk01/201810/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:包头市达凯隆矿业有限责任公司

房屋所有权证遗失(灭失)声明

张东升因保管不善,将产权证号:土字第09345号坐落于大东街农贸市场对面,面积47.28平方米的房屋所有权证遗失(灭失),根据《不动产登记暂行条例实施细则》第二十二条的规定申请补发,现声明该房屋所有权证声明作废,特此声明

尹亚辉,142325199107253516; 赵晓红,152801197611182461; 郭小兰,152801198006262724; 马玉平,152825197607133916; 张慧,152801198303028547; 王红霞,152801197608272124; 闫海,370725198706012173;以上人员因你们“矿工违反用人单位规章制度,你们与我公司签订的劳动合同已解除,内蒙古雅雅人力资源服务有限公司

内蒙古威泰工程机械设备租赁有限责任公司(统一社会信用代码91150102MACFGM3336)的公章(编码1501021059240),财务专用章(编码15010210059241),发票专用章(编码15010210059242)及合同专用章一并丢失,现声明作废,自登报之日起,所有未经本公司新法人签字,加盖本公司印章的,以内蒙古威泰工程机械设备租赁有限责任公司名义签署的(包括但不限于合同、协议、凭证、文件、授权等均属无效文本,不具备任何法律效力,由此引发的一切法律后果及经济纠纷该与本公司及新法人无关,并保留进一步追究其法律责任的权利,特此声明。

内蒙古威泰工程机械设备租赁有限责任公司(统一社会信用代码91150104MA7H97KG10)的公章(编码15010410022129),财务专用章(编码15010410022130),发票专用章(编码1501041002131)及合同专用章一并丢失,现声明作废,自登报之日起,所有未经本公司新法人签字,加盖本公司印章的,以内蒙古威泰工程机械设备租赁有限责任公司名义签署的(包括但不限于合同、协议、凭证、文件、授权等均属无效文本,不具备任何法律效力,由此引发的一切法律后果及经济纠纷该与本公司及新法人无关,并保留进一步追究其法律责任的权利,特此声明。

内蒙古威泰工程机械设备租赁有限责任公司(统一社会信用代码91150104MACWTLU711)的公章(编码15010410054842),财务专用章(编码1501040054843),发票专用章(编码15010410054844),合同专用章(编码15010410054844)一并丢失,现声明作废,自登报之日起,所有未经本公司新法人签字,加盖本公司印章的,以内蒙古威泰工程机械设备租赁有限责任公司名义签署的(包括但不限于合同、协议、凭证、文件、授权等均属无效文本,不具备任何法律效力,由此引发的一切法律后果及经济纠纷该与本公司及新法人无关,并保留进一步追究其法律责任的权利,特此声明。

内蒙古晋润商务服务有限公司遗失亦宏法人章一枚,声明作废

●许亚东遗失呼和浩特市富力尚悦居地下车位-087号协议一份,收据两份,编号25629433461643,声明作废

●母亲:刘凤花,父亲:徐林,儿子:徐文龙于2018年07月03日09点47分出生,现其《出生医学证明》(编号R150122505)丢失,特声明作废

●民都区梓辰餐饮店(个体工商户)(统一社会信用代码92150103MADA2Q2W6H)遗失公章一枚,声明作废

●玉泉区铁鑫北巧烧烤店(个体工商户)(统一社会信用代码92150104MADK15T45J)遗失公章及财务专用章各一枚,声明作废

●家人何晓燕不慎将逝者贺晓东寄存呼和浩特市慈安园骨灰寄存证丢失,寄存架号33-5-5,声明作废

●马亚男不慎遗失包头市中冶置业有限责任公司包头的购置业有限责任公司出具的购买中冶世家一期六号楼三单元1706房契税收据一份,票号0006735,金额9308元,声明作废

●武川县大勇种植专业合作社(统一社会信用代码93150125050566299N)遗失公章一枚,声明作废

●武川县玉山养殖农民专业合作社(统一社会信用代码9315012557063876XL)遗失公章一枚,声明作废

●民都区清真双胜哈面馒头店的开户许可证和密码遗失,核准号J1910024738401, 账 号05516201040003908, 开户银行:中国农业银行股份有限公司呼和浩特市赛罕区金地江山风华小区一期H2-2-701号房的网签商品房买卖合同1份,合同编号YS2020937640,特此声明

●呼和浩特市新城区军民商店遗失税务登记证正本,声明作废

●王利文遗失残疾人证,证号61040319771221005414, 声明作废

●王利文遗失残疾人证,证号61040319771221005414, 声明作废

●母亲: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1150177725)丢失,特声明作废

●亦宏2024年6月29日遗失身份证,证号14010419690829036X,声明作废

●马官义于2024年8月24日不慎遗失身份证,证件号:150304195204122016,现声明作废

●王纪伟遗失士兵证,证号:0620001229200039672,核准号:Z1910000856401, 编 号:1910-00221111, 开户银行:中国工商银行股份有限公司呼和浩特市民族商场支行

●张鸿睿遗失内蒙古坤源房地产开发有限公司有限责任公司开具的坤源名居C座19层1912号房款收据1张,编号0008095,金额542003元,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Z2023000029502, 账 号0610037329200047253, 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Z2023000036402, 账 号0610037329200090469, 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,统一社会信用代码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92150102MA0QJYJD43, 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:15062110004315,声明作废

●内蒙古医科大学杨超(学号2023041479)因珠珠(学号2021041451)张思颖(学号2022040579)遗失学生证,声明作废

●呼和浩特市公安局出入境管理支队队超遗失工作证,证号F0100483,声明作废

●本人云银香(身份证:150105195609159066)因保管不慎将内蒙古恒盛泰房地产集团有限公司有限责任公司的恒盛泰都三区2号楼二单元1902室购房款收据丢失,开具日期:2015年8月12日,收据票号:0008427,金额:32526元,声明作废

●呼和浩特市通信设备技术有限公司(统一社会信用代码91150191670660294F)遗失财务专用章及法人章(徐彩霞)各一枚,声明作废

●呼和浩特市卫生和计划生育委员会机关工会委员会生育委员会遗失, 账 号:0602001209026494307核准号J1910004815902, 编 号:1910-00987350, 开户银行:中国工商银行股份有限公司呼和浩特市民族商场支行