

颈围暗藏健康“密码”

近年来,有不少研究发现人们颈围与健康息息相关,其能够反映人体躯干的脂肪分布状况。颈围大,腰围往往也很大。此外,颈围还能够反应多种疾病,可谓暗藏健康“密码”。

心血管疾病 北京的一项社区糖尿病研究发现,腰围和颈围与心血管事件的发生密切相关。颈围

还与颈动脉内中膜厚度密切相关。颈动脉内中膜厚度是已知的早期动脉粥样硬化的指标,因此测量颈围可能有助于尽早发现动脉粥样硬化。

代谢疾病 颈围增加和代谢相关脂肪性肝病及高尿酸血症密切相关。在肥胖人群中,颈围较粗的肥胖者患有心血管代谢疾病比

例更高,如平均动脉压更高、胰岛素抵抗更严重、动脉弹性更差。

呼吸暂停综合征 颈围还可预测阻塞性睡眠呼吸暂停综合征的发病风险。该综合征会导致低氧血症和慢性炎症状态。

世界卫生组织建议,男性的健康颈围应小于38厘米,女性应小于35厘米。颈围测量时采用直立位,

眼睛平视前方,颈部放松,将软尺在第七颈椎(即颈后骨骼最突起处)上缘及喉结(喉软骨突起)下方沿水平方向绕颈一周,以将软尺贴于皮肤而不感觉紧绷为度。如果患有使颈部变粗的疾病(如甲状腺肿大、颈部肿瘤、颌下肿瘤等),不能用颈围来预测疾病风险。

(据《新民晚报》)

高龄老人的膳食宝塔

最近,中国营养学会再次更新并发布2024版《中国老年人平衡膳食宝塔》。其中建议,80岁以上的高龄老人膳食宝塔的底层为谷物200~300克,包括全谷物(指非精制之米、面及杂粮等)与杂豆(除大豆外之豆类)50~150克,薯类50~100克;第二层为蔬菜300~500克、水果200~350克;第三层为动物性食品120~200克;第四层为奶及奶制品

300~500克,大豆及坚果类25~35克;第五层为盐少于5克、油25~30克。此膳食宝塔是按老人每日能从中获取1600~2400千卡热量设计的,对各种营养素的需求作了合理安排。

新版的《宝塔》还强调了高龄老人的优质蛋白质摄入,并且作了进一步细化,如每天吃一个鸡蛋、每周至少吃两次水产品,强调了奶类

与大豆及其制品的摄入等。此外,《宝塔》还强调高龄老人每天应该饮水1500~1700毫升,不要等到感到口渴才饮水,因为高龄之人可能会对体内缺水的信号不那么敏感,以致存在隐性缺水。隐性缺水不仅影响营养物质的消化吸收、新陈代谢废物的排泄,还会增加血栓形成、导致心脑血管病的风险。

(据《新民晚报》)



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。

托克托县生活垃圾规划建设运营一体化综合处置项目环境影响评价公众参与第二次公示

一、建设单位基本信息:项目名称:托克托县生活垃圾规划建设运营一体化综合处置项目;地址:包头市托克托县工业园区;征求意见公众范围:项目建设地区公民、法人或其他组织代表。

二、征求意见公众可研下载“公众意见表”。地址为: http://www.mee.gov.cn/xxgk/2018/xxgk/2018/01/201810/t20181024_665329.html; 报告书链接: https://pan.baidu.com/s/1xf0zsj_jyXqqXpKwTaykQ?pwd=yyjs 提取码: yyjs
联系人:孟总,联系电话:18504720886

托克托县益兴环保有限公司

科尔沁右翼中旗巴彥呼舒镇生活垃圾无害化处理场渗滤液处理工程环境影响评价报告书征求意见稿公示

《科尔沁右翼中旗巴彥呼舒镇生活垃圾无害化处理场渗滤液处理工程环境影响评价报告书》征求意见稿已编制完成,现征求公众意见。

一、环境影响评价报告书征求意见稿和公众意见网络链接: <https://pan.baidu.com/s/1v5YAwSxNksWowbC0hhVoA> 提取码: d8d

二、公众可到建设单位或环评单位查阅纸质报告书

三、征求意见稿的公众范围: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:科尔沁右翼中旗城市管理综合行政执法局,通讯地址:内蒙古自治区兴安盟科尔沁右翼中旗巴彥呼舒镇生活垃圾无害化处理场填埋场内联系方式:敖主任,15904824177 邮箱:271581646@qq.com

包头市蒙荣精细材料有限公司年产18000吨萃取剂和6000吨选矿药剂项目环境影响评价报告书征求意见稿公示

一、依据:我单位拟建设包头市蒙荣精细材料有限公司年产18000吨萃取剂和6000吨选矿药剂项目,已编制完成了该项目环境影响评价报告书,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》、《建设项目环境保护管理条例》、《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令 第4号)等法律法规规定,现发布建设项目环境影响评价信息,征求公众意见。

二、建设项目基本信息:1. 建设项目名称:包头市蒙荣精细材料有限公司年产18000吨萃取剂和6000吨选矿药剂项目;2. 建设单位名称:包头市蒙荣精细材料有限公司;3. 环评文件编制单位名称:内蒙古华泰翰光环境科技有限公司;4. 项目建设地点:包头市右新旗工业园区化工集中区(原山格梁化工园区);5. 项目建设内容:项目分两期建设。一期新建一条年产9000吨P507萃取剂生产线、一条年产6000吨选矿药剂生产线;二期新建一条年产6000吨P204萃取剂生产线和一条年产3000吨TBP萃取剂生产线;淘汰现有的1台20t/h燃煤锅炉,新建4台4t/h、2台2t/h燃气锅炉。6. 征求公众意见的范围:项目周边及可能受到影响的区域。

三、公众意见征求的主要内容:1. 公众提出意见的起止时间:2024年9月4日至2024年9月18日止;2. 征求公众意见的环评影响报告书全文的网络链接: https://pan.baidu.com/s/1_UfSxxzT5h3VRPUnsiAMrA 提取码: v8k1;3. 建设项目环境影响评价公众意见的网络链接: <https://pan.baidu.com/s/1fRrP-hjBtBt19LjUTGMyRmg> 提取码: by4k;4. 征求公众意见的环评影响报告书纸质查阅点:包头市蒙荣精细材料有限公司

四、公众提出意见的方式和途径:联系人:边疆峰,邮寄地址:包头市蒙荣精细材料有限公司;联系电话:15547209959;电子邮箱:583972024@qq.com;传真:15547209959

五、其他:对公众提交的相关信息,建设单位不会用于环境影响评价公众参与之外用途,未经个人信息相关权利人允许不得公开。法律法规另有规定的除外。

建设单位:包头市蒙荣精细材料有限公司
日期:2024年9月3日

声 明

车主刘军于2018年10月将车牌号为蒙A121Y2的捷豹汽车卖给新车主王右旗将车尧镇张栓圪旦村张月旺,刘军多次联系张月旺办理车辆过户手续一直未果,现请张月旺自此公告登报之日起10天之内联系刘军(联系电话15148061767)办理车辆过户手续,逾期不办理,若发生违法及交通肇事行为均由张月旺承担,特此声明。

通 知

呼和浩特永泰城小区各业主:根据北京博安物业服务有限公司与永泰房地产(集团)有限公司、永泰房地产(集团)有限公司与陕西锦发合实业有限公司所签协议约定及《中华人民共和国民法典》之相关法律法规,呼和浩特市博安物业服务有限公司将其所享有的呼和浩特市永泰城汇景(一、二期)、丽景、御景、CDE小区各业主欠付之2020年12月31日前的物业费及电梯费之债权,全部转让给陕西锦发合实业有限公司。永泰房地产(集团)有限公司将其所享有的呼和浩特市永泰城汇景(一、二期)、丽景、御景、CDE小区各业主欠付之2020年12月31日前的物业费及电梯费之债权全部转让给陕西锦发合实业有限公司。

自本通知发出之日起,陕西锦发合实业有限公司委托北京和悦生活物业服务有限公司代为收取上述全部债权所涉之费用并代为开具相关票据。请各业业主主将所欠付的物业费及电梯费支付至北京和悦生活物业服务有限公司。特此通知!望各业主配合为谢!

永泰房地产(集团)有限公司
陕西锦发合实业有限公司
2024年9月5日

多伦县蓝天热力西热源厂改造(拆除)项目环境影响评价第二次公示

《多伦县蓝天热力西热源厂改造(拆除)项目环境影响评价报告书(征求意见稿)》已编制完成,现将征求意见稿全文进行公示,征求与该项目建设环境影响评价有关的意见。

一、环境影响评价报告书征求意见稿全文的网络链接: <https://pan.baidu.com/s/1hX4a8Q54e4QjYDLPJ3bR9g> 提取码: xh8w

二、查阅纸质报告书的方式和途径:如需查阅纸质报告书,可以在公示期内致电建设单位或评价单位。联系方式如下:建设单位:多伦县蓝天热力有限责任公司,联系人:兰坤祥,联系电话:13947912618,电子邮箱:865559686@qq.com,评价单位:内蒙古智合项目管理咨询有限公司,联系人:贾楠,联系电话:15598415195,电子邮箱:1137687488@qq.com

三、征求意见稿的公众范围:项目周边可能受影响的常住居民、法人和其他组织。

四、公众意见表的网络链接:链接: <https://pan.baidu.com/s/1KQLIGZhsY49c7leM45E6Q> 提取码: tqoo

五、公众提出意见的方式和途径:公众可在本次公示后10个工作日内填写公众意见表,可通过传真、电子邮件、信函等方式向建设单位、评价单位提交公众意见表,也可直接交至建设单位。

六、公众提出意见的起止时间:本次公众提出意见的期限为自本公示发布之日起10个工作日内。

多伦县蓝天热力有限责任公司 2024年9月3日

通 知

内蒙古大居巢装饰装潢有限公司定于2024年9月23日上午9:00在呼和浩特市赛罕区中海蓝湾南区2号楼1单元202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放弃,特此通知。

注销公告

赤峰市松山区网信协会,代码 51150404M12380026U,依据《社会团体登记管理条例》规定,已向赤峰市松山区民政局申请注销登记,请债权人于本公告发布之日起45日内,向本单位清算组申报债权,特此公告。赤峰市松山区网信协会 2024年9月6日

注销公告

经公司股东会决定,申请注销鄂尔多斯市路铭汽车租赁有限公司,统一社会信用代码 91150602MACY7LM3XG,请债权人及债务人自本公告发布之日起45日内,向公司清算组申报债权,特此公告。鄂尔多斯市路铭汽车租赁有限公司 2024年9月6日

遗失声明

●内蒙古德利源新能源有限公司于2024年9月1日遗失营业执照正本,统一社会信用代码 91150121MACRYR326W,声明作废,由该执照原件遗失产生的任何法律责任及经济纠纷概与本公司无关。●临河个体户王路车辆:蒙LG999挂(黄色)的道路运输证遗失,证号150802060295,声明作废

锡西2500千伏输变电工程(锡西2500kV变电站及线路)环境影响评价公众参与第二次公示

“锡西2500千伏输变电工程(锡西2500kV变电站及线路)”征求意见稿已编制完成,公开征求公众意见。

一、环境影响评价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. 征求意见稿全文网络链接:链接: <https://pan.baidu.com/s/1ba-rBUYAS97yFuGGuNiEVQ?pwd=1234>,提取码:1234,2. 公众可就拟到建设单位或环评单位办公地址查阅纸质报告书。

二、征求意见稿的公众范围:项目周边5km范围内的常住公民、法人和其他组织等。

三、公众意见表的网络链接:链接: <https://pan.baidu.com/s/19g0Qd5pmt4C4vr0GHdGTRQ?pwd=1234>,提取码:1234

四、提交公众意见表的方式和途径:公示后的10个工作日内可通过传真、电子邮件、信函等方式向建设单位反馈公众意见。建设单位:内蒙古电力(集团)有限责任公司锡林郭勒超高压供电分公司,付工,04798125252,环评单位:内蒙古凯越工程咨询有限公司,杨工,15848370315

●内蒙古诺兹多姆餐饮服务服务有限公司(统一社会信用代码 91150105MA0N8FYH87)遗失公章及财务专用章一枚,声明作废

●呼和浩特市伟一搏科贸有限责任公司遗失营业执照副本及公章一枚,统一社会信用代码 91150102MA0QY1RD7J,声明作废

●阿鲁科尔沁旗民族职业教育中心食堂将公章一枚丢失,声明作废

●鄂尔多斯市润德劳务服务有限公司的开户许可证遗失,核准号 J2050003976501,账号 7503501220000000029837,开户银行:鄂尔多斯农村商业银行股份有限公司达拉特南路支行,声明作废

●内蒙古栋天商贸有限公司遗失营业执照副本,统一社会信用代码 91150192MACA5DEE4j,声明作废

●内蒙古盛奥汽车销售服务有限公司(统一社会信用代码 91150122MA0QHPPPE5B)的税控盘遗失,税控盘编号 499955792739,声明作废

●南京拓展科技有限公司遗失鄂尔多斯新能源研究院一期实验室建设项目(EPC模式)农民工工资专用账户印章一枚,声明作废

●包头市展泰商贸有限公司遗失蒙B76257的营运证,证号150204165754,声明作废

●马恒贵、薛树萍不慎将内蒙古盛业房地产开发有限责任公司开具的盛业小区1号楼2单元13号楼西户维修基金及契税等费用收据遗失,收据号 0006462,金额 17483.70元,声明作废

●本人不慎将警官证遗失,编号:武字第9667970号,声明作废

●常顺遗失巨海城十区东区4号楼1单元1302室房屋购房收据一张,号码 0009264,金额 1084536元,遗失物品买卖合同原件,编号 CGF-2000-0171,声明作废

●郭娜遗失就业失业登记证,证号 1501020120010093,声明作废

●达拉特旗康乐群社会工作服务中心的开户许可证遗失,核准号 J2052001573703, 账号 7507301220000000027413, 开户银行:鄂尔多斯农村商业银行股份有限公司白塔分理处,声明作废

●李苑遗失二代身份证,证号 150103199703211129,声明作废

●呼和浩特市回民区新安航二手车行(统一社会信用代码 92150103MA7YQK7012)遗失公章一枚,声明作废

●余占海遗失卓资县卓资山镇头村福安小区-5-3-301不动产权证,不动产权证号蒙(2021)卓资县不动产证第0001391号,声明作废

●路真玉不慎遗失呼和浩特市和林格尔县盛乐园区翔宇小区E2号楼二单元一梯东户的预付收款收据和购房合同,声明作废

●车主赵南祥,车辆蒙L98052(黄色)的道路运输证遗失,证号 150824054055,声明作废

●内蒙古坤蒙装饰工程有限公司遗失财务专用章、公章、财务专用章、陈建平法人章各一枚,账号 002101201020198439,核准号 J1910014429901,开户行:内蒙古银行股份有限公司呼和浩特新华东街支行,声明作废

●内蒙古泽宜钻探工程有限公司,统一社会信用代码: 91150102MABNQNWPQO 遗失营业执照正本原件,声明作废

●内蒙古医科大学付玉鑫(学号 2021043203)姚祖敏(学号 2021041187)遗失学生证,声明作废

●陈旭遗失警官证,证件号 052919,声明作废

●内蒙古宏峰旧机动车交易市场有限公司不慎遗失内蒙古自治区非税收一般缴款书,票号 142342801-142343000,共计 200份(未使用),现声明作废

●马俊不慎遗失由内蒙古星烁商业运营管理有限公司开具的闻都家居建材城A馆五楼5020摊位质量保证金收据一张,金额为5000元,收据编号为0143086,电表押金收据一张,金额为300元,收据编号为0143093,声明原收据作废

●内蒙古鼎盛科技有限公司遗失人力资源服务许可证正副本,编号 150100202138号,声明作废

●内蒙古亨加食品销售有限公司(统一社会信用代码 91150100MA0N9XGX1H)丢失公章、财务章及法人章(法人:李慧佳)各一枚,声明作废

●王慧敏遗失新城区塔利公租房小区二号楼四单元1004廉租房合同,合同编号 GXC2023743,声明作废

●王海燕遗失呼和浩特市新城区毫沁营乡代州营回迁小区E2号楼西单元23层中户房款收据1张,金额 313662元,声明作废

●许强遗失武警部队警官证,证件号武字第 0710351,声明作废

●内蒙古利之达商贸有限公司(统一社会信用代码 91150102MA7JK9DP8C)遗失财务专用章一枚,声明作废

●吉粤建设工程有限公司(统一社会信用代码 914300007121054685)遗失财务专用章一枚,声明作废。贾满洋,性别:男,不慎将出生医学证明遗失,编号 T150229529,声明作废