中国心梗救治日:急救牢记两个“120”

11月20日是中国心梗救治日。多位医学专家提示,心梗急救要牢记两个“120”:及时拨打120急救电话,争取让心梗患者在黄金120分钟内得到救治。

心梗是冠状动脉急性、持续性缺血缺氧所引起的心肌坏死,常常危及生命。

“假如有人突然发生心脏骤停,需要专业人员通过心脏按压施救,心肌细胞缺血不能超过120分钟。”中国科学院院士、复旦大学附属中山医院教授葛均波表示,心梗作为心血管疾病中的“头号杀手”,以其发病急骤、病情凶险著称。我国每年新发心肌梗死超过100万例,且呈年轻化趋势。

北京大学第一医院教授霍勇介绍,心脏大动脉如果由于血栓或其他原因突然闭塞,就会导致心肌坏死,好比庄稼地里的水渠堵住,会让庄稼旱死。此时患者应尽快拨打120急救电话,通过救护车得到有效救治;医务人员要争取在120分钟内开通闭塞的血管。

专家同时提醒,冬季天气寒冷,急性心血管疾病进入高发期,建议尽早改变不良生活习惯,建立健康生活方式,保护心脏健康。

江苏省人民医院心血管内科主任医师王连生介绍,随着人们生活及工作方式的改变,冠心病逐渐向年轻化发展。其中,饮食结构不合理、作息不规律、久坐不动等多种不健康生活方式是冠心病及其严重并发症的常见诱因。建议在日常饮食中,可养成地中海式饮食习惯,即多吃蔬菜、水果、低脂奶制品、家禽、鱼类、豆类、坚果和全谷类食物,限制钠盐、糖、含糖饮料及红肉的摄入,食用油以橄榄油等非热带植物油为主。

与此同时,定期运动还可以帮助控制体重、降低血压、改善胆固醇水平,确保心脏和其他器官获得充足的氧气和营养。王连生建议,每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动,如快走、游泳或骑自行车,推荐每周进行弹力带训练等肌肉强化活动。上班人群可在工作期间适当活动,减少静坐时间,如每小时起身活动5到10分钟。他同时提醒,良好的睡眠习惯对于维护心脏健康至关重要,建议在安静、黑暗、温度适宜的环境下入睡,建立相对固定的睡眠和起床时间,避免睡前使用电子设备。 **(据新华社报道)**

运动一定能增强免疫力吗?

都说运动能提升免疫力,可有些人一次大强度训练后反而感冒了。运动一定能提高免疫力吗?答案是否定的。运动对于我们的身体而言,更像一把双刃剑,掌握好了,它可以帮你提高免疫力;掌握不当,则可能被伤到。

强度要适中

大量研究表明,在大运动量的强化训练期间或竞技比赛中,运动员呼吸道感染的风险增加。运动量与上呼吸道感染发病率呈“J”形曲线,即上呼吸道感染的发病率在适量的运动时降低,而在过度运动时增加。

那么什么是中等运动强度呢?可以以主观感觉的疲劳程度“稍费力”为标准,或者通过测算心率来计算运动强度。运动时的心率等于运动时每分钟的脉搏数,运动结束即刻数一下自己10秒钟的脉搏数,再乘以6,就是心率值。中等强度运动时的心率一般在最大心率的60%至70%左右,最大心率=220-年龄。

时长要恰当

运动时长在20~90分钟内为宜。运动时间太短,对免疫系统和心肺系统的刺激不够,过长则易引起过度疲劳,不利于运动后疲劳的消除和身体机能的恢复。

类型要选对

一定强度的有氧运动和力量训练可以增强免疫功能。年轻人可以选择大肌群力量训练如蹲起练习、腹背肌力量训练等方式,加强下肢肌群、臀肌、腰背肌的训练不仅可以增强免疫力还可以提高腰背肌功能,预防静坐少动导致的颈腰劳损。中老年可以选择适中强度的太极拳、广场舞、快步走等有氧运动。**(据《北京晚报》)**

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:本栏各类信息,如遇要求交付押金或预付款时,务必小心,敬请广大客户注意甄别假冒行为,谨防受骗,负责后果自负。

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

友情提示

新城区闻都广告设计服务部为《北方新报》分类广告独家代理方,其余任何自称《北方新报》或使用与《北方新报》近似名称的单位、网站及个人开展广告业务均与我单位无关,请广大客户注意甄别,避免带来不便和经济损失!

咨询电话:0471-6659562

《北方新报》编辑部

内蒙古易途酒店管理有限责任公司公告

尊敬的全体员工及相关合作伙伴:

根据公司管理需要,我公司决定变更法定代表人和总经理一职。特此声明,自变更总经理之日起,原法定代表人和总经理王利的所有行为与公司无关,公司不对其行为承担任何责任。

为了维护公司的正常运营和内部管理秩序,特做如下处理:

原公章、合同专用章、财务专用章和U盾将被声明作废,不再有效。公司将启用新的公章、合同专用章、财务专用章和U盾,以确保公司章程和管理的有效实施。

请各位员工和合作伙伴知悉并遵守上述声明和处理措施。

感谢各位对公司持续的支持和配合。

特此公告。

内蒙古易途酒店管理有限责任公司
2024年11月21日

退出股东、监事公告

本公司内蒙古博林广告服务有限公司,统一社会信用代码91150105MABMTW3Q4K,依据《民典法》和《公司章程》相关规定,本公司自愿退出内蒙古宾果托育有限公司(统一社会信用代码:91150105MAC08T378L)股东身份,本公司从未履行过该公司的任何职责,从未取得任何收益,由该公司在经存续经营期间产生的任何法律责任、经济纠纷、收益概本供公司无关。

本人苗强,身份证号15212719XXXXXX1236,依据《民典法》和《公司章程》相关规定,本本人自愿退出内蒙古宾果托育有限公司(统一社会信用代码:91150105MAC08T378L)监事身份,本人从未履行过该公司的任何职责,从未取得任何收益,由该公司在经存续经营期间产生的任何法律责任、经济纠纷、收益概本人无关,特此公告

声明人:内蒙古博林广告服务有限公司、苗强
2024年11月21日

遗 失 声 明

内蒙古自治区基础地理信息中心现已注销)遗失内蒙古自治区非税收入一般缴款书编号:9784937230,9784937249,9784937257,9784937265,9784937273,9784937281,978493729X,9784937302,9784937310,9784937329,9784937337,9784937345,9784937353,9784937361,978493737X,9784937388,9784937396,9784937409,9784937417,9784937433,9784937441,978493745X,9784937468,9784937476,9784937484,9784937492,9784937505,9784937521,978493753X,9784937548,9784937556,9784937564,9784937572,9784937580,9784937599,9784937601,978493761X,9784937628,9784937636,9784937644,9784937652,9784937660,9784937679,9784937687,9784937695,9784937708,9784937716,9784937724,9784937732,9784937740,9784937759,9784937767,9784937775,9784937783,9784937791,9784937804,9784937812,9784937820,9784937839,9784937847,9784937855,9784937863,9784937871,978493788X,9784937898,9784937900,9784937919,9784937927,9784937935,9784937943,9784937951,978493796X,9784937978,9784937986,9784937994(75份收据中存根4作废)9809852664(1份收据中存根5作废),9809852236★,9809852373,9819348963(3份收据已作废)以上票据声明作废,凡由以上票据产生的后果,均为无效行为,一旦此类票据流入社会,产生的后果由本单位负责。

招聘高级合伙人

名额3名,条件:35周岁男女不限、有强烈意愿想改变现状,有强烈企图心的有识之士。

联系人:邱先生:18586001866
盛女士:13644842888

寻亲公告

2024年1月22日,在呼和浩特市赛罕区南二环秋岭公园捡拾女性弃婴一名,年龄不足一个月,身体健康,无随身携带物品,请孩子的亲生父母或其他监护人持有效证件与王安妮联系,联系电话:18600185193,公告之日起六十日无亲生父母及其他监护人认领的,本人将依法收养。

通 知

内蒙古林睿科贸有限公司定于2024年12月6日上午09:00在公司办公室召开股东大会,审议公司成立清算组注销事宜,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,电话:13314873811。

寻亲公告

现有郭文兰,女,55岁,于2006年1月来到和林格尔县黑老窑乡大汉沟村,与本村村民王四元结婚,现寻找其亲人或知情人持有效证件与王四元联系,公告之日起5日无亲人或知情人联系的,公安机关将依法登记户口,联系电话:15924517628

关于召开内蒙古元雅装饰工程有限公司股东会公告

内蒙古元雅装饰工程有限公司(以下简称公司)股东于15日后在公司会议室召开股东会会议。

本次股东会会议于2024年12月9日9:00—11:00召开,通知全体股东到会参加会议,符合《公司法》及公司章程的有关规定。

本次股东会会议已按《公司法》及公司章程的有关规定通知全体股东到会参加会议。股东会确认本次会议已按照《公司法》及公司章程之有关规定有效通知。出席会议的股东为持有公司80%的股权,会议合法有效,由公司总经理张三元主持。

本次股东会会议的招集与召开程序、出席会议人员资格及表决程序符合《公司法》及公司章程的有关规定。本次会议主题为:公司变更经营地址和公司减少注册资本两项事宜,并在会议上做出决议。

内蒙古元雅装饰工程有限公司 2024年11月21日

内蒙古察右前旗玫瑰营镇逯家村玄武岩矿废弃露天采坑生态治理项目环境影响评价报告书征求意见稿公众参与公告(第二次公示)

一、建设项目基本信息:1.建设单位名称:察右前旗逯家村玄武岩矿有限公司。2.建设地点:乌兰察布市察哈尔右翼前旗玫瑰营镇高宏店村。3.征求意见的公众范围:项目周边及可能受到影响的区域。

二、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11月18日—2024年11月29日。2.征求公众意见的环境影响报告书的网络链接:http://www.eiafans.com/thread-1435867-1-1.html。3.建设项目环境影响评价公众意见表的网络链接:http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html。4.征求公众意见的环境影响报告书纸质查阅点:察右前旗逯家村玄武岩矿有限公司。

三、公众提出意见的方式和途径:公众可通过电话、电子邮件、传真、信函等方式向建设单位反馈意见。公众提交意见时,应当提供有效的联系方式。建设单位:察右前旗逯家村玄武岩矿有限公司,联系人:田总,联系电话:15247245814,地址:察右前旗逯家村玄武岩矿有限公司。电子邮箱:1652711410@qq.com。

寻人启事

韩金凤,女,现年71岁,身份证号:150102195306194543,现急需寻找韩金凤及其家属,有知情下落者请联系本人原单位。联系电话:0471-3675868。

遗 失 声 明

●呼和浩特市玉泉区欣欣予制构件有限责任公司遗失银行存款人查询密码,核准号J1910005647501,账号021390122000000001327,开户银行:内蒙古呼和浩特金谷农村商业银行股份有限公司天骄分理处,声明作废●内蒙古路桥集团有限责任公司包茂高速公路包头至东胜段改扩建工程BMTJ-2标总承包项目经理部遗失公章一枚,编号:15000010000263,声明作废●内蒙古聚安达新能源有限责任公司遗失蒙AX747挂(黄色)道路运输证正副本,内蒙古交许可呼字150123009220号,声明作废●内蒙古相启科技有限公司(统一社会信用代码91150103MA7E9HEP1W)不慎遗失财务章一枚,声明作废●赵向东遗失道路运输经营许可证,证号150108002063,声明作废●银莹,女,遗失出生医学证明,出生证编号V150079333,声明作废●邢舟遗失与内蒙古兴泰房地产开发有限责任公司签订的兴泰东河湾小区地下车位使用权转让协议,车位号B110,B111,特此声明●内蒙古千厦房地产开发有限责任公司不慎遗失现金收讫章一枚,声明作废●准格尔旗迎泽街道南苑社区南苑小区业主委员会将原公章作废,特此声明●内蒙古桃岑供应链管理有限公司《道路运输经许证》副本遗失,证号150102003724,声明作废●武川县大光明印章刻制店(个体工商户)(统一信用代码92150125MA0NCKCQ7W)的公章遗失,声明作废●周辰虹(父:周惠东,母:刘倩倩)遗失出生医学证明,出生证编号T150134454,声明作废●经营者:钱殊宏遗失呼和浩特市乌东路园艺花卉中心东厅26号营业执照正副本,统一社会信用代码92150105MA0P9XJN8L,声明作废●呼和浩特市乡村振兴局工会委员会遗失存款人查询密码,核准号:J1910027158502,账号0602007109000071983,开户行:中国工商银行股份有限公司呼和浩特如意河支行,声明作废●(父亲:高升,母亲:李彦花)高禹松,性别:女,遗失出生医学证明,编号150255180,声明作废●本人石健(身份证号150103199901281638)遗失内蒙古凯蒙五鑫房地产开发有限公司开具的旺第嘉华小区第27号楼11层1109号房房款收据1张(编号0710268,金额2111934元);第27号楼11层1110号房房款收据1张(石清,编号0710267,金额1750830元);第27号楼11层1108号房房款收据2张(编号0297484,金额646974元;编号0019149,金额5778元);第27号楼11层1108号房房款收据1张(编号0297485,金额431316元);遗失第27号楼11层1109号房旺第嘉华认购协议书原件,编号01965,遗失第27号楼11层1108号房旺第嘉华认购协议书原件,编号01536,声明作废●内蒙古聚安达新能源有限责任公司遗失蒙AW237挂(黄色)道路运输证正副本,内蒙古交许可呼字150123009144号,声明作废●乌兰察布翼展医学影像诊断中心有限公司遗失中国建设银行乌兰察布满达大街支行开户许可证,核准号J2030001816801,账号150501103763000002 35,声明作废●呼和浩特市蒙冀商贸有限公司(统一社会信用代码91150104MA0MXBWG1R)遗失公章一枚,声明作废●张伟玮遗失道路运输经营许可证正副本,证号:霍字150581002349号,声明作废●呼和浩特市新耀佳商贸有限公司遗失开户许可证,核准号:J1910011289801,账号0500301220000000058413,开户行:和林格尔县农村信用合作联社,声明作废●安文青遗失A78399(黄色)道路经营许可证,证号150102003924,声明作废●本人薛志平(身份证号152631197201061661X)遗失新城区北二环区块棚户区改造指挥部开具的毫沁营6#地安置小区11号楼1单元12层中东户购房款收据一张,金额435696元,声明作废●内蒙古海得商贸有限公司遗失开户许可证及印鉴卡,核准号J2050004344001,开户行:鄂尔多斯农村商业银行股份有限公司团结路支行,账号7504301220000000067442,声明作废●王耀彬遗失残疾人证,证号15012220060723011352,声明作废