

别拿崴脚不当回事

运动锻炼是促进健康的有效方法之一。然而,随着天气逐渐转冷,如果不注意运动的科学性,很容易造成损伤。在这些损伤中,有一类损伤特别容易被人忽视——崴脚。

西安高新医院骨一科主任杨鹏

指出,崴脚就是我们常说的踝关节扭伤。踝关节一旦扭伤,最直接的反应就是疼痛,伴随着肿胀或瘀血,严重时甚至会出现瘀斑,导致无法行走。

杨鹏表示,踝关节急性性扭伤后,治疗原则首先是休息,停止走动,让受伤部位静止休息,减少进一步损

伤;伤后48小时内要进行冰敷,让受伤部位温度降低,减轻炎症反应和肌肉痉挛,缓解疼痛抑制肿胀。每隔2~3小时冰敷15~20分钟,注意不要直接将冰块敷在患处,可用毛巾包裹冰块,以免冻伤;使用弹性绷带包裹受伤的踝关节,适当加压,以减

轻肿胀。注意不要过度加压,否则则会加重远心端肢体的肿胀、缺血;尽量将患肢抬高,高于心脏位置,增加静脉和淋巴回流,减轻肿胀,促进恢复。如果疼痛严重或无法行走,建议尽快就医,可能需要X光检查以排除骨折。

(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。

(奈曼)经安有色金属材料有限公司源网荷储一体化项目风电部分环境影响评价公众参与第二次公示

根据《环境影响评价公众参与办法》相关规定,现将(奈曼)经安有色金属材料有限公司源网荷储一体化项目风电部分环境影响评价公众参与有关信息予以公开:

一、环境影响报告书征求意见稿全文查阅方式:(1)网络链接地址: <https://www.js-eia.cn/project/detail?type=2&proid=24aab7d9601e320cddb2e770cfd014a>。(2)纸质报告书查阅方式:通过现场查阅纸质报告。建设单位:内蒙古新蒙新能源科技有限公司,联系人:赵志岩,联系电话:15144993866,地址:内蒙古自治区通辽市奈曼旗工业园区A区

二、征求意见的公众范围:本项目风场范围内的居民以及周边可能收到影响的群众。

三、公众意见表的网络链接:<https://share.weiyun.com/LGHbjA3>

四、公众提出意见的方式和途径:自本公告发布之日起,10日内来函、来电、传真均可。

内蒙古(奈曼)经安有色金属材料有限公司

锡林浩特市优然牧业有限责任公司第二牧场改扩建项目环境影响评价公众参与二次公示(征求意见稿)

根据《环境影响评价公众参与办法》(2019年1月1日)的有关规定,对该项目进行环境影响评价信息公开。

一、项目概况:项目名称:锡林浩特市优然牧业有限责任公司第二牧场改扩建项目,建设性质:改扩建,建设地点:内蒙古锡林郭勒盟锡林浩特市毛登牧场境内,建设规模及内容:牧场全群增加至5500头,项目投资:总投资250万元。

二、建设单位名称和联系方式:锡林浩特市优然牧业有限责任公司,董经理,18904792022

三、环境影响报告书编制单位名称和联系方式:内蒙古蓝卓环保科技有限公司,彭涛,15247531034

四、查阅环境影响评价征求意见稿的方式:公示期间可到建设单位或环评单位查阅环境影响评价征求意见稿,或联系18904729022索取。

五、报告书及公众意见表的网络链接:报告书链接:https://pan.baidu.com/s/1mfaoD1RW_WoFepYvTRASjQw,提取码:nrtfl

六、建设项目环境影响评价公众意见表网络链接:http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html

七、公众提出意见的主要方式和公示时间:您可以通过电话、信件、电子邮件等形式向建设单位或环评单位提出意见,请在公开发表意见的同时尽量提供详细的联系方式,公众提出意见的起止时间为公告起10个工作日。

遗失声明

呼和浩特市土默特左旗人民法院遗失以下票据,现声明作废,特此公告,具体票据票号如下:

人民法院诉讼费专用票,编号:0014040258,0014040629,0014040755,0014040784,0014040856,0014041146-0014041250,0014041939-0014041963,0014043002,0014043037-0014043045,0014044275,0014044574,0014044654,00140448013-0014045630,0014045673,0014046422-0014046430,0014046457,0014046641,0014046674,0014047142,0014459032,0014459362,0014460244,0014460770,001446128X,001446179X,0014462047,0014462063,0014462143,0014462266,0014462362,0014462275,0014462872,0014463103,0014463322,0014463410,0014463509,0014464640,0014465002,0014465092,0014465141,0014465627,0014465651,0014465985-0014465993,0014466259,0014466275-0014466312,0014466339-0014466398,0014466515,0014466626X-0014466638,0014467243,0014467673-0014467681,0014467737,0014467753,0014467788,0014468081,0014468967,0014469003,0014469214,0014469900-0014469919,0014470098,001447016X,0014470191,0014470266,0014470346,0014470434,0014470717-0014470725,0014470792-0014470805,0014471445,0014471533-001447155X,0014471971,0014472026,001447217X,0014472278-0014472798,0014473002,0014473070,0014473248,0014473299-0014473301,0014473408,0014473440,0014474039,0014474267,0014475203,001447454X,0014475325,0014475438,0014475489-0014475497,0014475550,0014475585,0014475809,0014476031,0014476027-0014476043,0014477068,0014477653,0014477683,0014477658,0014477580,0014477687-0014477695,0014477751,0014477812,0014477847,0014477927-0014477943,0014478284-0014478428,0014478604,0014478751,0014478911,001447892X,0014479025,0014479105,0018483160,001849816X,001849349X,0018498875,0018499963,0018499998,0018690207,凡由以上票据产生的后果,均为无效行为

遗失声明

呼和浩特市土默特左旗人民法院遗失以下票据,现声明作废,特此公告,具体票据票号如下:

非税收入一般缴款书,编号:9848290000,9848288947,9848260112X,98482651784,98482651872-98482651901,98482651995,984828004813-9848280048,9848280136,984828038X,984828046X,9848280523,984828062X,9848280806,9848280839,9848284057,984828476X,9848284970,9848288509,9848288648,9848288912,9848288939,984828900X,98482650941,98482650992,98482651303,984828919X,9848289712,9848289544,9848289683-9848289691,9848289855-9848289863,

非税收入一般缴款书(电子),编号:6315579553,6315580538,631558245-6315584432,6315302001-6315302001,6315302036,6315578939,6315578884,6315578999,6315579906X,6315579086,6315579191-6315579203,6315579270,6291839110,6291838791-6291838881,6291838847,6291838871-629183888X,6291838900,6291839629,6291839444-6291839452,6291839457,6291839719,629183978X,6291839778,6291839970,6291839977,6291840074,629184012X,6291840626,6291840621,6291840744,6291848957,6291849011X,6291849116-6291849124,6291849175-6291849183,6291849220,629184936X,6291849394,6291849431,6291849466,6291849482,6291849511-6291849546,6291849634,6291849677,6291849722,6291849749,6291849909,6291849925,6291850029,6291850053,6291850088,6291850141,6291850184,6291850366-62918539432,6291850432-6291850440,6291850512,6291850635,6291850686,6291850811,6315300217-6315300225,631530033X,6315300436,6315300508,6315300575,6315300591,6315300938,6315300997,6315301017,6315301033,631530121X,6315301244,6315301279,6315301506,6315301738,6315301754,6315301867,6315301885,6315301986,6315301981,6315579449-6315579457,6315579342,6315579422,凡由以上票据产生的后果,均为无效行为

昂素镇天然气门站调压气系统及配套设施建设项目征求意见稿公示

(一)建设项目名称及概要:1.项目名称:昂素镇天然气门站调压气系统及配套设施建设项目,2.建设内容及建设规模:项目新建1座天然气门站,配套建设1条天然气管线,管线由城镇天然气门站管线接口引接,最终接入昂素镇天然气门站。天然气管线长度65km,管线输气管径为DN200,输气压力4Mpa,年输气量1.35亿立方米。

(二)建设单位名称和联系方式:内蒙古鄂托克前旗时泰天然气经营有限责任公司,张忠,13234845656

(三)环境影响评价征求意见稿全文链接:<https://www.js-eia.cn/project/detail?type=2&proid=b18e469154260249739f8b259c8e476>,可至内蒙古鄂托克前旗时泰天然气经营有限责任公司查阅纸质报告书。

(四)征求意见稿的公众范围:受建设项目影响范围内的公民、法人或者其他组织的代表。

(五)公众意见表的网络链接地址:链接:<https://share.weiyun.com/LGHbjA3>

(六)提交公众意见表的方式和途径:875838688@qq.com。

(七)公众提出意见的起止时间:公示之日起10个工作日。

遗失声明

我单位(内蒙古自治区农牧业技术推广中心)因367份非税收入一般缴款书遗失,特发此遗失声明:

遗失票据明细如下:原内蒙古自治区种子管理站未使用41份,票号9767035606-9767036000,原内蒙古自治区农业广播电视学校已作废1份,票号9782735707,原内蒙古自治区农牧业机械试验鉴定站未使用77份,票号9822635242-982263600X,原内蒙古自治区饲料兽药质量监督站未使用176份,票号9841166306-9841168002共171份,9822498612, 9822499009, 9822499789, 9830928475, 9830928766, 已作废7份,票号9841166103, 9794014165, 9794014560, 9794014923, 9794015141, 979401515X, 9794015280, 9794015408, 979401558X, 9794015838, 9794015846, 9794015854, 9801678155, 9801678171, 9801678438, 9801678550, 9801678737, 9801679414, 9801679553, 9801679713, 9801679940, 9801679967, 9801679975, 9801679983, 9822498022, 9822498030, 9800498348, 9822498380, 9822498444, 9822498462, 9822498473, 9822499017, 9822499025, 9822499041, 982249905X, 9822499105, 9822499180, 9822499199, 9822499316, 9822499383, 9822499353, 9830928686, 9830928694, 9830928707, 9830928811, 9830928985, 9830928993, 9830929005, 9830929013, 983092903X, 9830929187, 9830929224, 9830929267, 983092938X, 9830929435, 9830929531, 9830929582, 9830929646, 9830929689, 9830929806, 9830929814, 9830929953, 9830929961, 9841166146, 9841166162, 984116620X, 978494596X, 9784945820, 9784945956, 9822498460, 以上票据一旦流入社会产生不良后果,由我单位自行负责。

遗失声明

呼和浩特市土默特左旗人民法院遗失以下票据,现声明作废,特此公告,具体票据票号如下:

人民法院诉讼费专用票,编号:0025679524,0025682459,0025682491-0025682539,0025686599,0025689976,0025688005X,0025688009,002955434X,0029559749,0029568506,0031181378,0031187040,0031428270,0031435745,0031435761,0031436254,0031436369,0031436609,0031437410,0031437222,0031439156,0033590220,0033590730,0033592285,0033593520,0033597545,0033597721-003359773X,0033598978,0033599612,0033670263-0033670298,0033670423,0033671864,0033671928,0033672023,003367273X-0033673296,0033673616,0033673659,0033674088,003367546X,0033676366,0033677238,0033677406-0033677414,0033677885,0033679057,0033679065,0033681931,0033684163,0033685844,0033686767,0033688113,0033689626,0033689642,0033689829,0037010035-0037010043,0037010879,0037011425,0037011231,0037012858,0037013916,0037014335,0037017886,0037018109,003701823X,0037018764,0037020858,003702375X,0037026547,0037027419,0037029000,0037133094,0037133371,0037135014,003713592X,0037137271,003713795X,0037138338,0037138696,0037138784,0037141127X,0037142695,0037144220-0037144439,0037145562,003714755X,0037147947,0037149117,0037149483,0037149723,0038352424-0038352512,0038352585X,0038352977-0038352985,0038353048,0038353822,0038354075-0038354104,0038354796,003835655X,003835637X,0038357268,0038357612,0038358279,0038358295,0038358834,0038359044,0038359642,0038359722,0038360627,0038361291,0038361646,0038362274,0038363633,0038363677,0038364062,0038364556,0038365225,0038365292,0038366987,0038367239,0038367693-0039367749,0038367992-0038368004,0038369808,00383698X,0039450583-0039450583,0039406586,凡由以上票据产生的后果,均为无效行为

遗失声明

呼和浩特市土默特左旗人民法院遗失以下票据,现声明作废,特此公告,具体票据票号如下:

人民法院诉讼费专用票,编号:0000053023,0003510568,0003511077-0003511093,0003511536,0003512483,0003513160,0003513195,0003514171,0003514460,000351450X,0003515828,0003516054,0003516425-0003516484,0003516863,0003516934,0003518092,0003518180,0003518578,0003518594,0003518691,0003518877-0003518885,0003520461,0003520125,0003520272,000352226X,0003522438,0003522602,0003523246,0003523422-0003523430,0003523481-000352349X,0003524900-0003524919,0003525487,0003525612,0003525954,0003526172-0003526295,0003527220,0003527247,0003527379,0003528258,000352891X,0003529090,0003530286,0003530307,0003530331,0003530411,0003530438,0003530462,0003530817,0003533946,0003534439,0003534893,0003535087,0003535773,0003535925-0003535941,0003535984,0003536581,0003536610-0003536637,000353667X,0003536880,0003538018-0003538042,0003538659,0003538835,0003539416-0003539423,0003539803,0003539838,0003539897,000559008X,0005590135,0005590733,000559112X,0005593168-0005593280,0005593379,0005593846,0005593950,0005595120,0005595585,000559585X,0005595927,000559657X,0005597329,0005597740,0005598203,0005598516,0005598604,0005598620,0005599244,000559972X,0014466179,0014478014,001869614X,001899504X,0020899115,0029720723-0029720731,0037145853-0037145888,0039427731,0000050017-0000050068,0000050260,0000050287,0000050367,0000051001,0000051060,0000051095,0000051562,0000051933,0000052637,0000053293,0000054923,0000055280,0000056048,0000057024,0000057390,0000057470,0000057809,0000057948,0000058035,0000058094,0000058692,0000058836,0000058908,0000059329,0000059345-0000059353,凡由以上票据产生的后果,均为无效行为

二连浩特市生活垃圾填埋场改造为建筑垃圾场和飞灰填埋场项目征求意见稿公示

根据《环境影响评价法》和《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部,部令4号)等法律和法规文件要求,建设单位对本项目环境影响评价相关事宜公告如下:

(1)项目名称:二连浩特市生活垃圾填埋场改造为建筑垃圾场和飞灰填埋场项目;**(2)建设单位:**二连浩特市环境卫生服务中心;**(3)建设性质:**技改;**(4)行业类别:**N7723固体废物治理;**(5)建设地点:**本项目位于二连浩特市东南现有生活垃圾填埋场,距市中心5km。**(6)建设规模及服务年限:**本项目占地46700m²,总库容约75万m³,其中一号库区剩余库容为5万m³,作为生活垃圾焚烧飞灰填埋区,占地面积16000m²,服务期为10年;二号库区库容为70万m³,作为建筑垃圾填埋区,占地面积30700m²,总设计服务年限11年。建设单位:二连浩特市环境卫生服务中心,建设单位联系方式:吕铁军,13947937763,环境影响评价报告编制单位:内蒙古广晨工程咨询有限公司,环评单位联系方式:张建伟,18247182178,报告书征求意见稿的网络链接: <https://pan.baidu.com/s/1zA8Sou6LVEIGzGerKFARQ?pwd=nlr> 提取码:nlr,公众意见的网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1TAC0nrlcP4TORi_h8XKpXw 提取码:ihde,提交公众意见表的方式和途径:填写意见表后送于建设单位或填写电子版后发到邮箱(邮箱号:clhw2021@163.com)。

二连浩特市环境卫生服务中心 2024年12月02日

内蒙古三爱富万豪氟化工有限公司偏氯乙烯(VDF)裂解节能降碳升级改造项目环境影响评价征求意见稿公示

根据《环境影响评价法》和《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部,部令4号)等法律和法规文件要求,建设单位内蒙古三爱富万豪氟化工有限公司对内蒙古三爱富万豪氟化工有限公司偏氯乙烯(VDF)裂解节能降碳升级改造项目环境影响评价相关事宜公告如下:

一、环境影响评价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网络链接:链接:<https://pan.baidu.com/s/1latU7Hz6mm58ND8pD7dNa>,提取码:zhbi,查阅纸质报告书的方式和途径:建设单位内蒙古三爱富万豪氟化工有限公司在项目所在位置乌兰察布市丰镇市内蒙古丰川循环经济开发区丰镇产业园设置专人接受社会公众查阅本项目环境影响评价征求意见稿。

二、征求意见稿的公众范围:本次征求意见稿的公众范围为项目建设地区公民、法人或其他组织代表。

三、公众意见表的网络链接:http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html

四、公众提出意见的方式和途径:将公众意见表递交到建设单位或发送到邮箱,建设单位:内蒙古三爱富万豪氟化工有限公司,通讯地址:乌兰察布市丰镇市内蒙古丰川循环经济开发区丰镇产业园,联系人:郭强(15635291174)

五、公众提出意见的起止时间:公众提出意见的时间为自公示日起10个工作日,在此期间可以查阅建设项目环境影响评价征求意见稿。(注:请公众在发表意见的同时尽量提供详细联系方式。)

特此公告!

内蒙古三爱富万豪氟化工有限公司
2024年12月5日

遗失声明

呼和浩特市土默特左旗人民法院遗失以下票据,现声明作废,特此公告,具体票据票号如下:

人民法院诉讼费专用票,编号:0018690266,0018690485,0018690645,0018690688,00186909696,0018690971,0018690991,0018690994,0018691031,0018691330,0018691955,001869200X,0018692480,0018692552-0018692608,0018693109-0018693125,0018693870,0018694080,001869411X,0018694339,0018694363,0018694865,0018695024,0018695171,0018695809,0018695982,0018696035-0018696043,0018696529,0018696764,0018697038,0018697222,0018697644-0018697652,0018697759,0018697812,0018697994-0018698006,0018698225,0018698292,0018698612,0018698911,0018698970-0018699025,0018699199,0018699842,0018700321-001870033X,0018700807,0018700831,0018701068,0018701260,0018701383,0018701500-0018701527,0018701618,0018702618,0018702909,0018703071,0018703258,001870332X-0018703346,0018703880,0018704760,0018704920-0018704947,0018705018,0018705157,0018705595-0018705608,0018705763,0018706010,0018708251-0018708278,0018708294-0018708323,0018708542,0018708934,0018709719,0018709596-0018709609,0018709916,001899047X,0018990509,0018990525-0018990541,0018990744,0018991157,0018992766,0018992854,0018993131,0018993208,0018993531,0018993582,0018993830,0018993849,0018994307,0018994358,0018994454,0018994702-0018994745,0018995027,0018995086-0018995086,0018995166,0018995182,0018995240,0018995326-0018995342,0018995385,0018995537-0018995553,0018995572-0018995799,0018996679,0018997495,0018997743,001899776X,0018998156,0018998201,0018998260,0020813544-0020813616,0021794146,0021801545,0021806303,0021807672,0021807744,0021807795,0021807875,0021808130,0025671602,0025677748,凡由以上票据产生的后果,均为无效行为

遗失声明

呼和浩特市土默特左旗人民法院遗失以下票据,现声明作废,特此公告,具体票据票号如下:

人民法院诉讼费专用票,编号:0039408522,0039409146,0039410438,0039411174,0039413882,0039