

10个坏习惯正在让你提早衰老!

生活中,很多微小的习惯都在悄悄地影响着我们的健康,一次两次不当回事儿,时间久了就拖成了病,发现的时候已经晚了。

10个错误的习惯会让器官提前衰老,一定要改掉!

1.不想让心脏增加负担:别吃撑了

很多人都认为:吃得饱饱的,身体才健康。但你知道吗?过度饱食还会“伤心”。

过多的食物,尤其是高蛋白、高脂肪的食物难以消化,会使腹部膨胀不适,膈肌位置升高,进而限制心脏的正常收缩和舒张,加重心脏负担。

人在消化食物时,血液会较多集中在胃肠道,使冠状动脉供血更显得不足,容易诱发心绞痛、心律失常,严重时甚至会导致急性心肌梗塞而危及生命。

2.不想损害肾脏:少喝老汤

“靓汤”中往往富含蛋白质,如果经常又饮汤又食“汤渣”,高蛋白代谢要经肾小球的滤过和肾小管的重吸

收,会增加肾脏负担。

而且炖煮时间过长,汤中的嘌呤含量非常高。高嘌呤的摄入,容易导致高尿酸血症的发生,血尿酸的升高或尿酸水平的骤升骤降,除了会引发痛风急性发作外,还可能导致肾脏以及心血管的损害。

3.不想让肺部患癌:不要抽烟

吸烟是导致肺癌高发的首要因素。美国临床肿瘤年会强调,吸烟与小细胞肺癌、鳞癌关系密切,小细胞肺癌95%以上与吸烟有关。肺癌死亡的患者中,80%以上由吸烟引起。

4.不想让肝脏受伤:不要乱补

有的人明明没有肝病症状,却喜欢吃保肝药,认为服用这种药百益而无一害。但其实,在完全不需要用药的情况下服用保肝药,甚至会加重肝脏负担。

肝脏担负着人体解毒的重要任务,在没有医嘱的情况下,胡乱服用不需要的药物就等于给肝脏增加了不必要的解毒任务,加重肝脏负担,反而不利于肝病治疗。

5.不想让膝盖过早老化:不要暴走

走路是很好的运动。但走过多、暴走,会对膝盖产生损伤。

暴走时不间断地摩擦软骨,容易引起炎症出现水肿。而且骨关节也有使用年限,无论身体条件多么好,骨关节都存在老化和功能退变的问题。长时间暴走会给中老年人的半月板带来伤害。

6.不想让骨头变脆:少喝碳酸饮料

很多年轻人喜欢喝碳酸饮料,但长期喝碳酸饮料会导致身体中钙质流失,长此以往还会造成骨质疏松。为了骨骼健康,尽量少喝这类饮料。

7.不想让皮肤粗糙:少熬些夜

熬夜是皮肤衰老的重要原因之一。熬夜容易出现脸色黯淡无光、黑眼圈、眼袋、细纹等问题。

夜间没有充分休息,会影响人体代谢,造成血液循环不好,长期熬夜还会造成内分泌紊乱,皮肤水分流失。

8.不想让肠道蠕动变慢:少点久坐

久坐会让肠道蠕动减弱、减慢,

粪便中的有害成分包括致癌物在结肠内滞留并刺激肠黏膜,再加上久坐者腹腔、盆腔、腰骶部血液循环不畅,会导致肠道免疫屏障功能下降,这些都会增加大肠癌的发病危险。

9.不想让乳腺增生:少生点气

情绪也影响着我们的健康。当女性总是处于怒、愁、忧、虑等不良情绪状态时,会抑制卵巢的排卵功能,出现孕酮减少,使雌激素相对增高,导致乳腺增生。

10.不想让膀胱发炎:不要憋尿

经常憋尿更容易患膀胱炎。憋尿使膀胱长期处于充盈状态,会使膀胱壁弹性减退,膀胱上的压力感受器变得迟钝。此时膀胱的收缩力下降,会导致排尿后膀胱内残存尿液增多,出现尿潴留。

排尿次数减少,代谢废物无法及时排出体外,容易引起膀胱炎,甚至膀胱癌。而且憋尿后膀胱内压力增高,细菌易沿着输尿管上行,引起肾盂肾炎。

(据《工人日报》)

分类广告

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

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假行为,谨防受骗,负责后果自负。

乌海市海南区矿区环境综合治理风风光一体化土地整理及配套基础设施项目环境影响评价报告书征求意见稿

《乌海市海南区矿区环境综合治理风风光一体化土地整理及配套基础设施项目环境影响报告书》征求意见稿已编制完成,现征求公众意见。

一、环境影响报告书征求意见稿网络链接:网络链接:https://pan.baidu.com/s/19P8A_tHfRwmc9FYzgwpw,提取码:7pn0。

二、公众可到建设单位或环评单位查阅纸质报告书

三、征求意见的公众范围:项目评价范围内的公众、法人和其他组织。

四、公众提出意见的方式和途径:通过信函、电子邮件等方式向我单位提交公众意见表,反映与项目建设环境影响有关的意见和建议,同时提供有效的联系方式。建设单位:中国石油华北油田公司二连分公司,联系地址:锡林浩特市团结大街二连分公司,联系人:曹工,联系电话:15128702846

五、公示起止时间:2024年12月9日~2024年12月20日,公示时间为10个工作日。

中国石油华北油田公司二连分公司

阿尔58X断块产能地面工程环境影响评价第二次信息公示

一、环境影响报告书征求意见稿网络链接:1.征求意见稿网络链接:https://pan.baidu.com/s/1x0WPtex4ZSj12Rkl219g;pwd=kppx,提取码:kppx,2.到建设单位查阅纸质报告书征求意见稿。

二、征求意见的公众范围:项目评价范围内的公民、法人和其他组织。

三、公众意见表的网络链接:https://www.mee.gov.cn/xxgk/2018/xxgk/01/201810/20181042665329.html

四、公众提出意见的方式和途径:通过信函、电子邮件等方式向我单位提交公众意见表,反映与项目建设环境影响有关的意见和建议,同时提供有效的联系方式。建设单位:中国石油华北油田公司二连分公司,联系地址:锡林浩特市团结大街二连分公司,联系人:曹工,联系电话:15128702846

五、公示起止时间:2024年12月9日~2024年12月20日,公示时间为10个工作日。

中国石油华北油田公司二连分公司

阿尔善油田产能建设项目环境影响评价公众参与信息第二次公示

一、环境影响评价报告书征求意见稿:1.征求意见稿网络链接:https://pan.baidu.com/s/1eCKYlnfVf9n0tQ5C0m27Uw,提取码:4N5z,2.到建设单位查阅纸质报告书征求意见稿。

二、征求意见的公众范围:项目评价范围内的公民、法人和其他组织。

三、公众意见表的网络链接:https://www.mee.gov.cn/xxgk/2018/xxgk/01/201810/20181042665329.html

四、公众提出意见的方式和途径:通过信函、电子邮件等方式向我单位提交公众意见表,反映与项目建设环境影响有关的意见和建议,同时提供有效的联系方式。建设单位:中国石油华北油田公司二连分公司,联系地址:锡林浩特市团结大街二连分公司,联系人:曹工,联系电话:15128702846

五、公示起止时间:2024年12月9日~2024年12月20日,公示时间为10个工作日。

中国石油华北油田公司二连分公司

宝力格油田产能建设项目环境影响评价第二次信息公示

一、环境影响报告书征求意见稿网络链接:1.征求意见稿网络链接:https://pan.baidu.com/s/1eCKYlnfVf9n0tQ5C0m27Uw,提取码:4N5z,2.到建设单位查阅纸质报告书征求意见稿。

二、征求意见的公众范围:项目评价范围内的公民、法人和其他组织。

三、公众意见表的网络链接:https://www.mee.gov.cn/xxgk/2018/xxgk/01/201810/20181042665329.html

四、公众提出意见的方式和途径:通过信函、电子邮件等方式向我单位提交公众意见表,反映与项目建设环境影响有关的意见和建议,同时提供有效的联系方式。建设单位:中国石油华北油田公司二连分公司,联系地址:锡林浩特市团结大街二连分公司,联系人:曹工,联系电话:15128702846

五、公示起止时间:2024年12月9日~2024年12月20日,公示时间为10个工作日。

中国石油华北油田公司二连分公司

阿尔善油田产能建设项目环境影响评价第二次信息公示

一、环境影响报告书征求意见稿网络链接:1.征求意见稿网络链接:https://pan.baidu.com/s/1NWu0pTGrCPW8Yv-K6uyg;pwd=4tsh,提取码:4tsh,2.到建设单位查阅纸质报告书征求意见稿。

二、征求意见的公众范围:项目评价范围内的公民、法人和其他组织。

三、公众意见表的网络链接:https://www.mee.gov.cn/xxgk/2018/xxgk/01/201810/20181042665329.html

四、公众提出意见的方式和途径:通过信函、电子邮件等方式向我单位提交公众意见表,反映与项目建设环境影响有关的意见和建议,同时提供有效的联系方式。建设单位:中国石油华北油田公司二连分公司,联系地址:锡林浩特市团结大街二连分公司,联系人:曹工,联系电话:15128702846

五、公示起止时间:2024年12月9日~2024年12月20日,公示时间为10个工作日。

中国石油华北油田公司二连分公司

内蒙古全益高新技术产业发展有限责任公司

内蒙古全益高新技术产业发展有限责任公司氢液化装备标

准厂房项目社会稳定风险评估信息公示

根据《内蒙古自治区重大决策社会稳定风险评估办法》(内党办发〔2021〕7号)等文件精神要求,现将该项目的基本情况进行公示。

一、项目名称:金山高新区未来产业园标准化厂房及配套设施工程社会稳定风险评估信息公示

二、项目概况:该项目位于金山高新区金盛路以东,阿木尔北街以北,项目用地面积23949.25m²,总建筑面积35850.32m²。

三、实施单位:内蒙古全益高新技术产业发展有限责任公司,联系人:武晓,联系电话:15560931419

四、评估单位:内蒙古兴宇工程有限公司,联系人:王若刚,联系电话:18004716470,邮箱:249530469@qq.com

五、征询事项:您对本项目实施的建议和意见。

六、公示说明:公众对本项目实施有社会稳定风险方面的建议或意见。可自公示之日起十五日内,向实施单位或评估单位提出;也可将书面意见另行抄送当地政法委办公室。

内蒙古全益高新技术产业发展有限责任公司 2024年12月4日

内蒙古全益高新技术产业发展有限责任公司氢液化装备标

准厂房项目社会稳定风险评估信息公示

根据《内蒙古自治区重大决策社会稳定风险评估办法》(内党办发〔2021〕7号)等文件精神要求,现将该项目的基本情况进行公示。

一、项目名称:内蒙古全益高新技术产业发展有限责任公司氢液化装备标

准厂房项目

二、项目概况:该项目位于金山高新区金盛路以东,阿木尔北街以北,项目用地面积23949.25m²,总建筑面积35850.32m²。

三、实施单位:内蒙古全益高新技术产业发展有限责任公司,联系人:武晓,联系电话:15560931419

四、评估单位:内蒙古兴宇工程有限公司,联系人:王若刚,联系电话:18004716470,邮箱:249530469@qq.com

五、征询事项:您对本项目实施的建议和意见。

六、公示说明:公众对本项目实施有社会稳定风险方面的建议或意见。可自公示之日起十五日内,向实施单位或评估单位提出;也可将书面意见另行抄送当地政法委办公室。

内蒙古全益高新技术产业发展有限责任公司 2024年12月4日

内蒙古全益高新技术产业发展有限责任公司氢液化装备标

准厂房项目

三、项目概况:该项目位于金山高新区金盛路以东,阿木尔北街以北,项目用地面积23949.25m²,总建筑面积35850.32m²。

四、实施单位:内蒙古全益高新技术产业发展有限责任公司,联系人:武晓,联系电话:15560931419

五、评估单位:内蒙古兴宇工程有限公司,联系人:王若刚,联系电话:18004716470,邮箱:249530469@qq.com

六、征询事项:您对本项目实施的建议和意见。

七、公示说明:公众对本项目实施有社会稳定风险方面的建议或意见。可自公示之日起十五日内,向实施单位或评估单位提出;也可将书面意见另行抄送当地政法委办公室。

内蒙古全益高新技术产业发展有限责任公司 2024年12月4日

内蒙古全益高新技术产业发展有限责任公司氢液化装备标

准厂房项目

八、项目概况:该项目位于金山高新区金盛路以东,阿木尔北街以北,项目用地面积23949.25m²,总建筑面积35850.32m²。

九、实施单位:内蒙古全益高新技术产业发展有限责任公司,联系人:武晓,联系电话:15560931419

十、评估单位:内蒙古兴宇工程有限公司,联系人:王若刚,联系电话:18004716470,邮箱:249530469@qq.com

十一、征询事项:您对本项目实施的建议和意见。

十二、公示说明:公众对本项目实施有社会稳定风险方面的建议或意见。可自公示之日起十五日内,向实施单位或评估单位提出;也可将书面意见另行抄送当地政法委办公室。

内蒙古全益高新技术产业发展有限责任公司 2024年12月4日

内蒙古全益高新技术产业发展有限责任公司氢液化装备标

准厂房项目

十三、项目概况:该项目位于金山高新区金盛路以东,阿木尔北街以北,项目用地面积23949.25m²,总建筑面积35850.32m²。

十四、实施单位:内蒙古全益高新技术产业发展有限责任公司,联系人:武晓,联系电话:15560931419

十五、评估单位:内蒙古兴宇工程有限公司,联系人:王若刚,联系电话:18004716470,邮箱:249530469@qq.com

十六、征询事项:您对本项目实施的建议和意见。

十七、公示说明:公众对本项目实施有社会稳定风险方面的建议或意见。可自公示之日起十五日内,向实施单位或评估单位提出;也可将书面意见另行抄送当地政法委办公室。

内蒙古全益高新技术产业发展有限责任公司 2024年12月4日

内蒙古全益高新技术产业发展有限责任公司氢液化装备标

准厂房项目

十八、项目概况:该项目位于金山高新区金盛路以东,阿木尔北街以北,项目用地面积23949.25m²,总建筑面积35850.32m²。

十九、实施单位:内蒙古全益高新技术产业发展有限责任公司,联系人:武晓,联系电话:15560931419

二十、评估单位:内蒙古兴宇工程有限公司,联系人:王若刚,联系电话:18004716470,邮箱:249530469@qq.com

二十一、征询事项:您对本项目实施的建议和意见。

二十二、公示说明:公众对本项目实施有社会稳定风险方面的建议或意见。可自公示之日起十五日内,向实施单位或评估单位提出;也可将书面意见另行抄送当地政法委办公室。

内蒙古全益高新技术产业发展有限责任公司 2024年12月4日

内蒙古全益高新技术产业发展有限责任公司氢液化装备标

准厂房项目

二十三、项目概况:该项目位于金山高新区金盛路以东,阿木尔北街以北,项目用地面积23949.25m²,总建筑面积35850.32m²。

二十四、实施单位:内蒙古全益高新技术产业发展有限责任公司,联系人:武晓,联系电话:15560931419

二十五、评估单位:内蒙古兴宇工程有限公司,联系人:王若刚,联系电话:18004716470,邮箱:249530469@qq.com

二十六、征询事项:您对本项目实施的建议和意见。

二十七、公示说明:公众对本项目实施有社会稳定风险方面的建议或意见。可自公示之日起十五日内,向实施单位或评估单位提出;也可将书面意见另行抄送当地政法委办公室。

内蒙古全益高新技术产业发展有限责任公司 2024年12月4日

内蒙古全益高新技术产业发展有限责任公司氢液化装备标