

# 骨质疏松，别耽误！

“妈，您年轻时可有1米68呢！”整理旧相册的小语突然惊呼。照片上的母亲身姿挺拔，与现实中间佝偻着背的母亲判若两人。“现在不行啦——年纪大啦，缩个儿了。”小语母亲略显惋惜。这个令人心酸的“缩个儿”现象绝非个例。“‘缩个儿’是骨质疏松发出的警报，”北京协和医院内分泌科主任医师夏维波说，“目前我国骨质疏松症患者人数约为9000万，其中女性约为7300万。”骨质疏松症正在威胁公众健康。

夏维波介绍说，骨质由负责吸收骨基质的“破骨细胞”和合成骨基质

的“成骨细胞”共同参与调节，就如同“拆迁队”和“建筑队”：破骨细胞分解旧骨，成骨细胞构筑新骨。“一拆一补”过程中，骨质就得到更新，身体的“承重墙”也越发牢固。然而，随着年龄增长，这场博弈逐渐失衡，当“拆迁队”的积极性和工作量远远大于“建筑队”时，承重墙将变得千疮百孔，不堪一击，形成骨质疏松症。

这场博弈中，女性绝经后雌激素锐减，导致“拆迁队”占据优势，加之各类因素叠加，更受骨质疏松的“偏爱”。国家卫健委公布的首个中国骨质疏松症流行病学调查结

果显示：我国50岁以上女性骨质疏松症患者率为32.1%，女性患病率是男性（6.0%）的5倍多。

但骨质疏松因早期征兆不明显，往往被忽视。那么，该如何在早期及时发现并预防骨质疏松呢？

“合理的营养和增强抗阻、力量锻炼可以促进骨骼强健。”夏维波提示，负重运动和力量训练对骨骼健康最有益，举、推、跑、跳以及“登台阶”等方式可使骨骼更加强健；建议保持均衡膳食，摄入足够的钙、蛋白质、维生素D、维生素K等营养素。

此外，体重也是影响人体代谢

和骨骼健康的重要因素。夏维波介绍说，越来越多的研究表明，低体重和过度肥胖都会对骨骼健康造成不利影响。人体在健康体重或体重适度增加时，体重与骨密度呈正相关。体重过低是骨质疏松和脆性骨折的重要危险因素，但体内脂肪含量过高时会导致骨转换失衡，增加骨质疏松风险。同时，超重、肥胖人群由于行动灵活性受限，在骨质疏松情况下，更容易发生跌倒，导致骨折风险明显增加。因此，营养均衡、适度运动都有利于避免骨质疏松。

（据《光明日报》）

# 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,如遇到要求支付押金或预付款时,请务必小心,敬请广大客户注意甄别假冒行为,谨防受骗,负责后自果自白。

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

**大唐赤峰泽善达克沙地100万千瓦风光储沙漠治理新能源基地示范项目(80万千瓦风电部分)环境影响评价公众参与二次公示**

一、全文链接及查询方式:(1)链接: <https://pan.baidu.com/s/122Tic38rQgIP3ASOHHfg> 提取码: i9t3。(2)联系建设单位查阅查阅纸质报告。

二、征求公众意见的范围:受建设项目直接影响或间接影响的单位和个人。

三、公众意见网络链接:网络链接地址: [http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024\\_665329.html](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:填写意见表后发建设单位

五、提出意见起止时间:自公示起10个工作日内。

六、联系方式:建设单位:鲍磊 18047699288

**《灰腾梁主变扩建工程》环境影响评价报告书第二次公示信息**

根据《中华人民共和国环境影响评价法》及《环境影响评价公众参与办法》等相关规定,现将环境影响评价事宜公告如下:

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方式和途径:(1)环评报告书征求意见稿全文网络链接:(链接: <https://pan.baidu.com/s/1sLmaXofitEredHEHwUJD3A> 提取码:8z7a)(2)纸质报告书查阅及获取联系方式:付总13754015974

二、征求意见稿的公众范围:环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织等均可提出意见。

三、公众意见表的网络链接: [https://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024\\_665329.html](https://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html)

四、公众提出意见的方式和途径:任何单位或个人若对本工程有意见和建议的,以公众意见表的方式,根据以上联系方式直接到建设单位或评价单位提出意见。

五、公众提出意见的时间:公示期为2025年4月30日-2025年5月19日。自本公告公示起,共10个工作日,期间均可提出公众意见。

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

**西乌珠穆沁旗白音华煤田四号露天矿改建项目(优化调整开采范围及地面输煤系统改建)环境影响评价公众参与(征求意见稿)公示**

根据《中华人民共和国环境影响评价法》及《环境影响评价公众参与办法》的相关规定对项目有关情况进行公告。

一、建设项目概要:本项目位于内蒙古自治区锡林郭勒盟境内。一期工程为露天矿,二期工程为井工矿。露天矿(500万t/a),开采面积9.2735km²,井工矿(800万t/a),开采面积15.774km²。本次改建项目工程主要内容:(1)优化调整开采范围;露天矿开采范围新增3.079km²,增加可采资源量4777.1万吨,井工矿开采面积相对减少。(2)地面输煤系统改建:采矿范围内铁路专用线拆除、新建九条带式输送机、五座转载站、三个缓冲仓及其配套设施等。

二、报告书全文网络链接及查阅纸质报告书的地址和途径:报告下载地址: <https://pan.baidu.com/s/1nefDR55Wk6UdnuzVzQgnfiw> 提取码: ppy2。(3)或向建设单位索取纸质报告书征求意见稿。

三、征求意见稿的范围:本项目环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织等均可提出意见。

四、公众意见表的网络链接:同报告书征求意见稿链接。

五、公众提出意见的方式、途径和联系方式:公众可以采取直接上网、咨询、电话、邮件等便于表达意见的形式对本项目的意见和建议,也可通过下述联系方式直接向委托单位反馈。公示时间:自公示之日起10个工作日内;环评单位:中煤科工集团南京设计研究院有限公司,联系人:李工,电话:025-85046374;邮箱:1583225101@qq.com。委托单位:内蒙古海州露天能源有限责任公司,联系人:魏部长,电话:15647900020。

内蒙古海州露天能源有限责任公司 2025年5月9日

**开林河(包风2)500千伏变电站主变扩建工程环境影响评价信息公告**

我公司委托中通服咨询设计研究院有限公司承担“开林河(包风2)500千伏变电站主变扩建工程”环境影响评价工作。环境影响评价报告书已完成,根据《中华人民共和国环境影响评价法》、《建设项目环境影响评价管理条例》及《环境影响评价公众参与办法》等法律法规有关规定,报告书审批前向公众及该建设项目环境影响评价有关单位的意见。一、项目概况:开林河(包风2)500kV变电站主变扩建工程,2个单回工程:1、开林河(包风2)500kV变电站主变扩建工程;扩建1200MVA主变压器2台(3号、4号),500kV出线1回,至英华变;线路出线侧装设电容器组180Mvar,高压并联电抗器;每段主变66kV侧装设4组60Mvar并联电抗器。2、英华500kV变电站500kV间隔保护改造工程:利用原有出线间隔,仅安装出线侧线路,新增线路保护柜、线路测控柜。工程在变电站围墙内开展,无需征地。二、环境影响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:(一)环境影响评价报告书征求意见稿全文网络链接:生态环境公众网: <https://gongshi.gxyhgh.com/> (二)查阅纸质报告书的方式和途径:公众可前往如下单位查阅:内蒙古电力(集团)有限责任公司包头供电分公司(地址:内蒙古自治区包头市青山区建设路21号)、中通服咨询设计研究院有限公司(地址:江苏省南京市建邺区楠溪江东街58号)。

三、征求意见稿的公众范围:征求意见稿的公众范围之外的公民、法人和其他组织也可提出宝贵意见。四、公众意见表的网络链接:同环境影响评价报告书征求意见稿全文网络链接。五、公众提出意见的方式和途径:公众若与本项目环境影响评价和环境保护措施有关的意见和建议,请在上述网络链接下载填写《建设项目环境影响评价公众意见表》,将填写好的表格按如下方式邮寄或邮件至建设单位或环评单位。建设单位:内蒙古电力(集团)有限责任公司包头供电分公司,联系方式:内蒙古自治区包头市青山区建设路21号,联系人:王工,电话:0472-3652106, E-mail: wjpsim@163.com, 邮编:014000。环评单位:中通服咨询设计研究院有限公司,联系方式:江苏省南京市建邺区楠溪江东街58号,联系人:霍工,电话:025-52868530, E-mail: huomingmin@ciid.cn, 邮编:210019。

内蒙古电力(集团)有限责任公司包头供电分公司 2025年5月8日

**公告**

刘煜童、牛登飞、付登科三名同志已严重违法违反用人单位规章制度,现根据《劳动合同法》和集团公司考勤管理制度,请您在发出通知7天内来单位办理离职手续,逾期将按相关规定处理,特此公告。

中国铁路呼和浩特局集团有限公司包头西机务段

**注销公告**

内蒙古阴山学会(统一社会信用代码51150000MJY062818)依据《民办非企业单位登记管理暂行条例》规定,经法定代表人和理事会决议,拟向登记管理机关申请注销登记,请债权人于公告发布之日起45日内,向本单位清算组申报债权,特此公告。

**内蒙古可汗牧业食品有限公司牛羊屠宰及副产品精深加工项目第二次环境影响评价公示**

一、环境影响评价报告书征求意见稿的网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径:联系地址:内蒙古自治区锡林郭勒盟锡林浩特市杭办德方斯图社区锡林浩特市添实保温材料有限公司院内

二、征求意见稿的公众范围:本项目周边的住户、单位。

三、公众意见表、报告书的网络链接方式:建设项目环评公众意见表,报告书下载网址: <https://www.eiacloud.com/gs/detail/3?id=50512DqNGs>

四、公众提出意见的方式和途径:可选择以下其中一种办法:1.发至邮箱:645351283@qq.com。2.填写纸质公众意见表并投递意见箱;内蒙古自治区锡林郭勒盟锡林浩特市杭办德方斯图社区锡林浩特市添实保温材料有限公司院内

五、公众提出意见的起止时间:公众可在本公告发布后10个工作日内,通过邮件、电话、传真等形式向环评单位或建设单位反映意见和建议。

内蒙古可汗牧业食品有限公司 2025年5月12日

**《德义500千伏主变扩建工程》环境影响评价报告书第二次公示信息**

根据《中华人民共和国环境影响评价法》及《环境影响评价公众参与办法》等相关规定,现将环境影响评价事宜公告如下:

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方式和途径:(1)环评报告书征求意见稿全文网络链接: <http://www.js-eia.com/project/detail?type=2&proid=0135f970522200dd0f101a2b1a06c292> (2)纸质报告书查阅及获取联系方式:付总,电话:13754015974

二、征求意见稿的公众范围:本项目环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织等,均可提出意见。

三、公众意见表的网络链接: [https://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024\\_665329.html](https://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html)

四、公众提出意见的方式和途径:任何单位或个人若对本工程有意见和建议的,以公众意见表的方式,根据以上联系方式直接到建设单位或评价单位提出意见;或发E-Mail至评价单位。

五、公众提出意见的起止时间:公示期为2025年5月6日-2025年5月19日。自本公告公示起,共10个工作日,期间均可提出公众意见。

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

**关于票据遗失的公告**

按照《内蒙古自治区财政厅关于报送纸质财政票据相关信息通知》的要求,新巴尔虎右旗人民法院按照自治区非税收入管理系统内及系统外待核销销毁的纸质财政票据,进行了梳理,发现以下票据丢失,具体情况如下:

内蒙古自治区人民法院诉讼费专用票据:1,0003014249 五联; 2,000608240 五联; 3,0018137460 五联; 4,0018138148 五联; 5,0018139116 五联; 6,0018139917 五联; 7,0018290655 五联; 8,0018293738 五联; 9,0018294044 五联; 10,001829532X 五联; 11,0018296293 五联; 12,0018300022 五联; 13,0024360124 五联; 14,0024362373 五联; 15,002877368X 五联; 16,0028775829 五联; 17,0028776004 五联; 18,0028776522 五联; 非税收入一般缴款书:1,9842714749 五联;上述票据一旦流入社会,产生的一切后果由本单位自行负责。特此说明。

新巴尔虎右旗人民法院 2025年5月13日

**遗失声明**

新巴尔虎左旗人民法院遗失以下非税收入一般缴款书(电子),诉讼费票据合计98份,声明作废,票号:

1.6315502089-6315502433 共36份五联; 2.6291977097-6291977134 共5份五联; 3.6291977150-6291977169 共2份五联; 4.629197716 五联; 5.6291988175 五联; 6.629198836X 五联; 7.6291988386 五联; 8.6315501449 五联; 9.6315501529 五联; 10.6315501625 五联; 11.6291976983-6291976991 共三 份五联; 12.6291976932-6291976940 共2份五联; 13.6291976799 五联; 14.6291976908 五联; 15.0034304310-0034304329 共2 份五联; 16.0034304395-0034304943 共五联; 17.003430576X-0034305778 共2 份五联; 18.003430613X 五联; 19.003430621X 五联; 20.0034306842 五联; 21.0034306973 五联; 22.0034307394 五联; 23.0034307458 五联; 24.0034308444 五联; 25.0034308581 五联; 26.0034308944 五联; 27.0034309234 五联; 28.0034309444 五联; 29.0034309269 五联; 30.0005695594 五联; 31.0005695594 五联; 32.0005695594 五联; 33.0005695594 五联; 34.0005695594 五联; 35.0005695594 五联; 36.0005695594 五联; 37.0005695594 五联; 38.0005695594 五联; 39.0005695594 五联; 40.0005695594 五联; 41.0005695594 五联; 42.0005695594 五联; 43.0005695594 五联; 44.0005695594 五联; 45.0005695594 五联; 46.0005695594 五联; 47.0005695594 五联; 48.0005695594 五联; 49.0005695594 五联; 50.0005695594 五联; 51.0005695594 五联; 52.0005695594 五联; 53.0005695594 五联; 54.0005695594 五联; 55.0005695594 五联; 56.0005695594 五联; 57.0005695594 五联; 58.0005695594 五联; 59.0005695594 五联; 60.0005695594 五联; 61.0005695594 五联; 62.0005695594 五联; 63.0005695594 五联; 64.0005695594 五联; 65.0005695594 五联; 66.0005695594 五联; 67.0005695594 五联; 68.0005695594 五联; 69.0005695594 五联; 70.0005695594 五联; 71.0005695594 五联; 72.0005695594 五联; 73.0005695594 五联; 74.0005695594 五联; 75.0005695594 五联; 76.0005695594 五联; 77.0005695594 五联; 78.0005695594 五联; 79.0005695594 五联; 80.0005695594 五联; 81.0005695594 五联; 82.0005695594 五联; 83.0005695594 五联; 84.0005695594 五联; 85.0005695594 五联; 86.0005695594 五联; 87.0005695594 五联; 88.0005695594 五联; 89.0005695594 五联; 90.0005695594 五联; 91.0005695594 五联; 92.0005695594 五联; 93.0005695594 五联; 94.0005695594 五联; 95.0005695594 五联; 96.0005695594 五联; 97.0005695594 五联; 98.0005695594 五联; 99.0005695594 五联; 100.0005695594 五联; 101.0005695594 五联; 102.0005695594 五联; 103.0005695594 五联; 104.0005695594 五联; 105.0005695594 五联; 106.0005695594 五联; 107.0005695594 五联; 108.0005695594 五联; 109.0005695594 五联; 110.0005695594 五联; 111.0005695594 五联; 112.0005695594 五联; 113.0005695594 五联; 114.0005695594 五联; 115.0005695594 五联; 116.0005695594 五联; 117.0005695594 五联; 118.0005695594 五联; 119.0005695594 五联; 120.0005695594 五联; 121.0005695594 五联; 122.0005695594 五联; 123.0005695594 五联; 124.0005695594 五联; 125.0005695594 五联; 126.0005695594 五联; 127.0005695594 五联; 128.0005695594 五联; 129.0005695594 五联; 130.0005695594 五联; 131.0005695594 五联; 132.0005695594 五联; 133.0005695594 五联; 134.0005695594 五联; 135.0005695594 五联; 136.0005695594 五联; 137.0005695594 五联; 138.0005695594 五联; 139.0005695594 五联; 140.0005695594 五联; 141.0005695594 五联; 142.0005695594 五联; 143.0005695594 五联; 144.0005695594 五联; 145.0005695594 五联; 146.0005695594 五联; 147.0005695594 五联; 148.0005695594 五联; 149.0005695594 五联; 150.0005695594 五联; 151.0005695594 五联; 152.0005695594 五联; 153.0005695594 五联; 154.0005695594 五联; 155.0005695594 五联; 156.0005695594 五联; 157.0005695594 五联; 158.0005695594 五联; 159.0005695594 五联; 160.0005695594 五联; 161.0005695594 五联; 162.0005695594 五联; 163.0005695594 五联; 164.0005695594 五联; 165.0005695594 五联; 166.0005695594 五联; 167.0005695594 五联; 168.0005695594 五联; 169.0005695594 五联; 170.0005695594 五联; 171.0005695594 五联; 172.0005695594 五联; 173.0005695594 五联; 174.0005695594 五联; 175.0005695594 五联; 176.0005695594 五联; 177.0005695594 五联; 178.0005695594 五联; 179.0005695594 五联; 180.0005695594 五联; 181.0005695594 五联; 182.0005695594 五联; 183.0005695594 五联; 184.0005695594 五联; 185.0005695594 五联; 186.0005695594 五联; 187.0005695594 五联; 188.0005695594 五联; 189.0005695594 五联; 190.0005695594 五联; 191.0005695594 五联; 192.0005695594 五联; 193.0005695594 五联; 194.0005695594 五联; 195.0005695594 五联; 196.0005695594 五联; 197.0005695594 五联; 198.0005695594 五联; 199.0005695594 五联; 200.0005695594 五联; 201.0005695594 五联; 202.0005695594 五联; 203.0005695594 五联; 204.0005695594 五联; 205.0005695594 五联; 206.0005695594 五联; 207.0005695594 五联; 208.0005695594 五联; 209.0005695594 五联; 210.0005695594 五联; 211.0005695594 五联; 212.0005695594 五联; 213.0005695594 五联; 214.0005695594 五联; 215.0005695594 五联; 216.0005695594 五联; 217.0005695594 五联; 218.0005695594 五联; 219.0005695594 五联; 220.0005695594 五联; 221.0005695594 五联; 222.0005695594 五联; 223.0005695594 五联; 224.0005695594 五联; 225.0005695594 五联; 226.0005695594 五联; 227.0005695594 五联; 228.0005695594 五联; 229.0005695594 五联; 230.0005695594 五联; 231.0005695594 五联; 232.0005695594 五联; 233.0005695594 五联; 234.0005695594 五联; 235.0005695594 五联; 236.0005695594 五联; 237.0005695594 五联; 238.0005695594 五联; 239.0005695594 五联; 240.0005695594 五联; 241.0005695594 五联; 242.0005695594 五联; 243.0005695594 五联; 244.0005695594 五联; 245.0005695594 五联; 246.0005695594 五联; 247.0005695594 五联; 248.0005695594 五联; 249.0005695594 五联; 250.0005695594 五联; 251.0005695594 五联; 252.0005695594 五联; 253.0005695594 五联; 254.0005695594 五联; 255.0005695594 五联; 256.0005695594 五联; 257.0005695594 五联; 258.0005695594 五联; 259.0005695594 五联; 260.0005695594 五联; 261.0005695594 五联; 262.0005695594 五联; 263.0005695594 五联; 264.0005695594 五联; 265.0005695594 五联; 266.0005695594 五联; 267.0005695594 五联; 268.0005695594 五联; 269.0005695594 五联; 270.0005695594 五联; 271.0005695594 五联; 272.0005695594 五联; 273.0005695594 五联; 274.0005695594 五联; 275.0005695594 五联; 276.0005695594 五联; 277.0005695594 五联; 278.0005695594 五联; 279.0005695594 五联; 280.0005695594 五联; 281.0005695594 五联; 282.0005695594 五联; 283.0005695594 五联; 284.0005695594 五联; 285.0005695594 五联; 286.0005695594 五联; 287.0005695594 五联; 288.0005695594 五联; 289.0005695594 五联; 290.0005695594 五联; 291.0005695594 五联; 292.0005695594 五联; 293.0005695594 五联; 294.0005695594 五联; 295.0005695594 五联; 296.0005695594 五联; 297.0005695594 五联; 298.0005695594 五联; 299.0005695594 五联; 300.0005695594 五联; 301.0005695594 五联; 302.0005695594 五联; 303.0005695594 五联; 304.0005695594 五联; 305.0005695594 五联; 306.0005695594 五联; 307.0005695594 五联; 308.0005695594 五联; 309.0005695594 五联; 310.0005695594 五联; 311.0005695594 五联; 312.0005695594 五联; 313.0005695594 五联; 314.0005695594 五联; 315.0005695594 五联; 316.0005695594 五联; 317.0005695594 五联; 318.0005695594 五联; 319.0005695594 五联; 320.0005695594 五联; 321.0005695594 五联; 322.0005695594 五联; 323.0005695594 五联; 324.0005695594 五联; 325.0005695594 五联; 326.0005695594 五联; 327.0005695594 五联; 328.0005695594 五联; 329.0005695594 五联; 330.0005695594 五联; 331.0005695594 五联; 332.0005695594 五联; 333.0005695594 五联; 334.0005695594 五联; 335.0005695594 五联; 336.0005695594 五联; 337.0005695594 五联; 338.0005695594 五联; 339.0005695594 五联; 340.0005695594 五联; 341.0005695594 五联; 342.0005695594 五联; 343.0005695594 五联; 344.0005695594 五联; 345.0005695594 五联; 346.0005695594 五联; 347.0005695594 五联; 348.0005695594 五联; 349.0005695594 五联; 350.0005695594 五联; 351.0005695594 五联; 352.0005695594 五联; 353.0005695594 五联; 354.0005695594 五联; 355.0005695594 五联; 356.0005695594 五联; 357.0005695594 五联; 358.0005695594 五联; 359.0005695594 五联; 360.0005695594 五联; 361.0005695594 五联; 362.0005695594 五联; 363.0005695594 五联; 364.0005695594 五联; 365.0005695594 五联; 366.0005695594 五联; 367.0005695594 五联; 368.0005695594 五联; 369.0005695594 五联; 370.0005695594 五联; 371.0005695594 五联; 372.0005695594 五联; 373.0005695594 五联; 374.0005695594 五联; 375.0005695594 五联; 376.0005695594 五联; 377.0005695594 五联; 378.0005695594 五联; 379.0005695594 五联; 380.0005695594 五联; 381.0005695594 五联; 382.0005695594 五联; 383.0005695594 五联; 384.0005695594 五联; 385.0005695594 五联; 386.0005695594 五联; 387.0005695594 五联; 388.0005695594 五联; 389.0005695594 五联; 390.0005695594 五联; 391.0005695594 五联; 392.0005695594 五联; 393.0005695594 五联; 394.0005695594 五联; 395.0005695594 五联; 396.0005695594 五联; 397.0005695594 五联; 398.0005695594 五联; 399.0005695594 五联; 400.0005695594 五联; 401.0005695594 五联; 402.0005695594 五