

# 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病人数约为9000万,其中女性约为7000万。”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病率为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,如需要支付押金或预付款时,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

大唐赤峰浑善达克沙地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第二次公示

一、全文链接及查询方式:(1)链接:<https://pan.baidu.com/s/122Tir38QrsgIP3ASOHiHfg> 提取码:9t3;(2)联系建设单位查阅纸质报告。

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、公众意见表网络链接:网络链接地址:[http://www.mee.gov.cn/xggk/2018/xggk01/20181024\\_665329.html](http://www.mee.gov.cn/xggk/2018/xggk01/20181024_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)环境报告书征求意见稿全文网络链接:<https://pan.baidu.com/s/1slMaXofitErEdHEHWJd3A> 提取码:sz7a

(2)纸质报告书查阅及获取联系方式:付总 13754015974

三、征求公众意见的公众范围: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:链接:[https://www.mee.gov.cn/xggk/2018/xggk01/20181024\\_665329.html](https://www.mee.gov.cn/xggk/2018/xggk01/20181024_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,10个工作日内,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

面输送系统改造)环境影响评价公众参与征求意见稿

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、建设项目概况: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9.2735km<sup>2</sup>,井工矿(800万t/a),开采面积15.774km<sup>2</sup>。本次改建项目主要工程:(1)优化调整开采范围:露天矿开采范围新增3.079km<sup>2</sup>,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:采矿区范围内道路专用线拆除、新建九条带式输送机、五座转载站、三个缓冲台及其配套设施。

二、报告书全文网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径:报告下载地址:链接:<https://pan.baidu.com/s/1neIDR55Wk6UduhZvQgn6iw> 提取码:ppv2,或向建设单位索取纸质报告书征求意见稿。

三、征求意见的范围:本项目环境影响评价范围内及周边的公民、法人和其他组织等可能受影响群体。

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访、电子邮件、网上留言等便于表达意见的形式陈述对本项目的建议,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,村委会:内蒙古科工集团南京研究院有限公司,联系人:李工,电话:025-85046374;邮箱:158322510@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全根据《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》和《环境影响评价公众参与办法》等法律法规及相关规定,报告书审批前向公众征求对该项目环境影响有关的意见:一、项目概况:开林河(包风2)500千伏变电站位于内蒙古自治区包头市达尔罕茂明安联合旗巴音敖包苏木。工程包括2个单晶项工程:(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组(3号、4号),500kV出线1回,至英华变,线路出线侧装设1组180Mvar高压并联电容器,每组主变66kV侧装置4组60Mvar并联电容器。(2)英华500kV变电站500kV间隔保护改造工程,利用原备用出线间隔,仅安装出线侧跳线,新增线路保护功能,线路测控柜。工程在变电站端内开展,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:(1)环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接:生态环境部公示网: <https://gongshis.gyshbjc.com/> (2)查阅纸质报告书的方式和途径:公众可前往以下单位查看:内蒙古(集团)有限责任公司包头供电公司(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、征求意见的公众范围:征求意见的公众范围为环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织,环境影响评价范围内的公民、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:同环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接。

五、公众提

出意见的方式和途径:公众若有与本项目环境影响和环境保护措施有关的建议和意见,请在上述网络链接下下载填写《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寄或郵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: wjlp163.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: huomingjian@cicid.cn,邮编:210019。

内蒙古电力(集团)有限责任公司包头供电公司 2025年5月8日

### 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外系统外符合核销条件的纸质财政票据,进行了梳理,发现以下票据遗失,具体情况如下:

内蒙古自治区人民法院诉讼费专用票据:1、00030142495 五联;

2、000608240 五联;3、0018137460 五联;4、0018138148 五联;5、0018139116 五联;6、0018139917 五联;7、0018209565 五联;8、0018293738 五联;9、0018294044 五联;10、001829532X 五联;11、0018296293 五联;12、0018300002 五联;13、0024360124 五联;14、0024362373 五联;15、0028773682 五联;16、0028775829 五联;17、0028776004 五联;18、0028776522 五联;非税收入一般缴款书1、0028776004 五联;2、0028776522 五联;非税收入一般缴款书1、0028776522 五联;3、0028776522 五联;4、0028776522 五联;5、0028776522 五联;6、0028776522 五联;7、0028776522 五联;8、0028776522 五联;9、0028776522 五联;10、0028776522 五联;11、0028776522 五联;12、0028776522 五联;13、0028776522 五联;14、0028776522 五联;15、0028776522 五联;16、0028776522 五联;17、0028776522 五联;18、0028776522 五联;19、0028776522 五联;20、0028776522 五联;21、0028776522 五联;22、0028776522 五联;23、0028776522 五联;24、0028776522 五联;25、0028776522 五联;26、0028776522 五联;27、0028776522 五联;28、0028776522 五联;29、0028776522 五联;30、0028776522 五联;31、0028776522 五联;32、0028776522 五联;33、0028776522 五联;34、0028776522 五联;35、0028776522 五联;36、0028776522 五联;37、0028776522 五联;38、0028776522 五联;39、0028776522 五联;40、0028776522 五联;41、0028776522 五联;42、0028776522 五联;43、0028776522 五联;44、0028776522 五联;45、0028776522 五联;46、0028776522 五联;47、0028776522 五联;48、0028776522 五联;49、0028776522 五联;50、0028776522 五联;51、0028776522 五联;52、0028776522 五联;53、0028776522 五联;54、0028776522 五联;55、0028776522 五联;56、0028776522 五联;57、0028776522 五联;58、0028776522 五联;59、0028776522 五联;60、0028776522 五联;61、0028776522 五联;62、0028776522 五联;63、0028776522 五联;64、0028776522 五联;65、0028776522 五联;66、0028776522 五联;67、0028776522 五联;68、0028776522 五联;69、0028776522 五联;70、0028776522 五联;71、0028776522 五联;72、0028776522 五联;73、0028776522 五联;74、0028776522 五联;75、0028776522 五联;76、0028776522 五联;77、0028776522 五联;78、0028776522 五联;79、0028776522 五联;80、0028776522 五联;81、0028776522 五联;82、0028776522 五联;83、0028776522 五联;84、0028776522 五联;85、0028776522 五联;86、0028776522 五联;87、0028776522 五联;88、0028776522 五联;89、0028776522 五联;90、0028776522 五联;91、0028776522 五联;92、0028776522 五联;93、0028776522 五联;94、0028776522 五联;95、0028776522 五联;96、0028776522 五联;97、0028776522 五联;98、0028776522 五联;99、0028776522 五联;100、0028776522 五联;101、0028776522 五联;102、0028776522 五联;103、0028776522 五联;104、0028776522 五联;105、0028776522 五联;106、0028776522 五联;107、0028776522 五联;108、0028776522 五联;109、0028776522 五联;110、0028776522 五联;111、0028776522 五联;112、0028776522 五联;113、0028776522 五联;114、0028776522 五联;115、0028776522 五联;116、0028776522 五联;117、0028776522 五联;118、0028776522 五联;119、0028776522 五联;120、0028776522 五联;121、0028776522 五联;122、0028776522 五联;123、0028776522 五联;124、0028776522 五联;125、0028776522 五联;126、0028776522 五联;127、0028776522 五联;128、0028776522 五联;129、0028776522 五联;130、0028776522 五联;131、0028776522 五联;132、0028776522 五联;133、0028776522 五联;134、0028776522 五联;135、0028776522 五联;136、0028776522 五联;137、0028776522 五联;138、0028776522 五联;139、0028776522 五联;140、0028776522 五联;141、0028776522 五联;142、0028776522 五联;143、0028776522 五联;144、0028776522 五联;145、0028776522 五联;146、0028776522 五联;147、0028776522 五联;148、0028776522 五联;149、0028776522 五联;150、0028776522 五联;151、0028776522 五联;152、0028776522 五联;153、0028776522 五联;154、0028776522 五联;155、0028776522 五联;156、0028776522 五联;157、0028776522 五联;158、0028776522 五联;159、0028776522 五联;160、0028776522 五联;161、0028776522 五联;162、0028776522 五联;163、0028776522 五联;164、0028776522 五联;165、0028776522 五联;166、0028776522 五联;167、0028776522 五联;168、0028776522 五联;169、0028776522 五联;170、0028776522 五联;171、0028776522 五联;172、0028776522 五联;173、0028776522 五联;174、0028776522 五联;175、0028776522 五联;176、0028776522 五联;177、0028776522 五联;178、0028776522 五联;179、0028776522 五联;180、0028776522 五联;181、0028776522 五联;182、0028776522 五联;183、0028776522 五联;184、0028776522 五联;185、0028776522 五联;186、0028776522 五联;187、0028776522 五联;188、0028776522 五联;189、0028776522 五联;190、0028776522 五联;191、0028776522 五联;192、0028776522 五联;193、0028776522 五联;194、0028776522 五联;195、0028776522 五联;196、0028776522 五联;197、0028776522 五联;198、0028776522 五联;199、0028776522 五联;200、0028776522 五联;201、0028776522 五联;202、0028776522 五联;203、0028776522 五联;204、0028776522 五联;205、0028776522 五联;206、0028776522 五联;207、0028776522 五联;208、0028776522 五联;209、0028776522 五联;210、0028776522 五联;211、0028776522 五联;212、0028776522 五联;213、0028776522 五联;214、0028776522 五联;215、0028776522 五联;216、0028776522 五联;217、0028776522 五联;218、0028776522 五联;219、0028776522 五联;220、0028776522 五联;221、0028776522 五联;222、0028776522 五联;223、0028776522 五联;224、0028776522 五联;225、0028776522 五联;226、0028776522 五联;227、0028776522 五联;228、0028776522 五联;229、0028776522 五联;230、0028776522 五联;231、0028776522 五联;232、0028776522 五联;233、00