夏日吃冰要科学

高温之下,很多人会选择冰镇饮料、冰激凌等消暑,但吃“冰”也得讲究“科学性”,一味贪凉可能会伤身。

医生介绍,吃冷饮能刺激人体的副交感神经,减少自律性神经失调现象,振奋精神。适当摄入冷饮可以避免身体过热,促进消化液的释放,达到刺激胃肠道蠕动、增加食欲的效果。然而有时吃冰后有“脑壳一紧”的疼痛感,也被称为“脑结冰”。这种疼痛主要发作于前额中部和太阳穴附近,可持续几十秒或更长,一般不超过2~5分钟,部分人除了头痛外,还伴有恶心、呕吐症状,甚至造成短时的血压升高。

上海市黄浦区打浦桥街道社区卫生服务中心中医全科主治医师邬婉文说,“脑结冰”一般在两种情况下出现,大口吃了冷饮之后,对口腔黏膜造成刺激;第二,在剧烈运动或劳作之后大量出汗,再大量饮用冷饮,对颅内血管造成刺激,引发的头痛。如果想吃冷饮解馋,最好选对时间再吃。一般选择中午来食用冰饮,因为中午是人体阳气最旺盛的时候,这时饮用冰品对身体影响比较小。尽量选择在午餐后食用,不要空腹食用冷饮,每次量少一点,可以含在嘴里3~5秒,再慢慢下咽,遵循“入口不冰齿”的原则。

医生建议,夏日不要在运动或劳作过后猛吃冷饮,更不要一次性吃太多,如果吃两次,间隔至少要在2小时以上。有偏头痛等头痛史的人或体温调节中枢尚未发育完全的儿童,慎食冷饮。

(据央视报道)

“多喝水”并非人人适用

日常生活中人们经常会听到“多喝水”,但多喝水对有些人并不适合。天津市第二人民医院营养科贺登花说,《中国居民膳食指南(2022)》推荐,在温和的气候条件下且没有剧烈体力活动时,健康成年人推荐每天的饮水量为1500毫升至1700毫升(平均约8杯)。但一些特殊情况需要根据身体状况调整饮水量。

“喝水讲究‘水平衡’,即机体水入量和水出量的平衡状态,入量大于出量则体液易潴留在体内,增加水肿风险,入量小于出量则水分不足,轻可出现口渴、食欲降低,重可出现脱水、器官功能受损等。水的出量主要途径是尿液排出。皮肤汗液流出或蒸发、呼吸道呼出气体、消化道粪便排泄也计入水的出量。”贺登花说。

“正常状态下,人体可以通过饮水或食物以及机体代谢产生的内生水来保证水的入量。对于一些特殊情况,8杯水可能并不能满足机体需要,我们应根据自己的身体情况来调整饮水量。”贺登花说。

出汗较多:如高强度训练的运动员、重体力工作者,以及天气炎热户外活动者、高温环境下工作者等出汗较多时,需要适当增加饮水量。

身体不适:如发烧、呕吐、腹泻等情况下机体丢失大量水分,或高尿酸血症、尿路结石等需要根据具体情况适当增加补水量。

特殊生理阶段:为了满足胎儿及产后母乳的需求,孕期及哺乳期的女性每天需要额外增加500毫升至600毫升水的摄入量。

有些情况如大量腹水、心衰、肾病等,则需要根据病情遵医嘱适当控制饮水量。 (据《天津日报》)

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

声 明

由于下列营运货车挂靠在我公司名下从事货物道路运输,车辆车主不来年审、年检,且无法与车主取得联系,车辆实际所有人严重违反合同约定,长期不按规定提交各种检车和保险等证明材料,不提交道路运输相关手续,不履行合同义务,为维护我公司合法权益,根据《合同法》规定,特通知解除以下车辆实际所有人,与我公司的挂靠关系,同时声明:车辆在我公司名下所有与道路运输及车辆相关手续作废,并将车辆道路运输证遗失、做注销处理限以下车辆自公告之日起30日之内来我公司办理车辆变更手续,过期未办的,视为同意解除挂靠协议,以下挂靠车辆自登报之日起所发生的车辆违章、交通事故等一切经济与法律后果,均与我公司无关,特此公告,解除挂靠车辆车号如下:车牌号:蒙B8J38,蒙BA1783,蒙BA3246,蒙BA2171,蒙BA7373,蒙BA7421,蒙BA6715,蒙B4E37挂,蒙B0J40挂,蒙BA4314,蒙BA4943,蒙BB1898,蒙BA4550,蒙B4F83,蒙B5P99挂,蒙BB0129,蒙BB1268,蒙BB2685,蒙BA5274,以上事宜最终解释权归内蒙古易通汽车销售服务有限公司,特此公告

声 明

由于下列营运货车挂靠在我公司名下从事货物道路运输,车辆车主不来年审、年检,且无法与车主取得联系,车辆实际所有人严重违反合同约定,长期不按规定提交各种检车和保险等证明材料,不提交道路运输相关手续,不履行合同义务,为维护我公司合法权益,根据《合同法》规定,特通知解除以下车辆实际所有人,与我公司的挂靠关系,同时声明:车辆在我公司名下所有与道路运输及车辆相关手续作废,并将车辆道路运输证遗失、做注销处理限以下车辆自公告之日起30日之内来我公司办理车辆变更手续,过期未办的,视为同意解除挂靠协议,以下挂靠车辆自登报之日起所发生的车辆违章、交通事故等一切经济与法律后果,均与我公司无关,特此公告,解除挂靠车辆车号如下:车牌号:蒙B98317,蒙B97917,蒙B97813,蒙B98725,蒙B97183,蒙B97422,蒙B97283,蒙B94301,蒙B97642,蒙B92054,蒙B94214,蒙BB7273,蒙BA6028,蒙BB0895,蒙BA9875,蒙B0H95挂,蒙B0H75挂,蒙BB1448,蒙BA3722,蒙BB5268,蒙BB7271,蒙BA2755,蒙BA2500,蒙BA1509,蒙BA3625,蒙BA4506,蒙BA5361,蒙BA4853,以上事宜最终解释权归包头市宇鑫通运输有限公司,特此公告

《高新东500千伏输变电工程》环境影响评价第二次公众参与公示

《高新东500千伏输变电工程环境影响报告书》(征求意见稿)已编制完成,现进行公众参与第二次公示。

本项目建设内容包括:①新建高新东500kV变电站工程:本期建设2台1200MVA变压器,本期500kV出线间隔4回,220kV出线间隔6回;②新建500kV输电线路工程:线路起于新建高新东500kV变电站,止于高新~响沙湾双回500kV线路破口处,线路路径总长度2.8km(双回路1.3km,单回路1.5km)。全线塔基12基。本工程变电站及线路路径方案全部位于内蒙古自治区包头市九原区麻池镇。根据相关规定,现征求拟建项目沿线居民及单位的意见,可通过以下两种途径查阅报告全文和公众意见表,对项目建设有任何意见或建议的公众可以信件或传真的方式将意见送至环评机构或建设单位。全本查阅期限自公示之日起10个工作日内。

(1)网络途径:拟建项目环境影响报告及公众意见表查阅网址:链接:https://pan.baidu.com/s/1arJ2qVc29uUFEmxQQmwvHg 提取码:qxkq;公众意见表链接:http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html;(2)信函、电话或电子邮件:通过信函、电话或电子邮件向建设单位或环评单位索取拟建项目环境影响报告书全文和公众意见表。

建设单位:内蒙古电力(集团)有限责任公司包头供电分公司,联系人:王先生;联系电话:13029559188;地址:内蒙古自治区包头市青山区建设路21号;单位名称:内蒙古水保环保有限公司;联系人:刘先生;联系电话:0471-3131213;通讯地址:内蒙古自治区呼和浩特市新城区成吉思汗大街中恒国润S-C商业楼B座;

内蒙古电力(集团)有限责任公司包头供电分公司
2025年7月4日

呼和浩特市交通运输局送达公告

呼和浩特三胜汽车租赁有限公司:

2024年12月25日,你单位因被投诉未办理汽车租赁备案,被依法立案,因联系不上,我局于2025年3月1日邮寄送达了《违法行为通知书》和《责令整改通知书》,次日被退回。

2025年3月25日,我局依法作出了罚款叁仟元的处罚决定(蒙呼交罚【2025】第150102946202412250 1号),权利义务见文书。现公告送达。

联系方式:呼和浩特市新华东街44号,电话:0471-4120369

特此公告

呼和浩特市交通运输局
2025年7月8日

内蒙古保险颁(换)发保险许可证公告

安盟财产保险有限公司包头中心支公司(机构注销)

经营范围:企业财产损失保险、家庭财产损失保险、建筑工程保险、安装工程保险、货物运输保险、机动车辆保险、船舶保险、能源保险、一般责任险、保证保险、信用保险(出口信用保险除外)、短期健康保险、人身意外伤害保险、农业保险以及经中国保险监管管理委员会批准的其他业务(凭有效许可证经营)

经营场所:内蒙古自治区包头市青山区钢铁大街十号中环大厦1-A1509、1-A1517、1-A1519

机构编码:000067150200 **成立日期:**2016年11月8日

许可证编号:00128909 **发证日期:**2023年08月17日

统一社会信用代码:91150291MA0N0XNDOT

客户安排及告知事项:业务办理或咨询请拨打全国统一客户服务电话956001

联系电话:0471-2386315

发证机关:国家金融监督管理总局包头监管分局

和林县城关镇至机场公路环境影响评价信息第二次公开情况

根据《环境影响评价公众参与办法》等文件的要求,对该项目进行环境影响评价信息公开:

一、工程概况:建设名称:和林县城关镇至机场公路,建设地点:和林格尔县,建设内容及规模:本项目线路起点位于和林县城关镇西侧顺接Y602线,终点接机场主进港路,路线全长15.71km。总投资14749.6112万元。

二、建设单位:建设单位:和林格尔县交通运输局,通讯地址:内蒙古自治区呼和浩特市和林格尔县城关镇昭君大道路北,联系人:张先生,联系电话:13384713158

三、环评机构:评价单位:内蒙古景致环保科技有限公司,通讯地址:内蒙古自治区鄂尔多斯市康巴什区团结北路3号紫荆清华城一期学院派18号村1层102室

四、查阅环境影响报告书征求意见稿的方式:公示期间可到建设单位或环评单位查阅环境影响报告书征求意见稿,或发送电子邮件至583616336@qq.com索取

五、报告书及公众意见表的网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1nNozmYHdIKDeLV1HViLf-A,提取码:ivxz

六、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,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十个工作日。

2025年7月8日

声 明

包头市圣泰士石方工程有限责任公司,因下列23台车辆车主不来年审、年检,并且联系不到车主,现公司解除挂靠关系,将下列普通货物车辆《道路运输证》注销,车牌号:蒙B99574,蒙B99663,蒙B99781,蒙B99778,蒙B79894,蒙B80350,蒙B88080,蒙B99534,蒙B99441,蒙B99664,蒙B80348,蒙B80343,蒙B80324,蒙B79792,蒙B79793,蒙B99671,蒙B79794,蒙B99706,蒙B99786,蒙B99695,蒙B99711,蒙B99733,蒙B80341,由此产生的一切后果由本公司承担,特此声明。

声 明

内蒙古鑫启航汽车服务有限公司,因下列车辆车主不来年审、年检,且无法与车主取得联系,现公司解除挂靠关系,并将下列普通货物车辆《道路运输证》注销,车牌号:蒙BA5174,蒙BB0161,蒙BA8754,蒙BB2829,蒙BA9690,蒙BA9086,蒙BB1080,蒙BB0455,蒙BA9275,蒙BA9455,蒙BA9438,蒙BB1811,由此产生的一切后果由本公司承担,特此声明。

准格尔旗锐力煤炭经销有限责任公司债务清算公告

各位债权人:我司因股权变更,本公司债务偿还主体发生变更,本公告登报前本公司对外所负债务,概由公司原股东胡爱荣承担,本公司不再承担偿还责任,故请各位债权人自公号之日起30日内,向本公司委托人杨振勤(电话:13355127071,微信同号)联系申报相关债权,债权审查属实后,本公司将督促原股东胡爱荣清偿。如债权人逾期申报,相关债务本公司概不认可、偿还。由此产生的一切法律后果由各位债权人自行承担,特此公告。

准格尔旗锐力煤炭经销有限责任公司2025年06月26日

遗失声明

呼和浩特市中级人民法院遗失以下非税收入一般缴款书(电子缴款收据),合计35份,票号5014536993-5014537339,声明作废,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。

注销公告

赤峰市松山区天使之城美术培训班,代码:52150404MJ2383067M依据《民办非企业单位登记管理条例》规定拟向赤峰市松山区民政局申请注销登记,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。赤峰市松山区天使之城美术培训班2025年7月9日

遗失声明

中国太平洋人寿保险股份有限公司内蒙古分公司“数字签名长短险共用(三联)-保单页”(单证代码30000606)号段遗失,单证号:300006062100000151-300006062100000155;300006062100000231-300006062100000233,特此声明

遗失声明

不慎将巴彦淖尔市天力嘉信商贸有限公司(统一社会信用代码91150891MA0R01CN9K)的公章遗失,编号1528010013667,声明作废

遗失声明

●内蒙古伊金文化传播有限公司遗失银行存款人查询密码,开户银行:中国农业银行股份有限公司呼和浩特新城支行,账号:500101040012685,基本存款账户编号:J1910002397104,特此声明●中共鄂托克旗卫生健康委员会机关委员会遗失专用账户开户许可证,核准号Z2055000096004,账号1505016871360000003,开户行:中国建设银行内蒙古自治区鄂尔多斯市鄂托克旗支行,声明作废●呼和浩特市多福口腔门诊部(普通合伙)遗失银行开户许可证以及存款人查询密码纸,核准号:J1910011148203,账号:0602001509000025851,开户银行:中国工商银行股份有限公司呼和浩特如意西街支行,特此声明

●扎赉特旗邵青龙口腔诊所遗失开户许可证,开户行:中国农业银行股份有限公司扎赉特旗支行,核准号J1984000781201,账号05167101040009420,声明作废●北京东方信联科技有限公司内蒙古办事处遗失营业执照正副本(统一社会信用代码:91150100MA0R0T3937)及公章一枚,声明作废●内蒙古众鑫华商贸有限公司(统一社会信用代码91150203MADD6QBKXH)遗失公章一枚,印章编码15020310073178;遗失财务专用章一枚,印章编码15020310078179,声明作废●内蒙古开放大学(内蒙古老年开放大学)遗失食品经营许可证副本,许可证编号JY31501055214344,声明作废●本人王斌,身份证号码152624195405060038,不慎将内大翡翠城《内部购房协议》遗失,该购房协议的房子坐落在呼和浩特市锡林郭勒南路内大翡翠城7号楼417室,协议编号为N1678,面积为47.36平方米,特此声明●鄂尔多斯市凯顺商贸有限责任公司(统一社会值用代码91150626MA0NG9XT7H)的财务专用章遗失,声明作废●鄂尔多斯市胜邦建筑劳务服务有限责任公司的公章遗失,公章编号15062110018523,声明作废●内蒙古仁缘堂健康管理有限公司遗失公章一枚,编号15010510154410,声明作废

●阿尔金遗失警官证,证号012273,声明作废●蓝楷(内蒙古)物业服务有限公司(统一代码91150104MADNUE0C10)遗失公章及财务章各一枚,声明作废●内蒙古社会心理咨询服务行业协会遗失银行开户许可证,开户银行:内蒙古银行呼和浩特环城支行,账号86150810142100027 8,核准号J1910021932501;遗失社会团体法人登记证书正副本,统一社会信用代码51150000MJY408947H,声明作废●内蒙古昊桐新能源科技有限公司遗失营业执照正副本,统一社会信用代码91150192MADXXNKN9Q,声明作废●科尔沁左翼后旗吉尔嘎郎佳家购生鲜超市(个体工商户)遗失公章(编号15050210109637)一枚,声明作废●张博凯,性别:男,遗失出生医学证明,编号:U150128688,声明作废●贾计元(身份证号150105195101234512)不慎将农用拖拉机登记证书.车牌.行驶证书遗失,车牌号:蒙01·57429,发动机号:WP6G220E330,车架号:6P19C016625,声明作废●王宇翔(身份证号:150102197111030011)遗失警官证,警号:001057,声明作废