

高血脂的这些误会 一次澄清

高血脂作为最常见的心血管慢性病之一，就像一个“隐形杀手”，静悄悄地破坏着人们的健康。然而囿于信息差和坊间的误传，时至今日人们对高血脂仍存在许多误区，阻碍大家正确地管理血脂。

冰冻三尺非一日之寒，高血脂是多方面因素共同作用和长期演化的结果。而对于健康人来说，则应防患于未然，以科学的态度和方式守护血管健康。

●误会1:血脂越低越好

大家听多了关于高血脂(特别是高胆固醇血症)的危害，难免会觉得血脂越低越好。其实这是错误的，因为血脂中胆固醇是人体细胞膜、激素合成的重要原料，甘油三酯还是能量的来源，只有维持在合理范围之内，才能发挥正常的功效。

如果血脂降得过低，可能引发免疫力下降、脑出血等问题。当然，现阶段关于血脂的“最低限”尚未探及，临床上普遍认为低密度脂蛋白胆固醇低至1.0mmol/dl仍是安全的。

●误会2:瘦人不会有血脂问题

很多人会下意识地将高血脂与肥胖联系起来，认为清瘦的人血脂肯定正常，实际临床上仍

有一部分瘦人血脂偏高。大家需要明白血脂升高跟胖瘦没有直接关系，而是受遗传、代谢、饮食和运动等多种因素综合影响。

●误会3:高血脂是“老年病”

有些人觉得高血脂属于老年病，年轻人无需担心，然而目前高血脂的发病逐渐呈年轻化趋势，给青壮年群体敲响了警钟。许多青壮年朋友因为不良生活方式，如长期饮酒、缺乏运动、高脂饮食、吸烟、压力过大等，最终导致血脂代谢异常。

●误会4:不吃肉就不会高血脂

有些人不吃肉，但是会进食大量的淀粉类主食，比如米饭、馒头、面条等；还有一些人虽然不吃肉，却长期摄入油炸食物、甜食和烘焙食品等。这些高糖、高热量的食物同样会导致血脂升高，我们一直倡导全面均衡的饮食，而不是单纯不吃肉。毕竟，人体内的胆固醇更多来自体内合成，通过饮食摄入的胆固醇只占总胆固醇的20%。

●误会5:没症状就不用治疗

高血脂通常是在“沉默”中蚕食血管内皮，超过半数患者早期无任何不适症状。但是，长期

未控制血脂，可导致诸多潜在风险升级，比如形成动脉斑块、血管狭窄等。

为了避免病情恶化，应当在确诊后及时干预。

●误会6:化验单上没箭头就正常

我们拿到医院化验单，总习惯先看有没有“↑”和“↓”。然而没有箭头并不能完全等同于“没有问题”，它代表的是人群统计的正常区间，具体到某一患者，还需要结合自身的情况综合判断，标准并不统一。

●误会7:吃上降脂药可高枕无忧

降脂药能够助力降低血脂，但并不是“万能药”和“保险锁”。一边吃药，一边随心所欲地吃喝，药效会大打折扣，甚至带来副作用。对于广大高血脂患者来说，服药期间仍要坚持“管住嘴，迈开腿”。

●误会8:血脂降下来可停药

大部分高血脂患者需要长期用药，擅自停药很容易反弹。以他汀为例，患者血脂达标后是否可以停用，需要综合血脂降低程度、反弹风险、动脉粥样硬化状况、心血管疾病风险等多方面因素考量。(据《北京青年报》)

大暑养生推荐一粥一菜加一茶

子兼有补益心脾之功。绿豆性凉，脾胃虚寒者不宜过多饮用。绿豆粥(汤)应常温饮用，不宜冰镇，以免损伤脾胃。

●冬瓜排骨汤/冬瓜虾仁汤

冬瓜有清热解毒、利水消痰、除烦止渴、祛湿解暑之功效，是夏天消暑汤水之首。冬瓜炖排骨或冬瓜炖虾仁，营养美味，食欲不佳，可开胃促进食欲。适宜于脾胃虚弱，湿气重，食欲不振者食用。

●消暑茶

荷叶3克、薄荷3克、橘皮5克、山楂5克。开

水冲泡，代茶饮用。每日3~5杯。

荷叶性平味苦涩，入肝脾经，可清暑利湿、升阳止血；薄荷性凉味辛，入肺肝经，可疏散风热、清利头目、利咽透疹、疏肝行气、祛风止痒、化湿和中；橘皮性温味辛苦，入脾肺经，可理气健脾和中、燥湿化痰；山楂性微温味酸甘，入肝脾胃经，可消食化积、行气散瘀、散结。

四药合用，可清暑利湿、健脾和胃。尤宜湿热中阻，食欲不振者。(据《北京青年报》)

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。

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

盛以泉创业服务有限公司位于玉泉区南二环路138号玉泉大厦,近期在检修玉泉大厦北门口排污管道(该管道南北向)时,发现有一条东西向管道横穿排污管道内部,本公司已经通知燃气、蓄热热力、供水、水务、国防、通信、交通等多单位到现场确认,该横穿管道均不归上述单位归属管理。

现向社会其他各有关单位发表声明,该横穿管线,在市政相关部门无法确认的情况下且出现严重影响排污的问题,影响到本公司正常施工。请该管线相关单位看到此声明后尽快联系本公司物业部门并及时到现场处理,如该声明发表7天后仍无单位确认该横穿管线归属,我公司即采取相关措施将该管线影响排污一段拆除,以保证楼宇污水排水和施工的正常进行。声明过期后未主动确认归属,或确认后归属单位不承担相关责任的,由此引发的相关责任和后果由该管线归属单位自行负责,我公司概不承担。

特此声明。

声明人:盛以泉创业服务有限公司
日期:2025年7月22日

内 蒙 古 中 高 化 工 有 限 公 司 年 产 20000 吨 氯 虫 苯 甲 酰 胺 及 中 间 体 建 设 项 目 第 二 次 公 众 参 与 公 告

现将项目的环评影响评价公众参与有关信息予以公开,信息如下:

一、公众参与环评影响评价的方式和期限,以及公众认为必要时向环境影响评价机构索取补充信息的方式和期限:

本次公示期限为10个工作日,公众如需索取相关补充信息或对本项目的意见和建议时,可通过电话、信函等方式与内蒙古中高化工有限公司取得联系。建设单位:内蒙古中高化工有限公司,联系人:杨斌,联系电话:13506720905,通信地址:阿拉善盟巴音包工业园区内蒙古中高化工有限公司

二、征求意见的公众范围:

本次征求意见的公众范围主要为项目建设区公民、法人或其他组织代表。

三、提交公众意见的方式和途径:

公众可登录:https://share.weiyun.com/tm99ZuTc,下载《建设项目环境影响评价公众意见表》填写后反馈于建设单位邮箱:406295899@qq.com

四、环境影响报告书简本链接:

公众可登录:链接:https://share.weiyun.com/Zm7hWhvn,特此公告!

五、公众提出意见的方式、途径和起止时间:

自本公告发布之日起,10个工作日内来函、来电、传真均可。

内蒙古中高化工有限公司

通 知

内蒙古将建筑安装有限公司将在本公告发布之日起15日后(即2025年8月7日)召开股东大会,要求全体股东本人参加,不到视为放弃自己的表决权。会议时间:2025年8月7日上午09:00,联系人:焦经理,联系电话:18686044944,会议地点:呼和浩特市玉泉区昭君路紫云锦都A座1401室,内蒙古将建筑安装有限公司2025年7月23日

公 告

我公司员工李国瑞、樊乐乐已于2024年11月1日正式离职,自其离职之日起,在外的一切业务活动皆属个人行为,不代表公司。另:内蒙古巴达尔金国际旅游发展有限公司遗失电子公章,编号15010310028273及业务确认章,声明作废。内蒙古巴达尔金国际旅游发展有限公司

债 权 转 让 通 知 暨 债 务 催 收 联 合 公 告

上海焱珉企业管理有限公司与内蒙古时濠科技有限公司于2025年2月12日签订了《债权转让协议》,上海焱珉企业管理有限公司已将其依法享有的赤峰龙耀丹峰文化传媒有限公司和张春华的全部债权及从属权利转让给内蒙古时濠科技有限公司。根据《债权转让协议》交易基准日(即2022年11月30日)的规定,本公告所示为截至该基准日计算的利息数额,债务人实际应支付的利息数额应计算至其全部债务清偿完毕之日止,不以交易基准日利息为限。上海焱珉企业管理有限公司特公告通知赤峰龙耀丹峰文化传媒有限公司和张春华。

上海焱珉企业管理有限公司与内蒙古时濠科技有限公司现联合公告如下:赤峰龙耀丹峰文化传媒有限公司和张春华立即向内蒙古时濠科技有限公司履行相应合同约定的还本付息及担保义务。截至2022年11月30日,债权的基本情况如下:标的债权本息总额为34197387元,其中本金2000万元、利息14197387元。抵押情况如下:1.红山区东城办事处原造纸厂院内惠4#楼,混合,面积:2401.87㎡;2.国有土地使用权面积为1341.29㎡,使用权类型出让,用途综合用地。

注:本公告清单仅列示截至基准日的债权本金、利息余额,基准日后赤峰龙耀丹峰文化传媒有限公司和张春华应支付的利息、违约金、相关费用等按照相关合同约定、生效法律文书及法律法规的规定计算。上述债权及其项下权利义务一并转让,特此公告。

上海焱珉企业管理有限公司 内蒙古时濠科技有限公司
2025年7月24日

声 明

本人孙志震,身份证号:152801198109283341,于2010年4月20日购买回民区工农兵路都花园小区3号楼3单元6楼西户现供热管网新建换热站安装工程建设项目,于2016年9月29日开工,刻制项目资料专用章一枚(仅限于工程资料使用,因施工期间该印章不慎遗失,在此之后使用资料一律无效,今后如需资料盖章请邮寄至山西省太原市小店区汾东大街国基控股有限公司1209B,联系人:刘伟,电话:13994241685,特此公告。

国基建设集团有限公司
2025年7月23日

遗 失 声 明

不慎将巴彦淖尔市丰馨原商贸有限公司的食品经营许可证副证1本遗失,编号JY11508028066514,声明作废

遗 失 声 明

内蒙古成达物流有限公司不慎将车辆蒙B86840,蒙B97613,蒙B8E36挂道路运输证遗失,特此声明

遗 失 声 明

不慎将开户许可证丢失,存款人名称:巴彦淖尔市华兴物业服务服务有限公司,开户银行:中国银行巴彦淖尔市分行营业部,账号:150841677950,核准号:J2070001348301,开户日期:2015年7月21日,现声明作废

公 告

由国基建设集团有限公司承建的锡林郭勒热电北方胜利电厂2x660MW煤电一体化机组配套供热管网新建换热站安装工程建设项目,于2016年9月29日开工,刻制项目资料专用章一枚(仅限于工程资料使用,因施工期间该印章不慎遗失,在此之后使用资料一律无效,今后如需资料盖章请邮寄至山西省太原市小店区汾东大街国基控股有限公司1209B,特此公告。

国基建设集团有限公司
2025年7月23日

遗 失 声 明

●鄂尔多斯市启鼎科技有限公司(统一社会信用代码91150602MA0QSUK077)遗失公章及财务章各一枚,声明作废

●甘肃华莱矿业开发有限公司(统一社会信用代码916201000704072793)遗失公章,财务章及李鸿杰私章各一枚,现声明作废

●巴林左旗林东镇白音沟村股份经济合作社的开户许可证遗失,核准号:0605030609100027927,开户银行:中国工商银行股份有限公司巴林左旗支行,声明作废

●鄂尔多斯市启鼎科技有限公司(统一社会信用代码91150602MA0QSUK077)遗失公章及财务章各一枚,声明作废

●固阳县恩亮家庭农牧场的公章(编号15022210000366)遗失,声明作废

●鄂尔多斯市禾技种养殖专业合作社的法人章遗失,原法人:武永,编号15062110015658,声明作废

●内蒙古亚都环保科技有限公司的公章(编号1502020052867),财务专用章(编号1502020052868),法人章(法人:秦旭东,编号15020210002273)遗失,声明作废

●鄂尔多斯市新杰房地产开发有限公司开发的东城国际15号楼3单元406室认购书原件及购房收据,票号0007790,金额627840元整,声明作废

●本人张继忠(身份证号152631198202083616)不慎将与内蒙古宝联房地产开发有限公司签订的下新营村拆迁改造村民回迁安置证原件遗失,编号0047,肝证(编号:2014年12月22日,声明作废)

●母亲:于胜男,父亲:李佳翔;女儿:李晨汐于2019年1月21日00时25分出生,现其《出生医学证明》(编号:T150032258)丢失,声明作废

●恒龙(身份证号150121195412091117)不慎遗失拾雅3号楼46号车库买卖合同及交款收据原件,声明作废

●固阳县恩亮家庭农牧场的公章(编号15022210000366),财务专用章(编号15022210000366),法人章(法人:宋永茂,声明作废)

●鄂尔多斯市禾技种养殖专业合作社的法人章遗失,原法人:武永,编号15062110015658,声明作废

●内蒙古亚都环保科技有限公司的公章(编号1502020052867),财务专用章(编号1502020052868),法人章(法人:秦旭东,编号15020210002273)遗失,声明作废

●戴淑梅遗失新城区毫沁营镇麻花板村开具的集贤购房收据一张,收据号00005162,金额27877.00元,声明作废

●内蒙古路桥建筑安装工程有限责任公司工会委员会(统一社会信用代码81150102MC4128961A)遗失王团聚法人章一枚,声明作废

●通辽市鑫旭桐物流有限公司不慎遗失蒙G88985道路运输证,证号:内蒙古交通运输管开字150523014944号,声明作废

●内蒙古书沁建筑工程(统一社会信用代码91150105MADG5LNU1C)遗失公章及法人章各一枚,声明作废

●卓资县张润奎熏鸡有限公司遗失开户许可证,核准号J2035000296502,账号0611071709200102865,开户行:中国工商银行股份有限公司卓资县支行,声明作废

●卓资县泉泉镇锦源发车修配中心(法人:习波,声明作废)

●内蒙古誉嘉河泰农牧业股份有限公司(统一社会信用代码91150900MA0Q7WYG33)遗失公章一枚,声明作废