

吹空调关节不适 可能是维生素D缺乏

高温天气,空调成了市民消暑的“标配”。但不少人在享受清凉的同时,却被关节疼痛缠上。西安市红会医院风湿免疫科主任杨西超在接受采访时表示,空调房里的关节不适,可能不只是冷风惹的祸,还可能是身体发出的维生素D“赤字警报”。

“阳光维生素”不可少

杨西超解释,维生素D被称为“阳光维生素”,是人体唯一能通过皮肤合成的脂溶性维生素,堪称“钙运输队长”。一旦人体缺乏维生素D,钙吸收不足,会直接导致骨骼矿化障碍,成年人易出现骨痛、骨质疏松,疼痛多集中在腰背或下

肢,长期缺乏还会增加髋部、脊椎等承重部位的骨折风险。同时,它参与肌肉蛋白合成,缺乏时可能出现爬楼梯困难、起身费力等肌无力症状,进而增加跌倒风险。

除了关节疼痛,维生素D缺乏还有多种信号:持续疲劳、情绪低落、反复感染、伤口愈合慢、脱发加剧等。“现代人长期待在空调房,户外活动少,防晒措施又到位,皮肤合成维生素D的机会大大减少,超过80%的城市居民存在维生素D不足问题。”杨西超补充道。

当然,也并非所有空调房关节疼都是维生素D缺乏导致。杨西超提醒,关节疼痛可能涉及多种原因:维生素D缺乏或其引发的骨质

疏松、风湿病等。“正常人群吹空调一般不会疼,若出现明显疼痛,建议及时就医检查,明确是维生素D缺乏、骨质疏松还是风湿病问题,避免延误诊治。”

尤其是三类人群更需注意:产后、老年人以及长期久坐的上班族。

科学应对让关节安然度夏

针对维生素D缺乏问题,杨西超结合三伏天特点,给出三重补充方案。

一是阳光合成法:可以选择上午6~9点或下午6点左右晒太阳,每次20~30分钟,暴露手臂和面部,注意不要隔着玻璃晒太阳;上午9~10点或下午5点后晒背15~20分钟,还

能温通督脉、提升阳气。

二是食补方案:要多吃深海鱼类(金枪鱼、三文鱼等)、香菇、动物肝脏、牛奶、蛋黄等富含维生素D的食物,搭配牛奶、豆制品等高钙食物促进吸收。

三是补充剂选择:需在医生指导下选用普通维生素D(D2、D3)或活性维生素D,老年人、孕妇等高危人群建议定期检测血清25-羟维生素D水平。

运动方面,可选择清晨或傍晚进行太极拳、游泳等低强度运动,每次20~30分钟,以微微出汗为宜。同时保持饮食均衡,适当摄入牛奶、牛肉等营养丰富的食物。

(据《西安晚报》)

烟癮缠身?试试古法戒烟

烟瘾难缠怎么也戒不掉?快来试试古法戒烟。中医认为,烟草性温燥,属“热毒之物”,长期吸烟会导致体内热毒积聚,损伤肺脏,影响气血运行。肺为“娇脏”,易受外邪侵袭,而烟草中的尼古丁、焦油等有害物质正是外邪的源头。长期吸烟会导致肺气损伤、肝郁气滞、痰瘀互结。

古法戒烟强调“标本兼治”,通过调理体质、缓解戒断症状,帮助吸烟者逐步摆脱依赖。

●换一杯茶

代茶饮戒烟是最简便的戒烟

法,任择清香可口的绿茶、薄荷、藿香、甘草各6~10克,加冰糖少许,煮水饮用,每日6~8杯,可清肺气、戒烟瘾。若脾胃虚寒者,可以用红茶替换绿茶,用佛手柑替换甘草。糖尿病患者不加冰糖。

●喝一碗药

中草药汤剂适合烟瘾较大者,中医在辨证施治的基础上,拟选清肺化痰止咳、芳香化浊的紫菀、款冬花、罗汉果、藿香、制半夏、枇杷叶、前胡、茯苓、橘红、桔梗、薄荷等。

每日1剂,分2次服用,能改善

吸烟所致咳嗽、多痰、口干、舌燥等症状。

●贴一剂药

中草药贴剂戒烟,可选用肉桂、丁香各等分研细,加少许白酒做成药饼贴敷于合谷穴,外用胶布固定。早餐后即贴,入睡前取下。

初贴时仍会想吸烟,坚持1周后烟瘾稍退,连贴半个月后,改隔日1贴,可有效抑制烟瘾,缓解焦虑、烦躁情绪。

●闻一段香

嗅艾草条戒烟方便易行。随身

携带艾条,想吸烟时将艾条放到鼻子上嗅3至5次,如此反复即可通过艾草芳香的作用,使神经系统对香烟味产生厌恶反应,起到抑制烟瘾的作用。久而久之达到戒烟的效果。

●扎一下针

针刺耳穴戒烟是通过取穴耳部的肺穴和气管炎穴,隔日1次针刺,一般3~5次见效。针刺10次后可改为每周2次,通过刺激相关穴位,降低人的吸烟欲望,逐渐实现戒烟。

(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。

关于内蒙古国盟建投商贸有限公司已注销的公告

尊敬的客户、合作伙伴及社会各界人士:

内蒙古国盟建投商贸有限公司因工作需要,依照《中华人民共和国民法典》及相关法律法规的规定,已于2025年4月24日完成注销。

公司名称:内蒙古国盟建投商贸有限公司
统一社会信用代码:91150118MA0QKKP70E

自本公告发布之日起,内蒙古国盟建投商贸有限公司将停止一切经营活动,所产生的债权债务均由内蒙古国盟建投商贸有限公司承担。

特此公告。

阿拉善左旗城市建设投资开发有限公司
2025年7月25日

巴彦淖尔市德源肥业有限公司生物工业废物回收综合利用项目环境影响评价第二次信息公开示

一、建设项目名称:1.项目名称:巴彦淖尔市德源肥业有限公司生物工业废物回收综合利用项目。2.建设地点:巴彦淖尔市临河区东110国道898公里处。3.征求意见的公众范围:项目周边及可能受到影响的区域。

二、环境影响评价征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质报告的方式和途径:获取环境影响评价报告书(征求意见稿)全文及公众意见表的网络链接:链接:<https://pan.baidu.com/s/1CJ8wgQGHeMxMbzZpHNAHWG?pwd=0335>,提取码:0335,查询纸质报告的方式为通过下文环评单位联系方式与环评单位联系获取纸质报告的方式。

三、公众提出意见的方式和途径:社会各界对本项目如有环保方面的意见,可通过网络链接下载环境影响评价报告书(征求意见稿)和公众意见表,填写后发送短信、电子邮箱、电话等方式与建设单位或环评单位联系,发表对本次环评的意见看法。

1.建设单位及联系方式:建设单位:巴彦淖尔市德源肥业有限公司,联系人:敖富宽,电话:13304789887,邮箱:975115214@qq.com。公众提出意见的起止时间为本信息公布的10个工作日内。
巴彦淖尔市德源肥业有限公司 2025年7月21日

巴彦油田兴华12井区开发先导试验项目环境影响报告书征求意见稿参与第二次公示

《巴彦油田兴华12井区开发先导试验项目环境影响报告书》征求意见稿编制完成,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》(部令第4号)等有关规定,现向公众征求意见。1.征求意见稿电子版全文的网络链接:<https://pan.baidu.com/s/1lp-xqrC7HfKQ2UxXzG-obg?pwd=vdva> 提取码:vdva。2.纸质报告书查阅方式:公众可前往建设单位索取纸质环境影响评价报告书征求意见稿,索要方式见建设单位及联系方式。3.征求意见的公众范围:环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织以及关注项目建设的单位和个人;征求公众对本项目环境保护措施有关的建议和意见,接受公众的监督,以便完善环保治理措施。4.公众意见表的网络链接:<https://pan.baidu.com/s/1cq8Z0qQpo76z-lhb50FrtA?pwd=ac6i> 提取码:ac6i。5.即日起,公众可发送信函、传真、电子邮件等方式,反映对项目环境影响评价范围内的意见和建议。建设单位:中国石油天然气股份有限公司华北油田巴彦勘测勘探开发分公司,联系人:宋工,联系电话:0478-7956058,电子邮箱:mccq.shgc@petrochina.com.cn。6.公众提出意见的起止时间:本公告发布之日起10个工作日。公示时间:2025年7月22日至2025年8月4日,10个工作日。

中国石化华北油田公司二连分产公司阿乌宝油产能建设项目环境影响评价信息第二次公示(征求意见稿)

环境影响评价报告书征求意见稿全文链接:<https://pan.baidu.com/s/1CbK0tB3rRA6k59q4R3w> 提取码:higb;查阅报告的方式和途径:公众可通过函件、纸质版、传真或电话向建设单位索取环评文件征求意见稿;征求意见的公众范围:受本项目直接影响或间接影响的单位和个人以及关注项目建设的单位和个人;公众意见表的网络链接:<https://pan.baidu.com/s/1glAGAC-zDasCSNdRPaA77FA> 提取码:2ksr;公众提出意见的方式和途径:任何单位和个人均可通过问卷调査、网络咨询、信函、电话、电子邮件等任何一种方式将个人意见及时反馈给环评单位。建设单位:中国石化华北油田公司二连分公司,地址:内蒙古自治区锡林郭勒盟锡林浩特市团结大街,联系人:杨工,联系电话:13582707292,电子邮箱:el_yangmeng@petrochina.com.cn;环评单位:河北洁源安评环保科技有限公司,联系人:解工,联系电话:18810057391,电子邮箱:478157704@qq.com。公众提出意见的起止时间:2025年7月23日~8月5日,公示时间10个工作日。从第二次公示的主要内容及限分析,第二次信息公开符合《环境影响评价公众参与办法》要求。

注销公告

经协会成员会议决定申请注销准格尔旗广隆文化交流和统一社会信用代码51150622MMYJ3537209,请债权人及债务人自本公告见报之日起45日内到本协会清理债权债务,特此公告。准格尔旗广隆文化交流协会2025年7月24日

减资公告

根据股东决定,内蒙古梦博体育文化传媒有限公司(统一社会信用代码91150100MA7YN0PW7F)拟将注册资本由300万元整减少至30万元整,现予以公告,债权人可自公告之日起45日内要求本公司清偿债务或提供担保。

遗失声明

●乌审旗永康综合门诊部(统一社会信用代码92150626MAON77KA4P)的财务专用章作废,印章编号1506260014033,声明作废

新能源材料与绿色纤维循环利用源网储原料变更项目环境影响评价报告书公众参与第二次公示

根据《环境影响评价公众参与办法》的相关规定,现对本项目环境影响评价相关事宜公告如下:
一、环境影响评价征求意见稿全文的网络链接:环境影响评价报告书征求意见稿全文的网络链接如下:链接:<https://pan.baidu.com/s/1bi9usA6hu6UEFGvIIUNqSw?pwd=jyut>,提取码:jyut
二、征求意见的公众范围:公众主要包括环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织,也可包括环境影响评价范围之外的公民、法人和其他组织。
三、公众意见表的网络链接:公众意见表网络链接为:http://www.mee.gov.cn/cxxgk2018/cxxgk/cxxgk01/201810/20181024_665329.html
四、公众提出意见的方式和途径:公众意见表,填写后通过发送信函、电子邮件、电话等方式与建设单位或环评单位联系和反馈。
五、建设单位名称及联系方式:建设单位:内蒙古蒙能环保科技有限公司,联系人:全跃峰,电话:0471-5693999
六、评价单位名称及联系方式:单位名称:内蒙古清露环保科技有限公司,联系人:郝静慧,电话:875813766@qq.com
七、公众提出意见的起止时间:公众提出意见的起止时间为本信息公布的10个工作日内。
内蒙古蒙能环保科技有限公司

●母亲:张利云;父亲:赵东生,女儿:赵鑫瑶于2019年2月14日09时00分出生,现其《出生医学证明》(编号:T150034120)丢失,特声声明作废。●晋智伟,性别:男,身份证号:15010414339,声明作废。●鄂尔多斯市金牧草养殖有限公司(统一社会信用代码91150602566936801F)遗失公章一枚,声明作废。●新城区海天图片摄影工作室(统一社会信用代码92150102MA0PUXY501E)遗失法人公章一枚,声明作废。●内蒙古鼎兴电力工程技术有限公司(统一社会信用代码92150204B782524)道路运输证,证号:150204162248,声明作废。●内蒙古韶航科技有限公司的法人章遗失,法人:余维树,印章编号:15030410005966,和声明作废。●侯占峰丢失由呼和浩特市鹏盛房地产开发有限公司开具的购房户预缴住宅小区的定金收据一份,金额为11层西户的购房定金收据和首付付款收据丢失,收据编号:0089286,金额10000元,日期2018年3月11日,收据编号:0056543,金额401430元,日期2018年3月27日,声明作废。●赵军丢失呼和浩特市京师府和浩特律事所律师事务所执业证书,执业证号:150102110853494,声明作废。内蒙古广宇装饰工程有限公司(统一社会信用代码9115010853494)遗失开户许可证,开户行:华夏银行包头民主路支行,核准1465100000048402,声明作废

●母亲:李秀娥;父亲:李宪平,女儿:李清于2012年7月23日10时50分出生,现其《出生医学证明》(编号:M150331642)丢失,特声声明作废。●内蒙古木芳劳务有限公司(统一社会信用代码91150104MADRK8UYW21)遗失公章一枚,声明作废。●东胜区牧园仙子羊绒制品经销店(统一社会信用代码92150602MAOPXXC06Y)不慎遗失公章,财务章各一枚,声明作废。●内蒙古铭锐建筑劳务有限公司(统一社会信用代码91150103MAONRN5KN9D)遗失合同章一枚,声明作废。●内蒙古精通管道工程有限公司(统一社会信用代码91150102MA13N6Y34H)遗失公章及合同章各一枚,声作作废。●新城区汇华物流部(个体工商户)(统一社会信用代码92150102MA0Q9EE82E)原名称为新城区长华轮滑溜冰场,因经营不善,清算完毕,声明作废。●本人郭建奎,身份证号码:150103195909251523,于2008年7月31日,从刘永平,身份证号:150105196710279016,董宪宏,身份证号:15010450880302,购买明泽泊度城回迁10号楼一层二楼东户(面积94.35平方米)房屋一套,需需2人配合做房屋产权过户登记手续。刘永平、董宪宏在登记的15个工作日内未配合办理过户登记,视为放弃房屋产权,所产生的这一切后果由刘永平、董宪宏自己承担。