

四招防范过敏性鼻炎

立秋后,不少人出现明显的鼻痒、鼻塞、打喷嚏、流鼻涕等症状,首都医科大学附属北京中医医院耳鼻咽喉科副主任医师闫新宇认为,这些都是过敏性鼻炎的常见症状,部分患者还会出现眼痒、流泪、咽痒、咳嗽等黏膜过敏表现。

闫新宇介绍,过敏性鼻炎与普通鼻炎不同。普通鼻炎多由病毒、细菌感染或理化刺激形成,过敏性鼻炎则是免疫系统对过敏原,如花粉、尘螨的过度反应。而且后者症状多在接触过敏原后迅速发作,脱

离后可缓解。从症状看,普通鼻炎初期流清涕,后期可能转为黏脓涕,常伴有咽痛、头痛甚至低热等症状,过敏性鼻炎全程流清涕,无发热,且鼻痒、喷嚏更剧烈。从病程看,普通鼻炎多为急性,1~2周可愈,过敏性鼻炎常反复发作,病程常超过4周,且与季节和环境密切相关。

“秋季成为过敏性鼻炎高发期,与环境中过敏原增多、气候特点等密切相关。”闫新宇说,秋季是蒿草、豚草、藜草等杂草花粉的高

峰季,这类花粉颗粒小、传播范围广,易随空气进入鼻腔,引发过敏反应。同时,秋季气温下降后,天干物燥,空气中细小粉尘等颗粒物增多,成为重要过敏原。秋季昼夜温差大、冷空气刺激鼻黏膜,可导致鼻黏膜血管收缩、屏障功能下降,诱发敏感。

如何防范过敏性鼻炎?闫新宇表示,一是避邪护表,外出戴口罩避花粉、尘螨,遇冷空气时注意鼻部保暖;卧室定期除螨,避免养宠物,减少过敏原接触。二是食疗调

理,肺卫不固者可喝黄芪防风粥(黄芪15克、防风10克、粳米100克),益气固表;脾肾气虚者用山药莲子汤(山药30克、莲子20克、红枣60克),健脾补肾,增强正气。三是穴位保健,每日按摩迎香穴(鼻翼旁)、鼻通穴(鼻根两侧)各1~2分钟,疏通鼻窍;每周艾灸足三里(健脾)、肺俞穴(补肺)2~3次,每次10分钟,温阳固表。四是生活调摄,避免生冷饮食,适度运动,护正气,从根本上降低过敏性鼻炎的发作频率。

(据《工人日报》)

“喝醋软化血管”并不靠谱

“吃醋软化血管”被很多人视为养生妙方,不少人期待借此改善血管状况,这真的可行吗?天津市第三中心医院消化(肝病)科主治医师张旭表示,血管硬化是血管壁结构的老化病变,并非简单的钙盐沉积,食醋中的醋酸进入人体后会被代谢分解,根本无法直接作用于血管。相反,过量摄入醋可能刺激消化道,损伤胃黏膜,

加重肝脏代谢负担。尤其对肝病
患者,可能诱发出血或电解质紊
乱。

张旭说,动脉硬化绝非简单的表面变化,而是一个复杂的生理过程。随着年龄增加,人体血管壁内的弹性纤维数量逐渐减少,胶原蛋白等硬性成分相应增多,致使血管弹性持续降低,日益变硬。与此同时,高血脂、高血压、高血

糖等慢性疾病如同隐藏在暗处的“杀手”，加速血管内皮细胞损伤，使得脂质更容易在血管壁沉积，进而形成粥样斑块，进一步加剧血管硬化的进程。这些病理变化是在细胞和分子层面长期积累的结果，无法通过酸碱中和反应逆转。

食醋的主要成分是醋酸,有人据此推测,醋酸能够与血管中的

钙盐等物质发生化学反应,溶解血管壁上的沉积物,最终实现软化血管的目的。但日常食用的醋抵达胃部后,会被胃酸进一步稀释,随后进入肠道。人体消化系统具备强大的缓冲与调节能力,进入体内的醋酸会被一系列复杂的代谢过程分解,不可能改变血管的结构和硬度。

(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。

15548876987 13354876987 0471-6635651

地址:呼和浩特市新华大街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

蒙西地区2024-2025年独立储能电站接网工程(包头威俊150万千瓦独立储能电站500千伏汇集站)项目环境影响评价征求意见稿公示

根据生态环境部部令第4号《环境影响评价公众参与办法》的有关规定,现对《蒙西地区2024-2025年独立储能电站接网工程(包头威俊150万千瓦独立储能电站500千伏汇集站)项目》进行环境影响评价征求意见稿公示,进一步征求公众意见。

1. **本项目环境影响评价报告书征求意见稿全文链接:**(1)《蒙西地区2024-2025年独立储能电站接网工程(包头威俊150万千瓦独立储能电站500千伏汇集站)项目环境影响评价报告书》链接: <https://pan.baidu.com/s/16W2PloopQiwu4Q9QeDb8gq?pwd=9bhb6> 提取码:9bhb6;(2)公众可通过电话、传真、电子邮件等方式与建设单位联系查阅本报告。

2. **征求公众意见的范围:**本项目征求公众意见的范围:项目建设地点周边可能受到影响的公众。

3. **公众意见的网络链接:**公众可以通过以下网址获取公众意见表: <https://pan.baidu.com/s/1A1MWCueTQGt6E6KD7?gctow=7d5a>

4. **公众提出意见的方式和途径:**公告之日起10个工作日内公众可通过电话、电子邮件等方式与建设单位联系反馈公众意见。建设单位:明阳(土默特右旗)新能源有限公司,联系方式:乔先生18147140088;邮箱:1779678229@qq.com

5. **公众提出意见的起止时间:**2025年08月12日至2025年08月25日

迁坟公告

呼和浩特市玉泉区人民政府依据土地利用总体规划和城乡建设总体规划,因呼和浩特市再生水水质提升工程项目需要,作为再生水提标工程项目建设用地。征地工作正在进行中,需对涉及本次征地范围内所有坟墓进行迁移。为有序推进项目建设,现将有关事项公告如下:

一、**迁坟范围及对象:**班定营村西、再生水厂南侧部分土地内的现有坟墓均予以迁移。

二、**征收主体:**呼和浩特市再生水水质提升工程项目领导小组

三、**迁坟期限:**2025年8月7日至2025年9月7日

四、**迁坟要求:**凡在该范围内坟墓,请坟墓家属自公告之日起至2025年8月7日,需携带本人身份证及相关证明到玉泉区班定营村委会登记并进行搬迁,由呼和浩特市再生水水质提升工程项目领导小组按照相关规定标准给予补偿。自2025年8月7日起至2025年9月7日止,经登记确认的坟墓由主人在限期内自行迁坟。凡逾期不登记或登记后不进行迁移的,由项目建设领导小组按照无主坟墓处理。

五、**补偿标准:**按坟头、座坟墩/座的标准支付坟头补偿标准执行。

六、**其他事项:**账户名称呼和浩特市再生水水质提升工程项目征收领导小组,账号:867100201421001160,开户行:鄂尔多斯银行股份有限公司呼和浩特市新城支行,联系人:张先生,联系电话:17804719345。

特此公告

呼和浩特市再生水水质提升工程项目领导小组

声明

包头市瑞利物流有限公司遗失车辆号牌蒙B91517,蒙B91479,蒙B91563,蒙B95535挂,蒙B609挂,蒙B81776,蒙B3E355挂,蒙B9D555挂,蒙B83963,蒙B8C90挂,蒙B7C22挂,蒙B6F26挂,蒙B5C53挂,蒙B88415,蒙B5C57挂,蒙B5E71挂,蒙B81553,蒙B8C35挂,蒙B1E89挂,蒙B6C39挂的车辆(道路运输证)现对以上车辆做注销处理特此声明。

内蒙古吉星物流有限公司遗失车辆号牌蒙B92680,蒙B92608,蒙B92299,蒙B92373,蒙B83686的车辆(道路运输证)现对以上车辆做注销处理特此声明。

内蒙古万卡物流有限公司遗失车辆号牌蒙BA9396,蒙BA2257,蒙B87501,蒙BAJ42挂,蒙BB2041的车辆(道路运输证)现对以上车辆做注销处理特此声明。

声明

本人于军身份证号码150104197004200516,属于原呼和浩特市一级单位市产资料物资局下属二级单位呼和浩特市产资料物资局于1989年位于玉泉区鄂尔多斯大街的内蒙古回收单位(福利房)1号楼3单元5楼东户分给我父亲于金栓建筑面积63.01平方米,父亲于金栓于2023年去世,房屋一直由本人居住使用,现因房屋加建和呼和浩特市集中整治不动产“登记难”问题,工作方面任务的督办通知,《玉泉区人民政府关于化解存量国有划拨土地遗留问题有关工作的通知》(玉政字[2024]337号)的文件(申请)合理福利房“分户”申请出此承诺书,自己办理房产本房如有任何纠纷,与于军石磊路街道办事处无关并且承担所有法律责任。于军,声明人于军。

遗失声明

蒙西地区2024-2025年独立储能电站接网工程(包头威俊150万千瓦独立储能电站500千伏汇集站)项目环境影响评价第二次公告与公示

根据《中华人民共和国环境影响评价法》、《中华人民共和国环境影响评价法》及生态环境部部令第4号《环境影响评价公众参与办法》的相关规定,现将蒙西地区2024-2025年独立储能电站接网工程(包头威俊150万千瓦独立储能电站500千伏汇集站)项目环境影响评价报告书征求意见稿(以下简称“本报告书”)的公众参与有关信息予以公告。公告内容如下:

环境影响评价征求意见稿全文的查阅方式:1.电子版全文查阅方式:“本报告书”征求意见稿全文网络链接: <https://pan.baidu.com/s/16W2PloopQiwu4Q9QeDb8gq?pwd=9bhb6> 提取码:9bhb6;2.纸质版报告书查阅及获取联系方式:李金海,13811253421;2.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、**公众意见的网络链接:** https://www.mee.gov.cn/cxxgk2018/cxxgk/xgk01/201810/20181024_665329.html。4.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。电子邮箱:1581746237@qq.com。5. **公众提出意见的起止时间:**公示时间10个工作日,期间均可提出公众意见。

内蒙古吉星物流有限公司

苏墩-东营双回线路工程环境影响评价征求意见稿公示

根据《环境影响评价公众参与办法》的有关规定,现对苏墩-东营双回线路工程进行环境影响评价征求意见稿公示,进一步征求公众意见。

1. **本项目环境影响评价报告书征求意见稿全文链接:**(1)《苏墩-东营双回线路工程》链接: <https://pan.baidu.com/s/1A0SPY2PbL4bj7CSEHBlupg?pwd=6pxc> 提取码:6pxc;(2)公众可通过电话、传真、电子邮件等方式与建设单位联系查阅本报告。

2. **征求公众意见的范围:**本项目征求公众意见的范围:为本项目建设范围内可能受到影响的公众。

3. **公众意见的网络链接:**(建设项目建设单位公众参与调查表)链接: https://pan.baidu.com/s/1R_4cJq9H9GIMRkXRRxrXZdw?pwd=788u 提取码:788u

4. **公众提出意见的方式和途径:**公告之日起10个工作日内公众可通过电话、传真、电子邮件等方式与建设单位联系反馈公众意见。联系人:李静,联系电话:18347454567,电子邮箱:15754976469@163.com

5. **公众提出意见的起止时间:**2025年8月11日至2025年8月22日

内蒙古电力(集团)有限责任公司内蒙古超高压输电分公司

声明

内蒙古吉星物流有限公司遗失车辆号牌蒙B92680,蒙B92608,蒙B92299,蒙B92373,蒙B83686的车辆(道路运输证)现对以上车辆做注销处理特此声明。

内蒙古万卡物流有限公司遗失车辆号牌蒙BA9396,蒙BA2257,蒙B87501,蒙BAJ42挂,蒙BB2041的车辆(道路运输证)现对以上车辆做注销处理特此声明。

声明

本人于军身份证号码150104197004200516,属于原呼和浩特市一级单位市产资料物资局下属二级单位呼和浩特市产资料物资局于1989年位于玉泉区鄂尔多斯大街的内蒙古回收单位(福利房)1号楼3单元5楼东户分给我父亲于金栓建筑面积63.01平方米,父亲于金栓于2023年去世,房屋一直由本人居住使用,现因房屋加建和呼和浩特市集中整治不动产“登记难”问题,工作方面任务的督办通知,《玉泉区人民政府关于化解存量国有划拨土地遗留问题有关工作的通知》(玉政字[2024]337号)的文件(申请)合理福利房“分户”申请出此承诺书,自己办理房产本房如有任何纠纷,与于军石磊路街道办事处无关并且承担所有法律责任。于军,声明人于军。

遗失声明

蒙西地区2024-2025年独立储能电站接网工程(包头威俊150万千瓦独立储能电站500千伏汇集站)项目环境影响评价第二次公告与公示

根据《中华人民共和国环境影响评价法》、《中华人民共和国环境影响评价法》及生态环境部部令第4号《环境影响评价公众参与办法》的相关规定,现将蒙西地区2024-2025年独立储能电站接网工程(包头威俊150万千瓦独立储能电站500千伏汇集站)项目环境影响评价报告书征求意见稿(以下简称“本报告书”)的公众参与有关信息予以公告。公告内容如下:

环境影响评价征求意见稿全文的查阅方式:1.电子版全文查阅方式:“本报告书”征求意见稿全文网络链接: <https://pan.baidu.com/s/16W2PloopQiwu4Q9QeDb8gq?pwd=9bhb6> 提取码:9bhb6;2.纸质版报告书查阅及获取联系方式:李金海,13811253421;2.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、**公众意见的网络链接:** https://www.mee.gov.cn/cxxgk2018/cxxgk/xgk01/201810/20181024_665329.html。4.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。电子邮箱:1581746237@qq.com。5. **公众提出意见的起止时间:**公示时间10个工作日,期间均可提出公众意见。

内蒙古吉星物流有限公司

苏墩-东营双回线路工程环境影响评价征求意见稿公示

根据《环境影响评价公众参与办法》的有关规定,现对苏墩-东营双回线路工程进行环境影响评价征求意见稿公示,进一步征求公众意见。

1. **本项目环境影响评价报告书征求意见稿全文链接:**(1)《苏墩-东营双回线路工程》链接: <https://pan.baidu.com/s/1A0SPY2PbL4bj7CSEHBlupg?pwd=6pxc> 提取码:6pxc;(2)公众可通过电话、传真、电子邮件等方式与建设单位联系查阅本报告。

2. **征求公众意见的范围:**本项目征求公众意见的范围:为本项目建设范围内可能受到影响的公众。

3. **公众意见的网络链接:**(建设项目建设单位公众参与调查表)链接: https://pan.baidu.com/s/1R_4cJq9H9GIMRkXRRxrXZdw?pwd=788u 提取码:788u

4. **公众提出意见的方式和途径:**公告之日起10个工作日内公众可通过电话、传真、电子邮件等方式与建设单位联系反馈公众意见。联系人:李静,联系电话:18347454567,电子邮箱:15754976469@163.com

5. **公众提出意见的起止时间:**2025年8月11日至2025年8月22日

内蒙古电力(集团)有限责任公司内蒙古超高压输电分公司

声明

内蒙古吉星物流有限公司遗失车辆号牌蒙B92680,蒙B92608,蒙B92299,蒙B92373,蒙B83686的车辆(道路运输证)现对以上车辆做注销处理特此声明。

内蒙古万卡物流有限公司遗失车辆号牌