

绕开误区,别让骨骼悄悄“变老”!

随着年龄增长,骨质疏松症成为困扰许多老年人的健康问题。但在骨骼保健方面,不少老年人存在认知误区,导致补钙效果不佳,甚至加重骨骼负担。10月20日是世界骨质疏松日。多位医学专家提示,中老年人应避开三大误区,调整生活方式,学会科学护骨。

不骨折就“没毛病”？

骨质疏松症,是一种以骨量低下、骨组织微结构损坏,导致骨脆性增加,易发生骨折为特征的全身性骨病,在国际上也被称为一种“静悄悄的疾病”。

北京医院骨科副主任王强表示,50岁以后低骨量率和骨质疏松症患病率增高,主要与年龄增大导致的性激素水平下降密切相关。很多骨质疏松症患者早期可能没有症状,待病情发展到一定阶段,就会出现腰背疼痛、身高变矮、驼背等症状。

“不能认为中老年人骨头不疼不痒、没有骨折就是健康的。”王强说,骨质疏松症患者一旦受到外伤,极易发生骨折,还易引发或加重多种并发症,临床上常见老年患者因轻微跌倒导致髋部骨折的案例。

补钙越多骨头越硬？

北京大学第一医院院长助理、骨科常务副主任孙浩林介绍，骨头汤补钙是常见误区。即使长时间熬煮，汤里的钙含量仍然很低，而其中的脂肪和嘌呤，长期喝可能加重代谢负担，增加肥胖和痛风风险。至于吃钙片，也不是越多越好，过量补钙会干扰锌、铁等矿物质的吸收，引发便秘、浮肿、多汗、厌食、恶心等症状，严重者可能引起高钙血症、肾结石、血管钙化，甚至肾衰竭等。

北京协和医院临床营养科主任于康介绍,50岁以上中老年人每日推荐钙摄入量为1000毫克,有骨质疏松症病史,或正在服用糖皮质激素等可能影响钙吸收药物的人群,可在医生指导下适度增加每日钙摄入。

“适量运动和补充蛋白质对骨骼健康至关重要。”于康说,维生素D、维生素K2等微量元素也有助益,前者可通过晒太阳或服用维生素D制剂进行补充,后者主要存在于发酵食品中,有助于将血内的钙“转运”到骨骼中。

此外,牛奶、奶制品及豆类食品都是补钙的“好帮手”;浓咖啡、碳酸饮料则会增加钙的

流失,要适当减量;草酸也会影响钙的吸收,食用菠菜、茭白等含草酸高的食物时,应焯水后再食用。

骨质疏松症是老年专属？

科学研究表明,人体骨骼中的矿物质含量在30岁左右达到峰值骨量,之后逐渐流失。峰值骨量越高,老年时患骨质疏松症的时间越晚、程度越轻。

“骨质疏松症并非老年人专属。”北京大学第一医院骨科主治医师越雷表示,年轻时的骨骼状况会对老年产生重要影响,因此从年轻时就应通过健康生活方式提高骨骼健康水平。

多位专家建议,儿童青少年时期要保证充足的钙摄入,积极参加体育锻炼,刺激骨骼生长;成年人要保持良好的生活习惯,戒烟限酒,避免过度饮用咖啡和碳酸饮料等,增强骨骼的强度和韧性;孕产期女性要特别注意钙和维生素D补充;50岁以上人群每年进行骨密度检测,特别是绝经后女性和65岁以上男性,必要时在医生指导下进行药物治疗。

(据新华社报道)

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。

<p style="text-align: center;">通 知</p> <p>呼和浩特市容泰种植专业合作社，统一社会信用代码93150105330436048，将在本区发布自2025年11月5日起，将在本区清算事宜召开股东会决议，要求全体股东参加（不到视为放弃自己权利的表决权），时间 2025 年 11 月 3 日 上午 9:00，联系人：石玉峰，电话 13337177722，会议地址：呼和浩特市赛罕区巴彦镇商街东段路南合作社会议室 2025 年 10 月 20 日</p>	<p style="text-align: center;">股东会议通知</p> <p>致包头市淦士宇物资贸易有限公司各位股东，本企业拟于 2025 年 11 月 5 日在公司召开企业股东会，会议议题为企业注销事宜，请全体股东准时参加，如未准时到场视为自动放弃表决权利，特此通知。</p> <p style="text-align: right;">包头市淦士宇物资贸易有限公司 责任公司 2025 年 10 月 20 日</p>
---	---

达茂旗水晶科技壹石开发有限公司黑沙图矿区壹石矿10万吨/年采选改扩建工程项目环境影响报告征求意见稿公示

按照《环境影响评价公众参与暂行办法》规定“达茂旗水晶科技壹石开发有限公司黑沙图矿区壹石矿10万吨/年采选改扩建工程项目”征求意见稿已完成,现向公众征求进一步反馈意见。

1、环境影响报告征求意见稿汇编文件网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1nMvYQj_Rd524b6HlygnM4,提取码:9rdx;2、公众可就近到建设单位办公处查阅纸质稿;3、公众可通过(<http://www.mee.gov.cn/cxxgk2018/cxxgk/xzqk/201810/201810210423691224490.69.docx>)下载意见表。按规范要求填写意见并提交。4、征求意见稿范围:环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织。5、公众可通过信函、邮件等方式,规定时间内将填写的意见表等提交建设单位,反映与建设项目环境影响评价有关的意见和建议。6、建设单位联系方式:单位名称:达茂旗水晶科技壹石开发有限公司,通讯地址:内蒙古自治区包头市达茂旗红旗牧场黑沙图,联系人:孟志忠,联系方式:1301520209,电子邮箱:767566187@qq.com;7、公众提出意见为本公告发布之日起10个工作日内。

2018年10月6日

托克托县农牧局关于2025年度牛羊规模化出栏奖补项目验收结果的公示

根据内蒙古自治区人民政府办公厅印发关于《支持设施农业、设施畜牧业发展若干措施》的通知(内政办发〔2024〕4号)及自治区农牧厅、财政厅《关于促进设施畜牧业高质量发展的实施细则(2024年版)》(内农牧发〔2024〕760号)的文件精神,经企业申报、县农牧局、财政局联合对申报企业进行实地审核检查,现将项目验收结果进行公示如下:

经检验,此次项目验收2家主体,在2025年1月1日(含)至2025年9月30日(含)期间实际出栏牛羊3000只以上,并在自区内屠宰取得产地检疫证明,按照“先建后补”的文件精神,2家主体已完成基础设施设备改造与升级,符合牛羊出栏规模化出栏奖补项目条件,验收合格。现对2家主体按出栏每只肉羊60元给予补贴。

一、公示时间:2025年10月16日至2025年10月22日(5个工作日)

二、监督举报电话:0471-8515567 托克托县农牧局 2025年10月16日						
附件:2025年度牛羊规模化出栏奖补旗县验收汇总表						
申报主体名称	具体位置	联系电话	养殖类型(肉牛/肉羊)	存栏(头/只)	实际出栏(头/只)	去向为自治区内屠宰加工企业,取得产地检验合格(动物检疫合格证明(动物B)(头/只)
内蒙古美 丽草原牧 业股份有 限公司	呼和浩特市托克托县伍什家镇	1868 6034 987	肉羊	24500	15500	15500
托克托县 农胜养殖 场	呼和浩特市托克托县古城镇西黑沙村	1804 7199 991	肉羊	7600	12779	12779

内蒙古中广核生物技术有限公司中广核兴安盟能源科技有限公司中广核科锐风电黄南旗风光制氢一体化项目(风电部分)环境影响报告第二次公示

根据《环境影响评价公众参与办法》的有关规定,对该项目进行环境影响评价信息公示,一、环境影响报告征求意见稿全文及公众意见表的网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径链接:<http://pan.baidu.com/s/1nJLxxy9CJGQjUYz8>
3vMPMd-pwd=h4y9 提取码:426 李海强 15147033900 贾国路 15147033900

接受委托后,内蒙古汇远勘测规划设计有限公司承担《中广核(兴安盟)能源科技有限公司中广核科锐风电黄南旗风光制氢一体化项目(风电部分)环境影响报告》评价工作,现向公众征求意见,具体公告内容请登录:链接:pan.baidu.com/s/1TUEwONNB

2015149181二、征求意见的公众范围:主要是针对项目附近居民、受本项目影响和关注工程建设的公众

三、公众提出意见的方式和途径:您可以通过电话、信件、电子邮件等形式向建设单位或不评价单位提出意见,同时提供联系方式。

四、公众提出意见的起止时间:一个工作日。

本人承诺自2010年2月

内蒙古仁仁生物技术有限公司
注销公告
和林格勒县学府幼儿园(统一社会信用代码 52150123MJY548237N) 因依据《民办非企业单位登记管理暂行条例》规定经举办者和理事会会议决定,拟向和林格勒县行政审批和政务服务局申请注销登记。请债权人于公告发布之日起 45 日内向本清算组申报债权,特此公告。
买被拆迁人郭丽华、王洪波西城锦缘(国泽百盛)10 号楼 2 单元东户(面积 85 平米)房屋一套,现需原被拆迁人郭丽华、王洪波配合办理房屋过户手续,特登报声明以上被拆迁人,7 日内有效;如不联系视为主动放弃对该房屋所有权,出现任何法律纠纷后房主负现。现主施良良不承担任何法律责任。联系电话 130515021572。
2025 年 10 月 20 日

注销公告
鄂托克前旗康地绿色源农牧业专业合作社,统一社会信用代码93150623MA0QME3Q0L,法定代表人:其芳,经合作社成员大会决议拟向登记机关申请注销,请债权人于见报之日起45日内向本合作社清算组申报债权债务,特此公告。

遗失声明
●内蒙古自治区监狱管理局遗失中国建设银行股份有限公司呼和浩特如意开发区四纬路西蒙泰伦支付的开户许可证(正本),核准号 Z1910000598501,账号 150501110074800000136,声明作废。

2025年10月20日 17:42

**阿尔山市伊尔施至大矿山(伊尔施至机场段)公路工程环境影响
报告书征求意见稿公示**

《阿尔山市伊尔施至大矿山(伊尔施至机场段)公路工程环境影响
报告书》征求意见稿已编制完成,现征求公众意见。

一、环境影响报告书征求意见稿和公众意见表网络链接:链接
https://pan.baidu.com/s/1Pv22_FWua7nyrY2Z3efuw?pwd=8f8m,提
取码: 8f8m

二、公众可到建设单位或环评单位查阅纸质报告书

三、征求意见稿的公众范围:阿尔山市伊尔施至大矿山(伊尔施至
机场段)公路工程周边5km范围内的相关受影响公众

四、公众提出意见的方式和途径:公示后10个工作日内可通过
以下方式向建设单位反馈意见。

建设单位:兴安盟交通運輸局,联系人:白金泉,邮箱:
2942091764@qq.com,通讯地址:兴安盟交通運輸局

●本人贾婷,身份证号150102199005240145,将购买呼和浩特市恒大宏泰房地产开发有限公司开发的恒大翡翠华庭21号楼2单元202号商品房买卖合同(草签)和收据三张丢失,收据金额:37687元,收据编号045284,开票日期2019年3月5日;收据金额:75374元,收据编号418139,开票日期2020年5月15日;收据金额:10000元,收据编号19122730,开票日期2020年11月30日,由此造成的一切后果与呼和浩特市恒大宏泰房地产开发有限公司无关,特此声明作废。

●车主:毛凯,车辆蒙HL616挂的道路运输经营许可证,证号:150824056585,声明作废。●母亲韩雅辛(父亲:余卫军不慎将孩子余佩妍/父亲出生医学证明遗失,编号:J150022984,出生时间2009年1月14日,声明作废。●清水河县喇嘛湾镇落四坪村股份经济合作社的户开可证作废,核准编号J1910024716201, 账 号05547201040002929,开户银行内蒙古农业银行股份有限公司清水河滨河北街支行,声明作废。●内蒙古之湖生态渔业有限责任公司公司的公章遗失,公章编号

和浩特赛子路门牌头验仪器销售部(个体工商户)(统一社会信用代码JY2150105MACYAXXH3)遗失原名为赛子路门牌头验仪器技术咨询工作室的公章及财务章各一枚,声明作废。鄂尔多斯市张东水暖建材有限公司遗失公章(编号1527010084329)财务章(编号1527010084330)法人章(张东水一枚,声明作废)和林格勒老巴音见面饭店遗失食品经营许可证可证明编号JY21501230110072,声明作废。

153040050468,声明作废。金鼎林,性别:女,不慎遗失出生医学证明,出生证编号W150094591,声明作废。鄂尔多斯市棚翔再生资源回收利用有限公司的公章遗失,公章编号1502610018304,声明作废。海口市弘巨环保科技有限公司的公章(编号153020078172)和财务专用章(编号1503020078173)遗失,声明作废。乌拉特前旗新安狄亚饭店(统一社会信用代码92150823MA13UR2D8P)的

民社区聚首圆饮用茶水服务部队
 失人员(杜埔寨)章一枚,声明作废
 ●内蒙古玲智通企业管理有限公
 司遗失公章。财务专用章、法
 人(李玲)章各一枚,声明确为:杨
 扬,性别男,丢失出生医学证明
 编号W150056551,声明确为:梁
 文(身份证号 152629196610042011)遗失香
 坝项目服务部6号楼1单元1501

1048686,金额5000元,声明作废
●达拉特旗友道钢材销售部(统一社会信用代码
921562161MA0NDRUDXX)遗失公章,财务专用章(编号
15062110033831)各一枚,声明作废
●达拉特旗小苗彩钢经销部(统一社会信用代码
921562161MAC7Q6L92)遗失公章(编号15032110027286)、财务专用章(编号15862110027287)、润涇平法人章各一枚,声明作废
虎广 亿达铸钢有限公司(蒙
安宏工程机械有限公司)遗失法人章(杨永峰,编号
1527010124649)一枚,声明作废
鄂尔多斯市旺英建筑劳务有限公司(统一社会信用代码
911506216MAEEU7N639)遗失公章(编号15062110053633)、财务专用章(编号1500210053937)各一枚,声明作废
●内蒙古吉达物流运输有限公司遗失道路运输经营许可证,证号150108000487,声明作废

●蒙银风,身份证号152621195509274429,遗失医师资格证和职业资格证,声明作废

●内蒙古月影酒店管理有限公司2025年6月20日遗失基本存款账户信息表,账号号码:0602005209200169411,基本存款账户编号:911900331195001,开户银行:中国工商银行股份有限公司呼和浩特锡林南路支行,声明作废,由该原件遗失产生的任何法律责任及经济纠纷概与本公司无关

●鄂尔多斯市荣恒胜点装饰有限责任公司遗失银行开户许可证,核准编号J2055000431501,账号7990301220000000037118,开户行:内蒙古通辽克农农村商业股份有限公司,声明作废

●内蒙古医科大学韩日娜(学号2023042251)遗失学生证,声明作废

●包头市思融化工产品贸易有限公司遗失公章(编号15020410095333),财务章,合同章,法人章(姓名:刘志坚),声明作废

●石云飞,性别:男,不慎遗失出生医学证明,原出生证编号H150191746,声明作废

●内蒙古宜安家物业管理有限公司遗失财务专用章一枚,编号15012310001335,声明作废

●内蒙古宜安家物业管理有限公司遗失营业执照正本副本、统一社会信用代码91150123MA0R736228,声明作废

●郝月霞于2025年10月16日遗失身份证(身份证号15010219902171523),自遗失之日起不承担一切因冒用而引发的一切法律责任,特此声明

●呼和浩特市锦合泰小区7号楼4单元1601车位购买的车位卡N100的配套使用协议书丢失,声明作废

●鄂尔多斯市达源商贸有限公司(统一社会信用代码911506211561236195W)遗失公章(编号15062110007460),财务专用章、贺存柱法人章各一枚,声明作废

●不慎将达拉特旗第六幼儿园的开户许可证丢失,核准号Z2052000039001,账号15001687637052504573,法定代表人:王凤兰,开户银行:中国建设银行股份有限公司达拉特旗德胜支行,开户日期2015年8月21日,现声明作废

●柳苏海,性别:男不慎遗失医学证明,原出生证编号H150068005,声明作废

●张亦锦,性别:男,遗失出生医学证明,编号V150071514,声明作废

●公司名称:内蒙古蒙航科技有限公司,账号2074280018000179,基本存款账户编号:91900331181601,开户行:渤海银行股份有限公司呼和浩特玉泉支行,不慎将基本存款账户信息表和存款人查询密码纸遗失,声明作废

●陈宁道达道路运输经营许可证正本副本,呼证呼字150107001646号,声明作废

●内蒙古冠华顾问咨询有限公司工会委员会(代码8115909202MC736453XA)遗失财务章一枚,法人:祝清坤,声明作废

●内蒙古证丰实业有限公司遗失颀厥森法人章一枚,印章编码1506010143829,声明作废

●鄂托克旗额勒和代格农牧业专业合作社(统一社会信用代码93150624MABYKDCR2N)的公章遗失,编号15062410006849,声明作废

●郝宸宇遗失警官证,证号025991,声明作废

●林晖、刘小娜遗失由呼和浩特兴安房地产开发有限公司开具的恒生江元樾一期5号楼1单元802楼款收据一张,收据编号0107006,金额380元,声明作废

●杜一森,性别:男不慎遗失出生医学证明,出生证编号H150077017,声明作废

●李翠琴遗失残疾人证,证号15010319651116052X44,声明作废