5个信号提示骨头正在悄悄“脆化”

骨质疏松症是一种骨骼代谢异常疾病,表现为骨组织微结构破坏、骨量减少,导致骨骼“变脆”。以下5种日常表现是骨骼“脆化”的明确信号,越早发现,越能有效干预。

不明原因腰背痛 身高变矮

此类疼痛多因椎体骨量流失、承重能力下降,导致骨骼内部出现微小骨折(常规X光片难以显示)。若身高比年轻时降低超过3厘米(约两指宽),或驼背程度逐渐加重,需警惕多个椎体可能已发生压缩性骨折。

牙齿松动 牙槽骨流失

当全身骨骼中钙质与矿物质大量流失时,牙槽骨也会随之变得脆弱、萎缩,导致牙齿根基不稳,出现松动、牙缝增宽、牙龈萎缩等表现。因此,若牙科医生提示存在严重牙周问题,建议及时进行全身骨密度检查。

轻轻一摔就骨折——“脆性骨折”

这是骨质疏松最严重也是最直接的后果。一旦发生脆性骨折,尤其是髋部骨折,将严重影响老年人生活质量,并显著增加致残和死亡风险。

肌肉酸痛抽筋浑身没劲

骨质疏松常合并肌肉减少症,即骨骼肌质量、力量及功能下降,直接影响平衡能力,增加跌倒风险,从而形成“骨弱—肌少—易跌倒—易骨折”的恶性循环。

指甲变脆容易断裂

原本不易断裂的指甲突然变得薄脆、易劈裂或出现纵行条纹,可能提示体内钙质及胶原蛋白等基础材料流失。

首都医科大学宣武医院骨科副主任陈小龙表示,对于绝经期后的老年女性患者及50岁以上的男性患者,建议每年进行骨密度的检查。

不同年龄段“养骨”这样做

骨质疏松症是一种可通过早期干预和生活方式调整有效预防的疾病,其预防的重要性远胜于治疗。医务人员提示,预防骨质疏松,不同年龄段“养骨”可以这样做。

儿童和青少年(0~18岁):在此阶段,骨骼正处于快速生长发育期,首先要保证充足的钙和维生素D摄入,同时,加强身体活动有助于促进骨骼健康发育和增强骨密度。此外,要保持健康生活方式,减少含糖饮料的摄入。

成年人(19~45岁):需要持续关注营养,确保摄入足够的蛋白质、维生素和矿物质,以维持骨骼健康。适度运动有助于维持骨密度。同时,适当的钙补充和戒烟限酒有助于减少骨量流失,保持骨骼健康。

中老年人(45岁及以上):随着年龄增长,预防骨质疏松和骨折变得尤为重要。该阶段人群应重视均衡饮食,确保摄入充足的蛋白质和其他关键营养素。

首都医科大学宣武医院内分泌科主任孙宇介绍,进行肌肉力量训练,增加户外阳光照射,都有助于维持较好的肌肉质量及维生素D的水平。每年做一次骨密度检测,有助于及早发现骨量是否减少或是否诊断为骨质疏松。

(据央视报道)

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。

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

债权转让通知书

杜丽、常文武:

根据内蒙古自治区高级人民法院(2014)内民一终字第13号《民事判决书》,你二人须共同偿还我(白润福)借款本金419.2266万元及利息(利息从2012年10月7日起按照中国人民银行同期贷款利率的四倍计算至给付之日止)并承担延迟履行债务利息。截至目前,虽经法院执行,全部款项均未偿还。现我已与赵玉兰签署《债权转让协议书》,约定将我对你二人享有的全部债权转让给赵玉兰。

从本通知书送达之日起,我对你二人享有的全部债权已转让给赵玉兰,我对你二人不再享有上述债权,你二人应向赵玉兰履行清偿义务。

特此通知。

通知人:白润福

2025年10月28日

声 明

我公司:河南中建国通建设有限公司,发现近期有人私刻我公司公章,并冒充我公司工作人员,以我公司名义签订虚假文件、签订协议等,我公司在此特别声明:

一、我公司从未委托委派李艳彬(身份证号15222319730228****)与任何公司及个人签订采购合同、专业施工合同、劳务分包合同,担保等事宜,任何合同行为非经我公司法人签章确认的均不产生合同效力,凡加盖该假公章的一切文件、文书、授权,本公司概不认可,所产生的一切后果由侵权方全部承担,我公司不负任何责任。非经我司追认,不产生任何法律效力,任何不法分子冒用或模仿我公司印章等所实施的任何商业经济往来活动与我公司无关,我公司将保留追究其民事及刑事法律责任的权利。

二、在商务及民事行为中,请谨慎核实我方人员的主体身份。若合同落款盖章人员非本公司在职员工,且签约方未对该盖章人员的身份及授权权限进行核实或明知对方非我公司人员,且签订协议的,则视为签约方与该盖章人员恶意串通签订虚假合同及欺诈行为。上述行为产生的一切法律责任及经济损失,均由签约方与该盖章人员共同承担。本公司不承担任何责任,给公司造成恶劣影响及经济损失的,公司有权追究其民事及刑事法律责任。

特此声明

河南中建国通建设有限公司

债权转让公告

内蒙古合和置业有限公司开发的“印象江南”项目以下购房者经本公司数次催告至今未办理房产证及补交房屋实测面积差额:

客户姓名	楼号	房号	最终合同面积	房本实测面积	应补房款
李*	2	105	6.94	8.11	4,563
梁*炜	3	1702	90.82	92.71	7,187
李*林	6	1012	20.3	22.74	19,520
张*宇	6	1011	18.27	21.06	22,320
王*勤	6	107	19.45	22.42	23,760
白*栓	6	108	53.95	62.26	49,860
张*伟	6	1035	64.67	72.23	57,456
王*利,李*林	6	108	53.41	61.63	57,540
李*叶	11	1020	83.88	95.24	139,160
韩*	M	M1	336.74	382.13	544,680
弥*	A10	302	101.39	101.71	2,013
焦*瑞,闫*英	A8	1206	99.67	100.38	4,239
薛*	A18	1402	145.17	156.02	52,080
韩*	A2	1011	29.12	34.7	55,800
张*源	A2	109	49.29	57.79	85,000
闫*文,刘*芬	A18	1401	165.39	184.99	104,292
王*国,娜**雅	A1	103	56.6	75.39	187,900
庄*雨	A1	109	52.16	71.01	188,500

根据我方与柳舜于2025年10月7日签订的《债权转让协议》:我方已将对上述债权(应收款)及全部附属权利转让给柳舜。

内蒙古合和置业有限公司

声 明

那森庆乐于2025年10月25日不慎遗失身份证,身份证号码150104199608114554,自遗失当日起,任何以此身份证明或抵押、签署具有法律效力的文件均非本人授意或签署,非本人持证、无本人签字,无本人指纹的,产生一切后果本人概不负责,特此声明。

撤销公告

内蒙古首佳保险公估有限责任公司通辽分公司(统一社会信用代码91150502MA0PUULD5N),现已完成全部撤销工作,特此公告。

内蒙古首佳保险公估有限责任公司通辽分公司

2025年10月29日

遗失声明

内蒙古师范大学在对自治区非税收入管理系统内外财政票据梳理过程中发现部分资金往来结算票据遗失,现声明作废。

具体票号为:00206444,00206453,00206472,00206473,00206480,00206481,00206483,00206484,00206491,00206505,00206506,00206511,00206546,00206552,00206587,00206440至00206442,00206433至00206437,00206404,00206419,00206420,特此声明。

《包头市飞达稀土有限责任公司技改扩建2000吨REO年稀土分离生产线项目》环境影响评价公众参与二次公示

一、全文链接及查询方式:(1)链接:https://pan.baidu.com/s/1y9f6HdKmdv7N0w27TycUPw?pwd=hv7p 提取码:hv7p;(2)联系建设单位查阅查阅纸质报告。

二、征求公众意见的范围:受建设项目直接影响或间接影响的单位和个人。

三、公众意见表网络链接:网络链接地址:http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html

四、公众提出意见的方式和途径:填写意见表后发建设单位

五、提出意见起止时间:自公示起10个工作日内。

六、联系方式:建设单位:侯总 15847658026

呼伦贝尔市建成矿业有限公司一般工业固废填埋项目环境影响报告书的公告(第二次公示)

呼伦贝尔市建成矿业有限公司一般工业固废填埋项目的环境影响评价工作已基本完成,依据《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令第4号)有关规定,为广泛征求公众对该项目的建设态度和环境保护方面的意见和建议,现将建设项目的有关信息公告如下:

一、环境影响报告书征求意见稿全文的网络连接及查阅纸质报告书的方式和途径:1、网络下载环境影响报告书网络链接:https://pan.baidu.com/s/1jDmaeFcR0DjjSUh_GW82EQ?pwd=dasw,提取码:dasw。2、向建设单位索要纸质版环境影响报告书征求意见稿,索要方式见建设单位及联系方式。

二、征求意见的公众范围:征求评价范围内所有敏感点公众对本项目选址、环境影响和环境保护措施有关的建议和意见。

三、公众意见表的网络连接:公众意见表网络下载链接:https://pan.baidu.com/s/1DP4MhIA_IVoSI9x_qmSGpg?pwd=1k72,提取码:1k72。

四、公众提出意见的方式和途径:公众可通过打电话、写信、发电子邮件等方式向建设单位提出意见。1、建设单位概况:建设单位:呼伦贝尔市建成矿业有限公司;通信地址:内蒙古自治区呼伦贝尔市海拉尔区发达广场综合楼125室;联系人:陶总;联系电话:15049537777;邮箱:15049537777@qq.com。2、环评单位概况:环评单位:蔚正环境技术(黑龙江)有限公司;通信地址:黑龙江省哈尔滨高新技术产业开发区科技创新城创新创业广场18号楼科技一街99号A605室;联系人:尹经理;联系电话:15546221120;邮箱:wz@weizhenghj.com。

五、公众提出意见的起止时间:本次公示时间为2025年10月24日至2025年11月6日。

公告单位:呼伦贝尔市建成矿业有限公司 2025年10月29日

声 明

本人张光明,身份证号150102196406273016,属于原呼市物资局下属二级单位呼市生产资料服务公司,原呼和市物资局于1989年将位于玉泉区鄂尔多斯大街的金属回收楼(单位福利房)1号楼3单元2楼东户(3号)分给张光明,建筑面积63.01平米(新测),一直由张光明居住使用,现根据《加快推进<呼和浩特市集中整治不动产“登记难”问题工作方案>任务的督办通知》、《玉泉区人民政府关于化解金属回收楼项目遗留问题有关核实意见的函》(玉政字[2024]337号)的文件申请办理该福利房产权分户,本人特出此声明,为自己办理房本,后期如有任何纠纷,与玉泉区石东路街道办事处无关,并且承担所有法律责任,声明人:张光明

通 知

内蒙古振兴乡村投资有限公司定于2025年11月13日上午10:00在公司一号会议室(呼和浩特市新城区机场高速路57号华夏银行12楼)召开股东会,审议公司经营地址变更、高级管理人员变更、章程度旧启新事宜,请各位股东准时到场,未能按时到场的股东视为自动放弃表决权,特此通知。

遗失声明

鄂托克旗乌兰镇公用事业服务中心不慎遗失两辆失机动车整车出厂合格证、机动车底盘出厂合格证、机动车环保信息随车清单、强制性产品认证车辆一致性证书:

(1)福田牌垃圾压缩车合格证,编号:WAG163807256762,车辆识别代码/车架号:LVBV6PDB8LW064879,发动机号:82019835;

(2)福田牌吸污车合格证,编号:WAG183508415336,车辆识别代码/车架号:LVBV6PDBXNW073828,发动机号:BG09006171,特此声明

注销公告

包头市禄凯宁运输有限责任公司以下车辆由于长期未按时年审,严重影响公司年检业务,因此公告登报注销,车牌号:蒙B1A55挂,蒙BY709挂,蒙B1B38挂,蒙B9A45挂,蒙B4B10挂,蒙BS881挂,蒙BU233挂,特此公告

遗失声明

●全喜、史叶叶遗失内蒙古联发房地产开发有限公司开具的财经大学住宅小区A区2号楼1单元1101房的收据2张,购房首付款收据编号:0821549,金额:190942元,日期:2013年11月24日,面积差收据编号:0156062,金额:11174.4元,日期:2020年6月30日,以及遗失购房发票1张,发票代码:1500164350,发票号码:00156439,金额:380000元,特此声明●内蒙古坤之泰实业有限责任公司(统一社会信用代码91150105MA13RWD09Y)遗失公章一枚,声明作废●固阳县兰根莜面馆的公章遗失,公章编号15022210010038,声明作废●内蒙古鸿德文理学院大学曾绪芳(学号24035224)遗失学生证,声明作废●内蒙古振晟建筑安装有限公司(统一社会信用代码91150125MA13T4ED62)遗失法人章(高振国)一枚,声明作废●呼和浩特市赛罕区巧报镇双树村卫生室不慎遗失医疗机构执业许可证副本原件,登记号PDY00177615010517D6009,法人:苗旺,声明作废●赛罕区鑫隆工程经销部(代码92150105MACQJWAE1L)遗失公章.财务章.法人章(张海波)各一枚,声明作废

●内蒙古旺鼎房地产开发有限责任公司(统一社会信用代码91150105MACE78TKXY)遗失公章一枚,声明作废●牙克石强民经贸有限公司(统一社会信用代码91150782720105281W)的财务专用章遗失,声明作废●兰斯宇(男)的出生医学证明遗失,编号H150069361,声明作废●和林格尔宝瑞门业经销部遗失和林格尔县农村信用合作联社开户许可证,核准号J1910013820901,声明作废●张忠秀坐落于内蒙古赤峰市敖汉旗金厂沟梁镇石匠沟村后沟西组土地确权证,证号:蒙(2018)敖汉旗农村土地承包经营权第102326号,证书编号150430106205040013J,声明作废●刘小平,云乌兰与内蒙古亿科房地产开发有限公司签订的网签商品房买卖合同原件2份,合同编号为YS(2015)00029744,房屋代码为1280015,现依据法院出具的文书编号为(2023)内0105民初14892号,现声明作废●刘秀峰,马翊菲与内蒙古亿科房地产开发有限公司签订的网签商品房买卖合同原件1份,合同编号为YS(2016)00007586,房屋代码为1281369,现依据法院出具的文书编号为(2025)内0105执6221号,现声明作废●呼和浩特市玉泉区万菱顺五金建材经销部(个体工商户)(统一信用代码92150104MAG1056E3H)遗失公章及杨丽法人章各一枚,声明作废●内蒙古丽宸品牌管理有限公司(统一社会信用代码91150102MADGA1JY1T)遗失公章一枚,声明作废●包头市海港大件运输服务有限公司(统一社会信用代码91150205MA13UUWN98)遗失营业执照副本,声明作废●内蒙古蒙际通物流有限公司遗失蒙B89304的车辆道路运输证,特此声明●苏新益,赵晓丹与内蒙古合和置业有限公司签订的网签商品房买卖合同原件丢失3份,合同编号为YS(2015)00034381,房屋代码1477700,现声明作废●玉泉区在水一方洗浴中心遗失卫生许可证副本,证号:玉卫公字[2023]第40号,声明作废●母亲:吕艳杰,父亲:宫海丽遗失孩子宫粒茹出生医学证明,编号:U150181148,声明作废

●母亲:宋颖男,父亲:师宏臣,儿子:师菊直于2008年03月21日02时20分出生,现其《出生医学证明》(编号:G150200982)丢失,特声明作废●呼和浩特市屹贤教育咨询有限公司遗失营业执照正副本,统一社会信用代码91150105085159909 5,声明作废●内蒙古车汇鑫汽车有限公司(统一社会信用代码91150103MAC9YULM8F)不慎遗失公章一枚,声明作废●呼和浩特市赛罕区宝润酒楼遗失营业执照正副本,统一社会信用代码92150105MA0P988R2L,声明作废●呼和浩特市赛罕区瑞增饼屋遗失营业执照正副本,统一社会信用代码92150105MA0P98L120,声明作废●本人苏红,身份证号640122198001010729,由于疏忽不慎将呼和浩特恒大翡翠华庭铂郡高层7号楼1单元2202号房收据2张丢失(收据编号036664,收据金额541513元;收据编号036664,收据金额541513元),由此造成的一切后果与内蒙古宏泰房地产开发有限公司无关,特此声明作废●职在必得(内蒙古)人力资源有限公司的公章(编号15252710017951).财务专用章(编号15252710017952).发票专用章(编号15252710017953).法人章(法人:李栋,编号15252710017955).合同专用章(编号15252710017954)遗失,声明作废●内蒙古沐民劳务服务有限公司的法人章遗失,法人:张建民,编号15062110002173,声明作废●母亲:武义婷与父亲:卢志刚于2018年09月14日在内蒙古伊生泰妇产医院出生一女婴,卢珞尔出生医学证明丢失,出生证编号R150247525,声明作废●包头市和驰物流有限公司现遗失蒙B99806的道路运输证,特此声明作废●包头市关山月物流有限公司现遗失蒙B88411的道路运输证,特此声明作废

公 告

中化地质矿山总局河北地质勘查院承接乌审旗蒙大矿业有限责任公司纳林河二号矿大直径卸压钻孔工程,合同名称:纳林河二号矿大直径卸压钻孔工程(二年期)长协合同,合同编号:ZM-MDKY-GC(2023)-008。

该合同已完成竣工结算并将工程资料移交甲方,无欠劳务工资,如引起劳务纠纷,由中化地质矿山总局河北地质勘查院自行承担责任,与乌审旗蒙大矿业有限责任公司无关,联系电话:18403491445。特此公告!

中化地质矿山总局河北地质勘查院

2025年10月29日