

立冬,这份养生防病“秘籍”请收好!

11月7日迎来立冬节气。随着立冬节气的到来,气温逐渐走低,天气干燥寒冷,人体机能也随之进入调整阶段。如何科学养生防病?11月6日,国家卫生健康委以“时令节气与健康”为主题举行新闻发布会,邀请专家进行解答。

慢阻肺病患者宜温肾通络 坚持规范治疗

立冬之后,寒气渐重,慢阻肺病患者易出现气短、咳喘加重等现象。中国中医科学院广安门医院主任医师齐文升指出,中医认为“寒伤肾阳”,肾不纳气是导致肺功能下降的重要原因。他建议,慢阻肺病患者在冬季应从食疗、穴位按摩、艾灸保暖、呼吸锻炼等多方面入手,增强肺功能,平稳过冬。

齐文升表示,“肾藏精,主纳气”,食疗是温肾补肺的有效方式。熟地、黄精、人参、枸杞子等药食同源物质,日常生活中适当使用,熬粥或煲汤,有温肾补肾的作用;按摩列缺、太渊等穴位,对肺有保健作用;也可以艾灸关元穴或选择艾叶、干姜、肉桂煎水泡脚。

此外,上海交通大学医学院附属瑞金医院主任医师周敏表示,慢阻肺病是一个终身疾病,需要长期



规范治疗,病情稳定不等于治愈。在慢阻肺病的治疗过程中,除了药物治疗外,还要注意戒烟、呼吸康复、预防急性加重等。

控糖求“稳” 避免认知误区

冬季进补多,饮食结构变化大,糖尿病患者更需注意血糖波动。北京协和医院主任医师肖新华指出,当前公众在糖尿病认知上仍存在诸多误区,如“主食越少越好”“无糖食品随便吃”“血糖越低越好”等,这些观念可能带来健康风险。

“主食不是‘敌人’,关键在于质与量。”肖新华建议,糖尿病患者推荐适量吃主食,并优先选择全谷

物、杂豆、薯类等升血糖速度较慢的粗杂粮。另外,“无糖食品”不是“降糖食品”,“无糖”通常是指没有蔗糖,但食品本身可能含有大量的淀粉、油脂,有些还含有蔗糖替代品,这些同样会升高血糖。

“控糖目标是平稳达标,而非一味求低。”肖新华说,严重的低血糖会导致头晕、心慌、出冷汗,甚至意识模糊、昏迷,对大脑和心脏会造成严重损伤。对于大多数糖尿病患者而言,血糖控制的目标因人而异,要在医生指导下,进行个体化目标制定。

近年来,随着生活方式的改变,2型糖尿病正呈现出年轻化趋势。肖新华提醒,长期熬夜、高糖饮料、油炸食品等不健康生活方式,

正让越来越多年轻人被糖尿病“盯上”。健康的生活方式是预防糖尿病的基础,要管住嘴、迈开腿,进行定期筛查。

警惕呼吸道传染病 家庭消毒讲科学

冬季是呼吸道传染病高发季节,科学有效的环境消毒是切断传播途径、保护易感人群的重要手段之一。

中国疾控中心研究员张流波表示,酒精作为一款常用消毒剂,具有消毒作用快、无残留等优点,在家庭中广泛应用,但使用时需要遵循科学方法。在日常生活中,酒精一般用于皮肤或手部的涂抹擦拭消毒,手消毒时可同时使用护手霜或用含有护肤成分的专用手消毒剂。也可以用含酒精成分的消毒湿巾,对小范围的物体表面或小件物品擦拭消毒。

“酒精易燃易爆,不建议作为空气消毒剂。”张流波说,也不推荐使用酒精喷洒沙发表面进行消毒,反复多次使用,可能导致沙发表面脱色,影响美观。日常餐具消毒建议首选加热煮沸,操作简单、效果可靠而且没有化学物质残留,一般情况下不建议用酒精消毒餐具。

(据新华社报道)

分类广告

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

注销公告

乌拉特中旗康泰物流有限公司(统一社会信用代码91150824318453157X)将于2025年11月24日上午8:00在乌拉特中旗康泰物流有限公司会议室就公司注销事宜召开全体股东大会,因经营不善原因,决定解散乌拉特中旗康泰物流有限公司。二、自即日起成立清算组,由江惠康、刘向欣二人组成清算组负责人江惠康担任。请全体股东按时参加会议如届时未到视为弃权。联系人:江惠康,电话13901098008

关于为范秀敏办理产权分户登记事宜的公告

为妥善解决历史遗留房地产项目分户登记问题,切实维护业主合法权益,现就范秀敏申请办理新城区曙光街北侧1号楼3单元9号房屋产权分户登记事宜公告如下:
根据内蒙古城乡建设发展公司(以下简称“内蒙城乡”)与范秀敏于1997年12月与内蒙城乡建设发展公司签订《商品房买卖合同》,购买位于呼市新城区曙光街北侧1号楼(现名称为农房公司)5号楼,产权证号:呼字第01174号)3单元9号房屋一套,合同载明房屋面积67.21㎡,总款项合计119761.20元(人民币壹拾壹万玖千柒佰陆拾壹元贰角)。范秀敏称其于1997年12月16日支付首付款20000元,工程抵顶房款42488元,于1998年1月9日支付尾款57273.20元,已全部结清房款,并提供了购房合同、收据、说明等材料佐证上述事实。现敦促内蒙城乡建设发展公司的权利义务承接主体自本公告发布之日起15个工作日内,与以下单位或业主主联系,并对上述情况进行确认:呼和浩特市新城区遗留办0471-6213559,呼和浩特市新城区西街街道办事处0471-6387550,业主范秀敏:15248125517
逾期无异议的,视为放弃相关权利,将由呼和浩特市新城区西街街道办事处依据现行房地产遗留项目政策,代为履行申请主体义务,协助范秀敏办理不动产分户登记手续,特此公告。

寻亲公告

高瞳于2025年1月13日下午6点在呼和浩特市妇幼保健院附近捡到男婴一名,现用名:燕璟言,请孩子的亲生父母、其他监护人或知情人员持有效证件与高瞳联系,并请广大居民予以监督,公告之日起六十日无亲生父母及其他监护人认领的,或其他异议的,公安机关将依法登记户口。
联系人:江惠康,电话18247106082

中节能风力发电股份有限公司察右前旗(兴和县)50万千瓦工业园区绿色供电项目(察右前旗部分)环境影响评价信息公开

本项目环境影响评价报告书初稿已完成,现进行二次公示,以征求公众意见。

声明

关于内蒙古乾和新材料科技有限公司年产六万吨高纯石英砂及半导体石英制品厂房及配套基础设施项目的采购合同均由总包方中铁建电气化局集团第二工程有限公司统一采购并与之签订采购合同,如市面出现单独与我公司签订的采购合同均无效,我公司对外没有与任何单位签订采购合同或采购函。内蒙古乾和新材料科技有限公司2025年11月6日

遗失声明

●土默特左旗广源五金百货经销处遗失营业执照正本,统一社会信用代码:91150121MABMT6EUG6,声明作废。
●额尔齐斯河物资有限公司,统一社会信用代码:9115010000570601,声明作废。
●多伦县工商行政管理局,统一社会信用代码:91150102MABM8QD47D,声明作废。
●玉泉区迦沛五金机电建材经销部遗失开户许可证及密码纸,核准号:J1910000746901,账号:0602001309000035610,开户行:中国工商银行股份有限公司呼和浩特市南大街支行,声明作废。
●不慎将内蒙古京泽企业管理(有)限公司公章一枚,编号:0606035309026410318,开户行:中国工商银行股份有限公司满洲里分行,声明作废。

吸收合并公告

根据内蒙古财信投资集团有限公司(统一社会信用代码:911500003997102731)与内蒙古财信资产管理有限公司(统一社会信用代码:911500003413943513)于2025年11月5日作出的合并决议,拟由内蒙古财信投资集团有限公司吸收合并内蒙古财信资产管理有限公司。合并完成后,内蒙古财信资产管理有限公司将依法办理注销登记,其全部资产、负债、业务由内蒙古财信投资集团有限公司承接;内蒙古财信投资集团有限公司法人资格保持不变,注册资本维持50亿元人民币不变。
根据《中华人民共和国公司法》等相关法律法规规定,本次合并的债权人自接到本公司合并通知之日起三十日内,未接到通知的自公告之日起四十五日内,有权要求公司清偿债务或者提供相应的担保。债权人未在法定期限内行使上述权利的,本次合并将按照法定程序实施。
特此公告。
联系人:达丽苏 张颖 联系电话:0471-3987034 0471-3987062
联系地址:内蒙古自治区呼和浩特市赛罕区敕勒川大街19号
吸收方:内蒙古财信投资集团有限公司
被合并方:内蒙古财信资产管理有限公司
公告日期:2025年11月7日

环境影响评价公众参与公告

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》及生态环境部令第4号《环境影响评价公众参与办法》的相关规定,现将呼和浩特市新城区沙沁工业园区污水处理二期(扩)工程变更环境影响评价报告书(征求意见稿)公示如下:
一、环境影响评价报告书征求意见稿全文的查阅方式:1、电子版全文查阅方式:征求意见稿电子版网络链接:https://pan.baidu.com/s/1KHoUdWRPqzCAZiqyD8eS0,提取码:kmpm;2、纸质报告书查阅方式:建设单位:呼和浩特市如意开发区公共事业有限公司,联系人:申国娟,联系电话:13674754540,编制单位:内蒙古至成科技有限公司,联系人:王伟光,联系电话:15124730218。
二、征求意见稿范围:拟建厂址周边的公民、法人和其他组织的意见。
三、公众意见表的网络链接:“本报告书”环境影响评价公众意见表网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1JRaQFbWj2yKl69sRUVXwR,提取码:ooly
四、公众提出意见的方式和途径:自公示日期起十个工作日内,公众可通过向公示上述地址发送信函、传真、电子邮件等方式,发表对本工程建设和环评工作的意见看法。
呼和浩特市如意开发区公共事业有限公司 2025.11.5

注销公告

乌拉特中旗康泰物流有限公司(统一社会信用代码91150824318453157X)将于2025年11月24日上午8:00在乌拉特中旗康泰物流有限公司会议室就公司注销事宜召开全体股东大会,因经营不善原因,决定解散乌拉特中旗康泰物流有限公司。二、自即日起成立清算组,由江惠康、刘向欣二人组成清算组负责人江惠康担任。请全体股东按时参加会议如届时未到视为弃权。联系人:江惠康,电话13901098008