

眼药水,你真的用对了吗?

眼睛是人体最精密、脆弱的器官之一。生活中,不少人只要出现眼干、眼涩、发红、酸胀等不适,就会随手拿起家里的眼药水自行滴用。对此,内蒙古自治区人民医院主管药师提醒,盲目使用眼药水存在极大健康隐患,药不对症、用法错误、滥用网红眼药水等行为,不仅无法缓解眼部不适,还可能加重眼部损伤,甚至造成不可逆的视力损害。

很多人觉得滴眼液是外用药,“滴上几滴没关系”。实际上,滴眼液也是药品,用错了一样有风险:

激素类滴眼液(如含“松”字的水),擅自长期使用可能诱发青光眼、白内障;抗生素滴眼液,滥用会导致耐药菌感染,真正感染时反而无药可用;人工泪液,部分产品含防腐剂,长期频繁使用会损伤角膜上皮;还有很多人使用“网红眼药水”消除眼睛内的“红血丝”,这类药水通常含血管收缩剂,滴完眼睛瞬间变白,看起来“好了”,但药效一过,血管反弹扩张,红得比之前更厉害。长期使用还会产生依赖,甚至诱发药物性角膜炎。

正确的滴眼药方法同样重要。

用药前需洗净双手,避免细菌感染。滴药时头部后仰、眼睛向上看,将药液滴入下眼睑结膜囊内,切勿直接滴在黑眼球上,避免刺激角膜引起不适,每次一滴即可。滴药后闭眼1~2分钟,轻按内眼角,防止药液流失。使用眼膏需在清洁双手后挤入结膜囊内,建议睡前使用,不影响日间视物。多种眼药联用需间隔5~10分钟,遵循先水滴、后膏剂的原则,保证吸收效果。

对于隐形眼镜佩戴人群,药师强调,戴镜不可直接滴药,需取下镜片后再用药,间隔15分钟以上重

新佩戴,避免药物、防腐剂吸附在镜片上刺激角膜。

此外,滴眼液开封后最长使用期限为4周,逾期即使未用完也需丢弃,防止细菌滋生引发感染。同时,眼药属于个人专用物品,不可共用,避免交叉感染眼部疾病。

眼部用药无小事,科学用药才是守护眼健康的第一道防线。日常眼部不适,切勿盲目用药,应及时前往正规医院眼科就诊,遵医嘱规范用药,才能快速缓解病症,最大程度保护珍贵的视力。

文/刘阳

每天吃豆类可防高血压

最新研究发现,多食豆类及豆制品者得高血压的风险更低。近日挪威学者对多项研究进行的汇总分析显示,每日吃170克豆类(豌豆、扁豆、鹰嘴豆、大豆、蚕豆、菜豆等)、60~80克的豆制品(豆腐、豆浆、豆豉、味噌)或为最佳量。

这项研究共分析了12项前瞻

性观察性研究的数据。分析表明,与吃豆类最少的人群相比,吃得最多的人得高血压的几率低16%;同样,吃豆制品最多的人比最少的人得高血压的几率低19%。

进一步分析显示,每日吃豆类约170克,高血压风险线性降低30%,每日吃60~80克豆制品时,

降低高血压风险幅度最大(28%~29%),超出这一摄入量后风险降低幅度不再增加。研究者综合分析后认为,豆类的摄入量与降低高血压风险之间可能有一定因果关系。

为何吃豆类及豆制品会降低高血压风险?研究者表示,豆类蔬菜及豆制品均富含钾、镁和膳食纤维

维,而这些均有降低血压的作用。此外,豆类中可溶性纤维发酵后会产生短链脂肪酸,帮助扩张血管;大豆中的异黄酮也有助于降低血压。《中国健康生活方式预防心血管疾病指南》建议,每天食用大豆25克,相当于南豆腐125克或豆腐丝50克。(据《北京青年报》)

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

遗失声明·减资注销·环评公告·结婚启事·解除合同公告·送达公告·债权公告

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

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。

阿拉善盟华东矿业有限责任公司阿拉善左旗宗陶来铁尾矿尾矿库建设项目环境影响评价报告书征求意见稿公示

《阿拉善盟华东矿业有限责任公司阿拉善左旗宗陶来铁尾矿尾矿库建设项目环境影响评价报告书征求意见稿》编制完成,现征求公众意见。

一、环境影响评价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/14Jlqj-BIAfN8F_Je7Zy2lA?pwd=sc52 提取码:sc52

二、公众可到建设单位或环评单位查阅纸质报告书

三、征求意见的公众范围:项目周边2500m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:阿拉善盟华东矿业有限责任公司,通讯地址:内蒙古自治区阿拉善盟阿拉善左旗乌力吉苏木温都尔毛道,联系方式:程总,14227101069@qq.com

金力永磁(包头)科技有限公司表面处理生产线搬迁整合升级项目第二次公示

本项目环境影响评价报告书征求意见稿编制完成,现进行二次公示,以征求公众意见。1. 报告书征求意见稿全文网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径:征求意见稿全文网络链接:<http://www.eiafans.com/thread-1442391-1-1.html>,查阅纸质报告书的方式和途径:如需纸质报告书可与建设单位直接联系。2. 征求意见的公众范围:公众参与人员可以是建设项目周边的居民、企事业单位,也可以是当地行政管理部门和社会各界关心环境保护事业的人士,所提意见按照公众意见表的格式要求填写,并署个人姓名及有效联系方式。3. 公众意见表的网络链接:http://www.mee.gov.cn/xsqg/2018/xsqg/2018/02/20181024_665329.html。4. 公众提出意见的方式和途径:建设单位采用电话、微信、信函、电子邮件等方式发表对本项目建设和环评工作的意见和建议。建设单位联系人:苏经理,联系电话:14747277124,电子邮箱:273065893@qq.com,通讯地址:包头稀土高新技术产业开发园区希望工业园区稀土新材料深加工基地D67#房。5. 公众提出意见的起止时间:公示时间和报告书的索取时间自发布之日起10个工作日内。

建设单位:金力永磁(包头)科技有限公司
日期:2026年6月15日

入住及分户产权办理公告

尊敬的呼市中海九樾二期业主您好:

位于新城区成吉思汗东街以北,规划六路以东中海九樾二期项目,住宅1#、2#、3#、5#、6#、7#、8#楼、商舖9#楼及地下车库已取得《建设工程竣工验收备案表》,其备案号为“新竣备2026001”,现中海九樾二期项目已满足交付条件,将如约交付使用。

为了方便您办理所购房屋及车位的人住手续,我司中海九樾二期项目住宅及地下车库将于2026年6月26日至2026年6月27日于中海九樾二期9#楼商舖内为各位办理入住手续,9#楼商舖将于2026年7月11日于1#楼物业用房为各位办理入住手续,请您按上述期限亲自前往办理,逾期未能办理相关手续的,按照合同约定视为已向您完成房屋或车位交付。

中海九樾二期住宅1#、2#、3#、5#、6#、7#、8#楼、商舖9#楼已具备办理分户产权条件,依据《商品房买卖合同》相关约定,请您2026年6月27日至7月26日期间联系中海地产产权中心配合办理分户产权等相关手续,逾期未能办理相关手续的,由此产生的违约责任(包括但不限于违约金、诉讼费、律师费等)均由您自行承担。

办公地址:呼和浩特市赛罕区丰州路中海九樾二期小区内3号楼一层产权办公室;联系电话:0471-6312757;工作时间:周一至周五9:00-12:00;13:30-18:00(周六、日,法定节假日休息)。

特此公告,敬请周知!

呼和浩特市荣城房地产开发有限公司 2026年6月16日

公告

内蒙古恒威矿业投资有限责任公司(以下简称“公司”)已召开股东会,会议改组了公司董事会,按照《公司法》和《公司章程》的相关规定,重新选举了公司董事会成员,形成合法有效的股东会决议。公司已召开董事会,按照《公司法》和《公司章程》的相关规定,与会董事一致同意,选举刘书悦女士为公司董事长,并兼任公司法定代表人,聘任虞国康先生为公司总经理,并形成合法有效的董事会决议,特此公告。

内蒙古恒威矿业投资有限责任公司2026年6月16日

公告

赤峰市红山区征途艺术培训有限责任公司,因场地搬迁不慎遗失由红山区文旅局核发的《办学许可证》,许可证编号:赤红文旅旅审批字[2023][29]号,统一社会信用代码91150402MAD1F95E43,发证日期2023年5月13日,现该证书原件遗失,特此声明作废。声明人:赤峰市红山区征途艺术培训有限责任公司2026年6月11日

公告

内蒙古富临时代新材料有限公司年产25万吨高端储能用磷酸铁锂二期项目环境影响评价报告书征求意见稿全文网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径:征求意见稿全文网络链接:<https://pan.baidu.com/s/1SR13K9vri-6mW0I2uWDAQ?pwd=544x> 提取码:544x

三、征求意见的公众范围:项目周边个人、企事业单位、社会团体对本项目关心的公众。

四、公众提出意见的方式和途径:可在公示期内通过电话、邮件等方式联系查阅纸质报告书,并对本项目及环评工作提出意见和建议。

五、建设单位联系方式:建设单位:内蒙古富临时代新材料有限公司,地址:鄂尔多斯市经济开发区零碳产业园西片区。联系人及电话:许诺,19847736950。

六、环境影响评价报告书编制单位联系方式:评价单位:鄂尔多斯市环保投资有限公司,地址:鄂尔多斯市高新技术产业园有成中心。Email及电话:641140471@qq.com,0477-8120555。

7. 公示期起止时间:自公示之日起10个工作日内。

内蒙古富临时代新材料有限公司2026年6月16日

公告

内蒙古恒威矿业投资有限责任公司解除劳动合同公告

根据《劳动法》《劳动合同法》及公司规章制度的有关规定,刘纯(身份证号:15042819xxxxx2730)等1名同志严重违反公司劳动纪律或公司规章制度,且连续旷工均在15日以上,我司将与其解除劳动关系。由于无法联系本人及同住成年亲属,自公告发布之日起十日内到我公司办理解除劳动关系相关手续,逾期不理者将本人自动离职特此公告。

内蒙古恒威矿业投资有限责任公司2026年6月16日

公告

赤峰市红山区征途艺术培训有限责任公司,因场地搬迁不慎遗失由红山区文旅局核发的《办学许可证》,许可证编号:赤红文旅旅审批字[2023][29]号,统一社会信用代码91150402MAD1F95E43,发证日期2023年5月13日,现该证书原件遗失,特此声明作废。声明人:赤峰市红山区征途艺术培训有限责任公司2026年6月11日

公告

赤峰市红山区征途艺术培训有限责任公司,因场地搬迁不慎遗失由红山区文旅局核发的《办学许可证》,许可证编号:赤红文旅旅审批字[2023][29]号,统一社会信用代码91150402MAD1F95E43,发证日期2023年5月13日,现该证书原件遗失,特此声明作废。声明人:赤峰市红山区征途艺术培训有限责任公司2026年6月11日

公告

赤峰市红山区征途艺术培训有限责任公司,因场地搬迁不慎遗失由红山区文旅局核发的《办学许可证》,许可证编号:赤红文旅旅审批字[2023][29]号,统一社会信用代码91150402MAD1F95E43,发证日期2023年5月13日,现该证书原件遗失,特此声明作废。声明人:赤峰市红山区征途艺术培训有限责任公司2026年6月11日

公告

赤峰市红山区征途艺术培训有限责任公司,因场地搬迁不慎遗失由红山区文旅局核发的《办学许可证》,许可证编号:赤红文旅旅审批字[2023][29]号,统一社会信用代码91150402MAD1F95E43,发证日期2023年5月13日,现该证书原件遗失,特此声明作废。声明人:赤峰市红山区征途艺术培训有限责任公司2026年6月11日

公告

赤峰市红山区征途艺术培训有限责任公司,因场地搬迁不慎遗失由红山区文旅局核发的《办学许可证》,许可证编号:赤红文旅旅审批字[2023][29]号,统一社会信用代码91150402MAD1F95E43,发证日期2023年5月13日,现该证书原件遗失,特此声明作废。声明人:赤峰市红山区征途艺术培训有限责任公司2026年6月11日

公告

赤峰市红山区征途艺术培训有限责任公司,因场地搬迁不慎遗失由红山区文旅局核发的《办学许可证》,许可证编号:赤红文旅旅审批字[2023][29]号,统一社会信用代码91150402MAD1F95E43,发证日期2023年5月13日,现该证书原件遗失,特此声明作废。声明人:赤峰市红山区征途艺术培训有限责任公司2026年6月11日

公告

赤峰市红山区征途艺术培训有限责任公司,因场地搬迁不慎遗失由红山区文旅局核发的《办学许可证》,许可证编号:赤红文旅旅审批字[2023][29]号,统一社会信用代码91150402MAD1F95E43,发证日期2023年5月13日,现该证书原件遗失,特此声明作废。声明人:赤峰市红山区征途艺术培训有限责任公司2026年6月11日