夏练三伏小心肌溶解

老话说“冬练三九、夏练三伏”。酷热的夏天已经来临,很多爱美的年轻人也想抓住这个机会,在炎热的夏天再瘦一把。大家都以为高温再加上运动可以把减肥效果拉满,殊不知,两者相遇还可能制造一场不小的健康危机……

瘦身达人爬山被送进ICU

小刘,一个瘦身达人,在这个夏天去爬山,本想着天热新陈代谢加快叠加大量运动,能把减肥效果拉满。没承想这天小刘爬山回到家以后先是觉得头晕、恶心、肌肉酸痛伴有肢体的轻度抽搐,尿色也明显加深,以为是剧烈运动大量出汗、脱水的表现,并未在意,没想到情况逐渐发展到无尿、下肢水肿、呼吸困难,最终被诊断为“横纹肌溶解”,收入ICU进行了血液净化治疗。

横纹肌溶解通常是由于严重创伤或剧烈运动导致横纹肌细胞崩解、破坏,细胞内的一些物质如肌红蛋白、肌酸激酶以及钾离子等释放进而产生肌红蛋白尿、高钾血症、酸中毒甚至肾衰竭的一种综合征。

高温是肌溶解的助推器

当你在搜索“横纹肌溶解”时,它还经常和另外一个词绑在一起——“热射病”。那热射病为什么也会引起横纹肌溶解呢?当你暴露在高温高湿的环境中,人体散热困难,此时如果再加上高强度的运动,产热大于散热,身体的核心温度将快速上升,极端的体温升高特别是超过40℃时,可以使人的代谢率增加,同时改变体内酶的活性,破坏肌细胞的细胞膜,从而引起横纹肌溶解。由此可以看到,在高温环境下剧烈运动会使横纹肌溶解更容易发生。

快速识别肌溶解“三联征”

我们如何更早认识到自己可能出现横纹肌溶解?横纹肌溶解的典型“三联征”为:肌痛、乏力、尿色改变。

肌溶解后肌红蛋白释放到血液中,经过肾被尿液排出,就形成了肌红蛋白尿,这种尿液形似茶色,颜色更深者似酱油。肌红蛋白堵塞肾小管,加之肌细胞释放的无机酸等会导致机体出现酸中毒和急性肾功能损伤(AKI),甚至需要血液净化治疗。AKI是肌溶解最常见的并发症,发生率在10%~50%。这时,你可能会出现尿量减少、浮肿、恶心呕吐等消化道症状。由于尿量减少导致机体内代谢废物无法排出,又会进一步加重高钾血症和代谢性酸中毒,这样不断恶性循环,甚至可能会出现恶性心律失常、心衰甚至是猝死。

夏日运动瘦身的健康法则

第一,避免在炎热、湿度较高的环境内剧烈运动。如果想要锻炼,尽量选择在通风或是有空调的环境。

第二,不要短时间内剧烈运动,特别是刚开始健身的小伙伴,建议先进行适应性训练。

第三,运动前后建议充分补水,保证水的摄入。

第四,如果近期有感冒、身体不适等要充分休息,因为感染同样可能诱发肌溶解。

此外,如果你正在服用一些药物,如降脂药(他汀类、贝特类)、喹诺酮类抗生素(莫西沙星、左氧氟沙星等)、抗病毒药(拉米夫定、替比夫定)等,此时也要注意适度运动,因为这些药物本身也可能会引起横纹肌溶解。

(据《北京青年报》)

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。

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

包头市佳蒙泰环保科技有限公司硫酸镁废水处理系统提质增效项目环境影响评价第二次信息公示

一、全文链接及查询方式:(1)链接:https://pan.baidu.com/s/1SXs5fzJ29ekC-uA3TTB4vg,提取码:jaaw。(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 https://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:丁总 15247245814

内蒙古新薪环保科技有限公司整体搬迁技改项目征求意见稿形成后征求意见的公开信息

根据《环境影响评价法》和《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令,部令 第4号)等法律和法规文件要求,对内蒙古新薪环保科技有限公司整体搬迁技改项目环境影响评价相关事宜现公告如下:**一、影响报告书征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径:**网络链接:https://pan.baidu.com/s/1BtTjFYm8jOYF-7KwBZYGzA,提取码:71qe。查阅纸质报告书的方式和途径:内蒙古新薪环保科技有限公司搬迁新址厂区内临时办公室。**二、征求意见的公众范围:**公众为公民的,可为项目区周边及附近村庄的村民;公众为法人或其他组织的,可为项目区附近企业填写。**三、公众意见表的网络链接:**网络链接: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:**方式:通过QQ邮箱发送或将公众意见表递交到建设单位,途径:联系人:李总;联系方式:15798442950,递交地址:乌兰察布丰镇循环经济开发区西区内蒙古新太元新材料有限公司北面现有厂区内(内蒙古新薪环保科技有限公司临时办公室)。**五、公众提出意见的起止时间:**公众提出意见的时间为2026年7月15日~7月29日,在此期间可以查阅建设项目环境影响报告书征求意见稿。

内蒙古新薪环保科技有限公司 2026年7月15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

根据内蒙古自治区农牧厅、财政厅关于印发《支持设施畜牧业发展的若干措施》(内农牧畜发[2024]760号)及呼和浩特市农牧局、财政局相关文件精神,托克托县农牧局会同县财政局,于近日对内蒙古美丽草原牧业股份有限公司、托克托县农胜养殖场2025年10月1日(含)至2025年12月31日(含)期间实际出栏情况进行实地验收。

经验收,两家企业符合奖补条件,验收合格。现将验收结果予以公示。

一、公示时间:2026年7月10日至2026年7月16日(5个工作日)

二、监督举报电话:0471-8515567 托克托县农牧局

托克托县农牧局 2026年7月9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,取得产地检疫合格(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	18686034987	肉羊	18500	9565	9565
托克托县农胜养殖场	呼和浩特市托克托县古城镇西黑沙图村	18047199991	肉羊	4056	3236	3236

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,聘任虞国荣先生为公司总经理,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7月15日

寻亲公告

自述户籍地大概为甘肃地区,姓名为:张东梅的女性,于2004年6月来到土左旗善岱镇南淖村流浪,该女性存在智力障碍,有精神病史,痴呆,根据其自述及推断为1983年出生,张东梅随后与本村村民苏听乐(身份证号150121198401015956)同居至今,且生育一男孩,在我村居住期间,因本人信息全无,其生存面临诸多困难,苏听乐与张东梅共同生活至今无法正常落户,村委会证明此事属实,拟申请为其办理户口,若您有相关线索或认识此人的亲属,请及时与呼和浩特市土左旗善岱镇南淖村苏听乐取得联系,联系电话13238413644,特此公告。

声 明

包头市银利达物流有限公司因以下29台车辆车主不来年审,且联系不到车主,现公司解除挂靠关系,将以下普通货物车辆(道路运输证)注销,车牌号为:蒙B71977;蒙B64690;蒙 B64526;蒙 B56283;蒙B64693;蒙 B63291;蒙 B65565;蒙B64119;蒙B64083;蒙BZ176挂;蒙BY939 挂;蒙BY748 挂;蒙B72905;蒙BZ476挂;蒙B6A16挂;蒙B6A77挂;蒙 B5B66 挂;蒙 B79897;蒙BT320挂;蒙BT333挂;蒙BT321挂;蒙BT260挂;蒙BT322挂;蒙BT353挂;蒙 BX163 挂;蒙 B81266;蒙B7C80挂;蒙B0D52挂,特此声明。

环境影响评价公众参与第二次公示

一、建设单位基本信息项目名称:固阳县鑫山矿业有限责任公司选矿厂技术改造项目;地址:内蒙古包头市固阳县金山镇忽鸡沟村;征求意见公众范围:项目建设地区公民、法人或其他组织代表。二、征求意见公众可研下载“公众意见表”。地址为:http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html;报告书链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1oL41tw8RrHEoVRlpNkNHHw?pwd=sixh,提取码:sixh。联系电话:18847253731。公示期:10个工作日。

固阳县鑫山矿业有限责任公司

包头市固阳县丰润矿业有限责任公司选矿厂异地建设尾矿库技术改造项目环境影响评价二次公示

一、网络链接及查阅方式:链接:https://pan.baidu.com/s/1LqT8N6KgHi5QaggkwjH0Bw?pwd=usim,提取码:usim,公示日起10个工作日内,联系建设或环评单位索取。

二、征求意见范围:鼓励评价范围内、外的公民提建议

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

四、提出意见途径:填写意见表后,发建设或环评单位

五、提出意见起止时间:自公示日起10个工作日内

六、联系方式:建设单位:钱总 15849229688

评价单位:何工 15148209650

公 告

(牙克石市普祥担保有限责任公司0.67%股权)在内蒙古股权交易中心股份有限公司公开挂牌转让,具体事宜如下:

一、标的公司牙克石市普祥融资担保有限责任公司成立于2012年3月19日,注册资本15000万元,自成立以来,积极发挥担保公司的职能作用,利用有限的资金杠杆,最大限度撬动金融资本服务三农、小微企业。

二、转让底价:1001509.1元。

三、公告期限:2026年7月15日起20个工作日。

四、联系方式:卢女士 15332700896

特此公告

牙克石市大兴安岭乾森农业(集团)有限责任公司

2026年7月15日

关于原职工家属区“三供一业”免责公告

内蒙古自治区第二水文地质工程地质勘查院家属区:

因我单位于2025年9月注销事业身份法人证,家属区“三供一业”相关职能已按规定移交至地方有关部门或指定机构。自本公告发布之日起,凡涉及“三供一业”领域的后续维修、改造、养护、更新等相关工作,以及因上述工作可能产生的费用承担、安全责任、纠纷处理等事宜,本单位均不承担任何责任,任何单位或个人不得再以“三供一业”相关维修改造需求为由,要求本单位履行责任或承担相关义务,本公告自发布之日起生效,长期有效,特此公告。2025年9月26日

公 告

由我司承建的金汇家苑住宅小区项目,该项目已于2025年4月3日竣工验收。我司承诺:该项目所有农民工工资已全部结清,不存在正在处理的拖欠农民工工资案件及正在处理的农民工因工资支付问题申请劳动争议仲裁或向人民法院提起诉讼的案件,不存在其他拖欠农民工工资的情形,特此公告。金汇家苑住宅小区建设项目经理部

注销公告

苏尼特右旗乒乓球协会,于2026年6月18日经理事会通过决议,决定注销苏尼特右旗乒乓球协会,并于同日成立了清算组,请债权人于本公告发布之日起45日内,向本清算组申报债权。联系人:郭志喜,邮编011200,联系电话:15047916668,特此公告。苏尼特右旗乒乓球协会清算组

注销公告

武川县博爱公益协会(统一社会信用代码51150125MJY338619L)依据《社会团体登记管理条例》规定,经法定代表人和理事会2026年7月6日决议,拟向武川县行政审批政务服务与数据管理局申请注销登记,请债权人于公告发布之日起45日内向本单位清算组申报债权,特此公告。

注销公告

呼和浩特市回民区展宏幼儿园终止办学,现已成立清算组进行债权债务清算。统一社会信用代码:52150100570604412N,拟向登记机关申请注销登记,请债权债务人自见报之日起45日内向本园清算组申报债权债务,特此公告。

遗失声明

原单位内蒙古碧海蓝天广告文化发展有限公司变更为内蒙古克罗格广告有限公司,但因保管不慎将内蒙古碧海蓝天广告文化发展有限公司的印章销毁证明和内蒙古克罗格广告有限公司的印章刻制备案回执丢失,特此声明。

遗 失 声 明

●内蒙古港顺达物流贸易有限公司遗失以下两台车辆道路运输证:蒙B87619,证号150204151613;蒙B83093,证号150204017837;声明作废●包头市润欣物流服务有限公司不慎遗失车牌号:蒙B4G93挂道路运输证,证号:150202194760,声明作废●武川县博爱公益协会遗失营业执照副本,统一社会性用代码51150125MJY338619L,声明作废●玉泉区聚心五金机电经销部(统一社会信用代码92150104MA0N71DX1Y)遗失财务章一枚,声明作废●玉泉区娜米建材经销部(个体工商户)(统一代码92150104MAEBUYWG3K)遗失公章一枚,声明作废●内蒙古中树商贸有限公司(统一代码911501023413117202)遗失赵冬升法人章一枚,声明作废●包头市翰达物流有限公司遗失蒙B2C59挂的道路运输证,证号150200008440,声明作废●伊金霍洛旗刘元龙水果批发遗失公章(编号150627001970 7)一枚,声明作废●内蒙古中图科技有限公司遗失开户许可证,核准号J1910029303202,账号0500401220000000018938,开户行:内蒙古农商银行股份有限公司和林格尔城关支行,声明作废●武晓倩遗失残疾人证,证号150123199211267121 43,声明作废●呼和浩特市冰球协会(统一社会信用代码51150100MJY1027452)遗失社会团体法人登记证书正副本,社证字第F4403号,声明作废

遗 失 声 明

●郄星海遗失道路运输经营许可证正副本,证号:中字150824011099号,声明作废●新城区科融电子产品经销部(统一代码92150102MA0NP4DX89)遗失公章一枚,声明作废●不慎将包头市李应物流有限责任公司蒙B0A02挂(证号150221100108);蒙B1E11挂(证号150221012554);蒙BAG27挂(证号150221101648)三台车的营运证丢失,声明作废●内蒙古鑫晟楠商贸有限责任公司《食品经营许可证》正本遗失,编号JY11503020088095,声明作废●母亲:肖海霞;父亲:孙智军不慎将孩子孙畅(女)出生医学证明遗失,编号U150082276,出生时间:2020年4月30日,声明作废●敖汉旗硕源粮食购销有限公司(统一社会信用代码91150430MAK9FDCPXR)的公章.财务专用章和法人章遗失,法人:张小华,声明作废●乌拉特中旗元华物流有限公司旗下车辆:蒙L0R12挂(黄)道路运输证遗失,证号150824055639,声明作废●母亲:李晓波,父亲:徐大磊不慎将孩子徐浩璇(男)出生医学证明遗失,编号O150067961,出生时间2014年3月12日,声明作废●内蒙古禾兴农牧业有限责任公司遗失食品经营许可证正本,证号JY31508238256057,声明作废●不慎将律师执业证丢失,姓名:孙士安,执业证类别:专职律师,执业证号:11522200910901654,特此声明●不慎将包头市耀杰物流贸易有限公司蒙B8D12挂(证号:150200009155)道路运输证遗失,声明作废●鄂尔多斯市晟世能源有限公司遗失法人章(康增喜,编号1506021021959 1)一枚,声明作废●东胜区俊兵建材经销部(个体工商户)遗失公章(编号1506021021656 7)一枚,声明作废●三生(中国)健康产业有限公司内蒙古分公司遗失财务章(编号1501031009486 5)一枚,声明作废

●阿鲁科尔沁旗巴彦温都尔苏木巴彦宝力格卫生院遗失内蒙古农村商业银行股份有限公司阿鲁科尔沁旗坤都支行基本存款账户开户许可证(账号430450122000000008128,核准号J1941000867501)及专用存款账户开户许可证(账号430450122000000008373,核准号Z1941000073401),声明作废●呼和浩特市快乐家庭教育社区服务中心遗失存款人查询密码,核准号J1910012854301,账号1505017066850000013,开户行:中国建设银行股份有限公司呼和浩特金桥开发区支行,声明作废●内蒙古文园房地产开发有限公司不慎遗失收款收据贰份,每份一式三联,收据号码分别为:5023502,5023503,票据均加盖本公司财务专用章,现郑重声明上述两份收据全部作废,由此产生的一切经济及法律责任与本公司无关,特此声明●宋艳林遗失内蒙古宝全农业科技发展有限公司开具的保证金收据一张,金额3000元,日期2022年7月4日,编号2358129,声明作废●巴彦淖尔市烁炎房屋咨询有限公司的公章遗失,备案编码1508021001125 1,声明作废●王启威(男)的出生医学证明遗失,编号D150078421,声明作废●马涛将遗失由呼和浩特市寰蒂房地产开发有限公司开具的中宇广场9-1-1302房的房款收据丢失,收据编号9847113,金额450000元,开具日期2024年11月29日,声明作废●巴彦淖尔市晟航机电设备有限公司遗失公章(备案编码1508021005458 9).合同专用章(备案编码1508021005459 1)各一枚,声明作废●正镶白旗明安图镇乌兰格日勒嘎查集体股份经济合作社遗失开户许可证,账号052921010400157 22,核准号J2021000342001,开户行:中国农业银行股份有限公司正镶白旗支行,声明作废