

高温暴汗后猛喝冰饮

当心胸痛心梗找上门

中伏已至，暑热全面铺开。酷暑难耐，大汗淋漓时来上一瓶冰饮，看似是酣畅的“透心凉”，实则可能给心血管带来危机。

近日，杭州一位50岁建筑工人在高温作业整个下午后，猛灌一瓶冰镇饮料，随即突发急性心梗，经急救才抢回一命。福建福州一名29岁男子前段时间在高温天夜跑后，一口气喝下大半瓶冰镇饮料，随后突发剧烈胸痛，被紧急送医救治。医生介绍，该男子既往没有基础疾病，在排除了气胸、夹层和肺栓塞之后，考虑可能是急性冠状动脉综合征。

高温天高强度活动后喝冰饮，为什么会诱发心血管疾病？

一般来说，日最高气温达到或超过35℃，即可称为高温天气。在这种环境下进行长时间户外活动或打球、跑步等剧烈运动，人体会大量出汗，心率也会持续升高，心脏处于高负荷工作状态，而负责为心脏输送血液的冠状动脉，就像一条“供水管道”。

剧烈运动后立即饮用冰镇饮料，可能刺激并诱发冠状动脉剧烈痉挛收缩，就像供水管道突然被人用力捏住一样，血流会明显减少，心肌很快出现缺血、缺氧，导致患

者出现剧烈胸痛、胸闷、头晕等症状。一旦痉挛长时间持续，还可能诱发恶性心律失常，甚至导致心脏骤停，危及生命。

高温天气里，一旦出现类似胸痛和胸闷症状，立即停止活动，并第一时间拨打120急救电话求助。

除了不要大口喝冰饮外，高温天气运动或劳作后还要注意，不做以下这三件事：

对着空调直吹

从热气腾腾的室外进入室内，对着空调吹一吹，虽然身体会感觉舒爽，但血管和心脏很难适应过大温差，容易突发疾病。建议将空调

调至26℃左右，且在使用时不要直吹，以免心血管收缩异常，诱发疾病。

出汗后立即洗冷水澡

气温高时，人体温度也会升高，洗冷水澡时突然的冷刺激，不仅会使外周血管收缩、血压升高，有时甚至会引起冠状动脉严重痉挛、斑块破裂形成血栓，从而造成急性心梗，危及生命。

熬夜

天气炎热时心跳容易加快，熬夜会增加心血管的压力，易造成血压升高、心率加快，长此以往易诱发心血管疾病。（据国家应急广播）

做到这10点，不开空调也凉快！

对于有些体弱者和老人，空调不是盛夏的“救命神器”，反而让身体更难受。近期，美国《预防》杂志撰文刊出不开空调也凉快的小技巧。

1.多喝水

美国疾控中心建议，高温天，人们应该比平常喝更多的水，不要等到口渴才喝。只有保持足够水分，人才能通过出汗散热降温。

2.少饮酒

高温天喝酒会让人脱水，感到更热。根据研究，饮酒导

致更多的体液流失。不妨喝凉茶等饮品，达到降温 and 补水双重效果。

3.多吃果蔬

热量高的食物，导致体内温度升高。夏季可以少吃肉、多吃果蔬，凉粉、凉面等也是不错的选择。

4.少用明火

夏天在家做饭肯定会让室温升高。尽量少用明火，可做沙拉、凉菜、三明治。做饭时可用微波炉或电锅等散热少的电器。

5.拉窗帘

拉上窗帘避免日光直晒，使室内气温不过高。最好选择遮光效果好的窗帘。

6.少开灯

灯具都会发出热量，能利用自然采光时尽量关掉室内电灯。

7.换床单

浅色床单看上去更清爽，也可以选择一些特殊材料的床单，比如亚麻、竹纤维等，可散热降温。

8.穿纯棉衣服

美国疾控中

心推荐，夏天穿轻便、浅色、宽松的衣服，吸收热量更少，使空气直达肌肤。纯棉衣物、部分合成织物透气性很好，感觉凉爽。

9.电风扇放对位置

电风扇应放在增加空气流通的地方，如窗边。吊扇也可有效促进空气流通。

10.开除湿

桑拿天空气湿度高，可以打开空调除湿功能，或购置除湿器。除湿器能有效去除湿气，让人感觉舒适。（据《生命时报》）

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。

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

通 知 内蒙古恒祥进出口贸易有限责任公司定于2026年8月12日上午十时整在全季酒店政府店召开股东大会,联系人:王德顺,电话15335577772。	遗失声明 不慎将巴彦淖尔市临河区欣荣科技中心销售部(统一信用代码 92150802MA0RR5JP82)的公章 遗 失, 印 章 编 号 15080210011965,声明作废。	注销公告 内蒙古自治区粮食经济学会(统一社会信用代码51150000502699464P)依据《社会团体登记管理条例》规定,经会员大会决议,拟向内蒙古自治区民政厅申请注销登记,请债权人于公告发布之日起45日内向本清算组申报债权。清算组联系人:高漠冰,电话13088542000,力达瓦达斡尔族自治旗房产协会2026年7月28日	注 销 公 告 莫力达瓦达斡尔族自治旗房产协会,于2026年7月28日决议解散,并于同日成立清算组,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。清算组联系人:高漠冰,电话13088542000,力达瓦达斡尔族自治旗房产协会2026年7月28日	公 示 内蒙古自治区铁路“十五五”专项规划环境影响报告书(征求意见稿)现对公众进行公开,并征求与该规划环境影响有关的意见。公众可以在内蒙古自治区交通运输厅官方网站(https://jytst.nmg.gov.cn)查询征求意见稿及提出意见的方式和途径,纸质报告书可前往内蒙古呼和浩特市赛罕区地质局南街68号查阅。 公众提出意见的起止日期:2026年7月28日至2026年8月11日。 内蒙古自治区交通运输厅 2026年7月28日	●李占元不慎将卓资县巴音锡勒镇快乐行政村哈达图村房产证丢失,房产证号:蒙(2022)卓资县不动产第0000393号,声明作废。●张一勤遗失内蒙古兴泰房地产开发有限公司呼和浩特市分公司开发的兴泰御都6-216储藏间收据,收据编号202142834,金额70000元,声明作废。●李佳颖、李泽鹏遗失呼和浩特市东河湾房地产开发有限公司开具的东河湾三期西区GC5-1-102号房屋收据,收据编号202142834,金额100000元,特此声明。●内蒙古烽智传媒有限公司(统一社会信用代码91150102MAEJG4999A)遗失公章一枚,声明作废。●内蒙古汇力建设工程有限责任公司水泉源天煤矿防风抑尘网拆装工程(挡风墙工程)农民工工资专用账户遗失财务专用章一枚,声明作废。●内蒙古汇力建设工程有限责任公司煤炭洗选分公司办公区域标准化提升工程农民工工资专用账户遗失财务专用章一枚,声明作废。●内蒙古鑫嘉卡友物流有限公司遗失内蒙古BB3199道路运输证,证号150203179556,声明作废。●玉泉区范榛子干果批发部遗失银行开户许可证,开户银行:中国工商银行金丰路支行,账号060210510900006268,核准号J1910012947201,声明作废。●本人任灵枝不慎遗失增值税普通发票1张,发票代码0150002000205,发票号码02713229,开票金额6500元,开票日期2026年02月04日,现声明该发票作废。●内蒙古格美会医疗健康科技有限公司遗失开户财务章一枚,声明作废。●内蒙古万泰再生资源有限公司锡林浩特分行,核准号J2010003837001,账号155676180076,声明作废。●如意工业园区梵尚美理发店(统一信用代码92150192MABLWLNQ7Q)遗失财务章一枚,声明作废。●内蒙古万歆信息咨询服务有限公司锡林浩特分公司,核准号J201003MABNP3360B)遗失公章一枚,声明作废。●陈金珠遗失内蒙古峰宇房地产集团有限公司开具水泉屯苑东里物业综合楼3层房屋合同和收据,合同编号SQD531;房款收据1张,收据号0158826,金额684270元,声明作废。●母亲:王晓婷,父亲:孔显龙,儿子:孔庆丰于2014年04月30日10时05分出生,现其《出生医学证明》(编号:O150043673)丢失,特声明作废。
注 销 公 告 内蒙古友好联谊会,统一社会信用代码:51150000MJY181404B,法定代表人:魏建强,2018年6月28日在内蒙古自治区民政厅登记成立,业务主管单位:内蒙古自治区人民政府办公厅。 本组织因工作原因,经会员大会征求意见通过,并经业务主管单位审查同意,决定自行解散内蒙古友好联谊会,拟向登记管理机关申请注销登记。 现将解散事宜公告如下:1、自本公告发布之日起,本组织正式解散,内设机构、党组织一并撤销;所有业务、财务、项目活动终止,合作关系终止;任何单位和个人不得再以本组织名义开展活动。2、本组织已成立清算组,依法开展清算;剩余财产按法规及章程,在主管单位与登记机关监督下,用于同类公益事业。3、公告期:2026年7月28日—2026年8月12日。会员及利害关系人如有异议,请在公告期内联系;逾期无异议,视为认可。4、本组织承诺:无恶意逃避债务、无国有资产流失;注销前债权债务由本组织承担,提交材料真实有效,承担全部法律责任。 联系人:武媛,联系电话:13947116896,联系地址:呼和浩特市大天酒店写字楼1701	退 役 光 伏 组 件 回 收 与 高 值 利 用 (包 头) 示 范 项 目 环 境 影 响 评 价 征 求 意 见 稿 公 示 根据《中华人民共和国环境影响评价法》、《环境影响评价公众参与暂行办法》等文件要求,现公示如下: 一、项目概况:名称:退役光伏组件回收与高值利用(包头)示范项目,建设性质:新建,地点:内蒙古包头装备制造产业园区,内容及规模:新建5栋厂房,1栋主控楼,以及其他基础配套设施;购置包括拆框设备、背板去除设备、完整玻璃分离设备、破碎玻璃分离设备、热解设备、静电分选设备、银回收设备、环保设备等,建成年处理能力达一万吨的废旧光伏组件资源化利用项目。 二、征求公众意见主要事项:征求意见的公众范围:受建设项目影响范围内的公民、法人或者其他组织的代表。环评报告书征求意见稿及公众意见表下载链接: https://pan.baidu.com/s/13hU69CcX2qSpglEqladwQ 提取码: 9it4。还可向环评单位或建设单位索取纸质版报告查阅。 三、联系方式:建设单位:内蒙古低碳循环产业科技有限公司,樊经理,18004841116,环评单位:内蒙古生态环境科学研究院有限公司,张工,0471-4632269 四、提交公众意见表的方式和途径:填写后寄送至建设单位或电子版发到邮箱(303283521@qq.com)。 内蒙古低碳循环产业科技有限公司	声 明 内蒙古天建房地产开发有限公司(统一社会信用代码:911501007971788921),现就北国风光天建城5号楼20套房屋买卖合同事宜,郑重声明如下: 我司与蒙能电力(集团)有限公司(统一社会信用代码:911101050766123294)并未就北国风光天建城5号楼20户房产签订任何合法有效的批量房屋买卖合同,双方不存在任何房屋买卖、债权债务、业务合作及其他任何形式的经济往来关系。 任何单位或个人持相关合同复印件,擅自前往我司售楼处、项目现场主张权利,带人滋事扰闹事、阻挠正常经营的行为,均无任何合法依据,我司将依法报警处理,并追究其相应法律责任。任何冒用我司名义与该公司签订相关合同、开展房产交易的行为,均未经我司书面授权,属于无权处分行为,由此产生的全部法律责任,经济纠纷均与我司无关,我司不予追认,特此声明。 内蒙古天建房地产开发有限公司 2026年7月27日	内 蒙 古 华 电 达 茂 旗 30 万 千 瓦 风 电 装 备 实 验 实 证 项 目 环 境 影 响 评 价 信 息 公 开 本项目环境影响报告书初稿已完成,现进行二次公示,以征求公众意见。 一、报告书全文的网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径:查阅电子版报告书的方式和途径:链接: https://pan.baidu.com/s/1YWlcl8azMcKqV3BU9HMTG?pwd=meue,提取码: meue,如需纸质报告书可与建设单位直接联系。 二、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、企业事业单位,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调查表的格式要求填写,并署个人姓名及有效联系方式等。 三、公众意见表的网络链接方式:建设项目环评公众意见表下载网址: https://www.jmcia.cn/project/detail?type=1&prod=c97886a9ea0b1b453c96ce6562606379a 四、公众提出意见的方式和途径:可选择以下其中一种办法,公众可通过向建设单位发送短信、微信、信函、电子邮件等方式对本项目建设及环评工作的意见和看法。建设单位联系人崔力:15164741682,通讯地址:包头市达尔汗鄂博联合能源满立镇查干哈达苏木。 五、公众提出意见的起止时间:公示期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:内蒙古华电光明新能源有限公司 2026年7月24日	●内蒙古韵驰物流有限公司 遗失蒙B9H80挂道路运输证,证号150203175485,声明作废 ●内蒙古金马鞍文化传播有限公司(统一社会信用代码91150100MA0MY30R18) 遗失公章及财务章各一枚,声明作废 ●托克托县庞大建筑劳务有限公司遗失财务章(编号15012210012773)及刘永峰法人章(编号15012210012775)各一枚,声明作废 ●东胜区凯微电子产品经销店(统一社会信用代码92150602MA0QUNDC8P) 遗失公章一枚,声明作废 ●内蒙古坤健建设工程有限公司的均无效,特此声明 ●内蒙古鸿杰吊装有限公司(统一社会信用代码91150103MADMTWP21L) 遗失杨艳荣法人章一枚,声明作废 ●内蒙古万歆信息咨询服务有限公司(统一社会信用代码91150105MABNP3360B) 遗失公章一枚,声明作废 ●陈金珠遗失内蒙古峰宇房地产集团有限公司开具水泉屯苑东里物业综合楼3层房屋合同和收据,合同编号SQD531;房款收据1张,收据号0158826,金额684270元,声明作废 ●母亲:王晓婷,父亲:孔显龙,儿子:孔庆丰于2014年04月30日10时05分出生,现其《出生医学证明》(编号:O150043673)丢失,特声明作废	