

颈后“富贵包”可能是颈椎在求救

日常生活中,不少人颈背交界处会鼓出一处明显包块,民间俗称“富贵包”。很多人将其归咎于体型肥胖、局部脂肪堆积,复旦大学附属中山医院老年医学中心骨科主任林红给出专业解读:这并非单纯的体态问题,而是颈椎发出的明确健康预警。

“你的‘富贵包’可能不是胖,是颈椎在求救。”林红介绍,大众口中的“富贵包”,医学上多与颈胸交界处脂肪沉积相关,但其本质绝非单纯肥胖所致。长期低头等不良姿势会导致颈椎生理曲度变直甚至反弓,局部软组织增生、脂肪化,最终在颈后形成凸起,“这是颈椎病的一个明

确预警信号”。

林红表示,“富贵包”是颈椎的一种病理状态,既有颈胸交界段棘突的骨性突出,也包含炎性增生组织、肥厚脂肪等软组织,与体重没有明确关联,即便是身材苗条的年轻人,长期保持不良用颈习惯也可能出现。长期低头、颈部前伸会让颈椎下段过度前凸、胸椎上段过度后凸,在交界处形成骨性突起,进而牵拉附着的肌肉,导致相关肌群紧张痉挛、局部循环代谢不畅,慢性炎症与脂肪堆积随之出现,让原本的小突起逐渐增大,最终形成肉眼可见的包块。

林红提醒,“富贵包”的危害

远不止影响体态美观。颈部肌肉长期紧张挛缩会压迫神经血管,引发局部酸痛、麻木,肩颈背部肌肉常感僵硬酸胀,疼痛感甚至可放射至头颈、后背与肩膀,造成上背部广泛酸痛、包块周边麻木。此外,它还可能影响脑部供血,与高血脂、高血压等心脑血管疾病存在关联,个别患者会出现心动过速、心律不齐、血压升高、失眠等症状。

要想甩掉颈后这个“包袱”,林红结合临床经验给出三点防治建议。

一是纠正不良姿势,杜绝长期低头。日常坐姿保持自然端坐,根据自身情况调节桌椅高度,避免头颈部过度后仰或前

屈;生活中要有意识地保持抬头、挺胸、下颌微收的状态,让头、颈、肩、胸维持正常生理曲线,切忌长时间低头工作、学习或使用电子设备。

二是坚持针对性锻炼,强化颈部肌肉。“比如多做下巴后缩的动作,强化颈部深层稳定肌。”林红提示,锻炼方案需因人而异、量力而行,避免过度运动损伤肌肉韧带。

三是及时寻求专业医疗指导。如果包块增大明显、不适症状频发,要积极咨询专业医生,接受科学评估与矫正训练。

林红表示,“富贵包”的形成是长期不良习惯累积的结果,预防胜于治疗。(据新华社报道)

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

关于内蒙古自治区行政执法证遗失作废的公告
依据《内蒙古自治区行政执法证件管理办法》规定,兹有我单位2名执法人员行政执法证件不慎遗失,现公告作废。
姓名:班雷,证件号:05010017760,证件有效期:2022-6-24至2028-12-31;
姓名:孔繁军,证件号:05010017771,证件有效期:2022-6-24至2028-12-31;
自本公告公布之日起,凡持上述实体证件进行行政执法活动或进行其他公务活动的,均为冒充的行政执法人员。公民、法人和其他组织可拒绝检查并向我单位举报(举报电话:0471-2212061)。
特此公告。

呼和浩特市交通运输综合行政执法支队

2026年8月17日

内蒙古仲信资产管理有限公司与张永债权转让暨债务催收联合公告
2026年5月15日,内蒙古仲信资产管理有限公司与张永签订了《债权转让协议》,根据上述双方达成的债权转让安排,内蒙古仲信资产管理有限公司将对公告清单所列借款人及其担保人享有的主债权及人民币流动资金借款合同、小企业流动资金借款合同、开立银行承兑汇票合同、担保合同、还款协议和其他相关协议项下全部权利,依法转让给张永(具体见<公告清单>)。内蒙古仲信资产管理有限公司特公告通知各借款人、担保人以及借款人、担保人因各种原因发生变更、改制、歇业、吊销营业执照或丧失民事主体资格等情形的相关承债主体或清算主体。
张永作为上述债权的受让方,现公告要求公告清单中所列包括但不限于债务人、担保人及其清算义务人等其他相关当事人,从公告之日起立即向张永履行主债权合同及担保合同约定的还本付息义务或相应担保责任(若借款人、担保人因各种原因发生变更、改制、歇业、吊销营业执照或丧失民事主体资格等情形,请各承债主体、清算主体代为履行义务或承担清算责任)。
联系人:赵雷 18248333444;联系人:张永 15326960707
通知人:内蒙古仲信资产管理有限公司;通知人:张永
2026年8月17日
注:1.本公告仅列示截至2026年3月20日的借款本金、利息(包括罚息、复利)、费用和借款人应承担张永的利息(包括罚息、复利)、费用和违约金及其他应付款项人民币流动资金借款合同、小企业流动资金借款合同、开立银行承兑汇票合同、担保合同及中国人民银行以及生效法律文书确定的方式计算,实际计算与欠息不一致,以实际计算为准。已经进入执行程序的,并已由原债权人垫付的应由借款人和担保人负担的公证费、律师费、诉讼费、执行费、评估费等以及有关文书和担保费发票确定的金额为准。2.若债务人、担保人因各种原因发生变更、改制、歇业、吊销营业执照或丧失民事主体资格的,请相关承债主体、主管部门代为履行义务或者履行清算责任。3.清单中“担保人”包括保证人、抵押人、质押人、担保人的担保范围以签署的合同等法律文书或法院的生效判决确定为。如公告中债务人的、债权金额、担保人等信息与事实不符的,以签署的合同等法律文书也一定或者法院的生效判决确定为。准。

内蒙古仲信资产管理有限公司与张永债权转让暨债务催收联合公告

公告清单

基准日:2024年3月20日 单位:万元

序号	借款人名称	担保情况	本金余额(人民币)	利息(含罚息、复利)(人民币)	费用(人民币)	合计(人民币)	诉讼情况
1	包头市盛源煤业有限公司	抵押:(1)以刘宁波所有的房产及土地使用权提供抵押担保,抵押物位于鄂尔多斯市达拉特旗树湾镇,因抵押物东、南侧相邻10亩抵债,房产面积1356.42㎡,土地面积534.24㎡。(2)以周在理所有的房产及土地使用权提供抵押担保,抵押物位于达拉特旗树湾镇包神路,白塔湾库南,抵押面积766.22㎡,土地面积12526.76㎡。保证:郭利平及徐瑞雷、冯一伯及郑虹、许云栋及郭晓霞提供保证担保。	1,296.78	2,220.48	0	3,517.26	执行中
2	包头市高跃物资有限公司	内蒙古中钢物资有限公司、包头市福鑫金属有限公司、张亚娟、赵志高白提供最高额保证担保(债权部分保证期限已过)	973.66	1,823.27	6.77	2,803.70	终结本次执行
3	包头市锦源隆商贸有限公司	质押:煤炭质押(已经灭失);保证:齐福强、张影霞提供个人连带保证责任	1,000.00	1,394.79	0.5	2,396.29	终结本次执行

内蒙古骐远牧业有限公司10万只肉羊养殖项目环境影响评价公众参与信息公示(第二次)
我单位拟建设内蒙古骐远牧业有限公司10万只肉羊养殖项目,已编制完成了《内蒙古骐远牧业有限公司10万只肉羊养殖项目环境影响报告书》,现发布建设项目环境影响评价信息,征求公众意见。
征求意见的公众范围为评价范围内公民、法人和其他组织等。
征求公众意见的环境影响评价书全文的网络链接:https://pan.baidu.com/s/1NnR_QW43eijip91M9u2kq提取码:wx2t。
建设项目环境影响评价公众意见表的网络链接:https://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/W020181024369122449069.docx。
联系人:刘强,邮寄地址:内蒙古包头市土默特右旗,联系电话:13171485655

内蒙古骐远牧业有限公司

汇能环保科技有限公司(杭锦旗)有限公司固废综合利用项目环境影响评价公众参与征求意见稿公示

根据《环境影响评价公众参与暂行办法》(生态环境部令第4号)的有关规定,对本项目进行环境影响评价公众参与征求意见稿公示。
一、建设项目情况简介:项目名称:汇能环保科技有限公司(杭锦旗)有限公司固废综合利用项目,建设单位:汇能环保科技有限公司(杭锦旗)有限公司,建设内容及规模:年处理约500万吨工业固废(主要为气化渣),建设年产240万吨砂浆、混凝土等材料及副产蒸汽。工作制度:年工作330d,循环流化床锅炉运行时间5000小时,三班三倒。
二、公众查阅环境影响评价征求意见稿的方式:公众查阅环境影响评价征求意见稿的方式可采用网上查看,或在本公示期内联系环评单位和建设单位索取相关信息。环境影响评价征求意见稿链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1E02Hv2c06gqbk-GjDs-oiw?pwd=5b8r,提取码:5b8r
三、征求公众意见的范围:征求公众意见的范围:受建设项目影响范围内的公民、法人或者其他组织代表的代表。公众意见表的网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/19sDfEehs6Zds-polzaEdg?pwd=kqmr,提取码:kqmr,公众提出意见的方式和途径:在查阅本项目环评征求意见稿后,公众可将意见发送至632898380@qq.com邮箱,也可拨打电话提出自己的看法和建议。
四、公众提出意见的起止时间:公众可在本公示之日起5日内向建设单位或环评单位提出宝贵意见,公示起止日期:2026年8月13日至8月19日。建设单位名称及联系方式:建设单位:汇能环保科技有限公司(杭锦旗)有限公司,联系人:白总,联系电话:15598798666,环评单位名称及联系方式:评价机构:内蒙古拓拓环保科技有限公司,联系人:李总,电话:15389728111

汇能环保科技有限公司(杭锦旗)有限公司 2026年8月12日

内蒙古中科蒙稀新材料有限公司年产8000吨高纯稀土功能材料项目环境影响评价征求意见稿公示

一、依据:根据《中华人民共和国环境保护法》、《中华人民共和国环境影响评价法》、《建设项目环境保护管理条例》、《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令第4号)等法律法规规定,现发布建设项目环境影响评价信息,征求公众意见。
二、建设项目基本信息:1.建设项目名称:内蒙古中科蒙稀新材料有限公司年产8000吨高纯稀土功能材料项目。2.建设单位名称:内蒙古中科蒙稀新材料有限公司。3.环评文件编制单位名称:内蒙古华泰瀚光环保科技有限公司。4.项目建设地点:包头风光新能源产业化基地风光新能源制电产业园。5.项目建设内容:建设提纯及除杂、浓缩结晶及脱水、碳沉与合成、烘干及灼烧、粉碎等生产设施,并建设供配电、公辅等配套设施,可实现年产8000吨高纯稀土功能材料。6.征求意见的公众范围:项目周边及可能受到影响的区域。
三、公众意见征求的主要内容:1.公众提出意见的起止时间:2026年8月14日至2026年8月27日止。2.征求公众意见的环境影响报告书全文的网络链接:https://pan.baidu.com/s/1LKg_BPpCgoCTsygQlhzhEg?pwd=cqwz(提取码:cqwz)。3.建设项环境影响评价公众意见表的网络链接:https://pan.baidu.com/s/1fjXoDKXE_ohY1fN_pXNraA(提取码:4jp9)。4.征求公众意见的环境影响报告书纸质查阅点:内蒙古包钢稀土稀土有限公司蒙稀稀土分公司。
四、公众提出意见的方式和途径:联系人:张彬,联系电话:15024723081,邮寄地址:内蒙古包头稀土开发区稀土大街8号稀土应用产业园15号。
五、其他:对公众提交的相关个人信息,建设单位不会用于环境影响评价公众参与之外的用途,未经个人信息相关权利人允许不得公开。法律法规另有规定的除外。

建设单位:内蒙古中科蒙稀新材料有限公司 日期:2026年8月14日

注销公告
内蒙古科尔沁草原艺术博物馆(统一社会信用代码:52150000Mj2214036F)依据《民办非企业单位登记管理暂行条例》规定,经法定代表人和理事会决议,拟向内蒙古自治区民政厅申请注销登记,请债权人自公告发布之日起45日内向本单位清算组申报债权,特此公告。内蒙古科尔沁草原艺术博物馆村扶贫互助社

关于永康住宅小区、黑土凹村民住宅小区项目施工主体及工程款支付风险的公告

呼和浩特市鑫鸿基房地产开发有限公司:

我公司为贵公司托克托县永康住宅小区、黑土凹村民住宅小区项目唯一合法的施工总承包方,项目由我公司自行组织施工管理,不存在任何形式的转包、违法分包或挂靠行为。
李存行并非我公司员工,也并非该项目实际施工人,其无权代表我公司处理任何与本项目相关的工程款结算、签证变更等事宜。
贵公司仅应向我公司支付工程款,若未经我公司书面确认,擅自向该个人支付款项或交付房屋,将视为贵公司未能履行付款义务,我公司有权就此提出异议并主张权利,特此公告。

内蒙古泓森建筑安装工程有限责任公司 2026年8月17日

呼伦贝尔金新化工有限公司灰渣用于东明露天矿采坑生态修复项目(二期)环境影响评价公众参与第二次信息公示

根据《环境影响评价公众参与办法》的相关规定,现对本项目环境影响评价相关事宜公告如下:
一、环境影响评价征求意见稿全文的网络链接:环境影响评价报告书全文的网络链接如下:链接:https://pan.baidu.com/s/1HrE5CtB0e0HoFjY6pSmq?pwd=8d1q,提取码:8d1q
二、征求意见的公众范围:公众主要包括环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织,也可包括环境影响评价范围之外的公民、法人和其他组织。
三、公众意见表的网络链接:公众意见表网络链接为:http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/20181024665329.html
四、公众提出意见的方式和途径:公众意见表,填写后通过发送信函、电子邮件、电话等方式与建设单位联系和反馈。
五、建设单位名称及联系方式:建设单位:呼伦贝尔金新化工有限公司,联系人:佟海瑞,联系电话:13314839419
六、公众提出意见的起止时间:公众提出意见的起止时间为本信息公布的10个工作日之内。

呼伦贝尔金新化工有限公司

内蒙古派地养殖基地项目环境影响评价报告书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,第4号)等法律和法规文件要求,建设单位内蒙古派地养殖有限公司对内蒙古派地养殖基地项目环境影响评价相关事宜公开如下:
一、环境影响评价征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质报告的方式和途径网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1bYY7HMQILYpibGzLcDA?pwd=9zqb,提取码:9zqb,查阅纸质报告的方式和途径:建设单位内蒙古派地养殖有限公司在项目所在位置凉城县蛮汉镇高兰天家行政村高兰天村设置专人接受社会公众查阅本项目环境影响评价报告书征求意见稿。
二、征求意见的公众范围:本次征求意见的公众范围为项目建设地区公民、法人和其他组织代表。
三、公众意见表的网络链接:https://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/20181024_665329.html
四、公众提出意见的方式和途径:将公众意见表递交到建设单位或发送到邮箱,建设单位:内蒙古派地养殖有限公司,通讯地址:凉城县蛮汉镇高兰天家行政村高兰天村,联系人:袁志国 15391169459
五、公众提出意见的起止时间:公众提出意见的时间为自公示日起10个工作日,在此期间可以查阅建设项目环境影响评价征求意见稿。(注:请公众在发表意见的同时尽量提供详细联系方式。)特此公告!

内蒙古派地养殖有限公司 2026年8月10日

公告
刘厚小将坐落于呼和浩特市善俗镇大岱乡十二根牛营村面积40.8亩土地承包经营权(土地承包经营权代码:92150103MAERB0JU37,声明作废)●科尔沁左翼中旗架玛吐镇宝日召嘎查股份经济合作社遗失开户许可证,核准号:J1993000754401,开户行:中国邮政储蓄银行股份有限公司科尔沁左翼中旗孝文大街支行,账号:915000010001483497,法定代表人:包长玉,声明作废●内蒙古中瑞岳华税务师事务所有限公司(统一社会信用代码:91150105MA0MXPYU78)遗失公章及财务章各一枚,声明作废●杨翠鱼遗失内蒙古奈林房地产开发有限公司开具的押金收据一张,金额3000元,日期2019年1月23日,编号4109868,声明作废●内蒙古地信土地调查评估服务有限公司(统一社会信用代码:91150104MA0QB4QP14)遗失合同章一枚,声明作废●乌拉特前旗千喜鹤餐饮管理有限公司(统一社会信用代码:91150823MADMH67F78)不慎遗失中国农业银行股份有限公司乌拉特前旗支行基本存款账户开户许可证(核准号:J2074001434001),账号:05442101040025126,现声明作废●鄂托克旗凯荣房地产开发有限公司(统一社会信用代码:15062410035514),财务专用章(编码15062410035515)及许永东法人章(编码15062410035516)各一枚,声明作废●王利云于2026年8月13日不慎遗失身份证,证号:152625195508284022,特此声明●内蒙古包氏企业管理中心(有限合伙)(统一社会信用代码:91150102MAEKKLX5T5X)遗失公章一枚,声明作废●内蒙古蒙都商贸有限公司(统一社会信用代码:91150102MAED1PQM3H)遗失公章一枚,声明作废●王瑞俊遗失保安证,证号:15012012001531,声明作废●内蒙古建琴苗圃花卉种植有限公司(统一社会信用代码:91150102MABREARH6F)遗失财务专用章一枚,声明作废●杭锦旗林草丰华种养殖专业合作社(统一社会信用代码:15062510020976,声明作

遗失声明
达拉特旗五股地村扶贫互助社(统一社会信用代码51150621MJY083062W)法人证丢失,现声明作废,特此公告。

遗失声明
●四子王旗恒子百货经销部(个体工商户)(统一社会信用代码92150929MADYHKR787) 遗失公章一枚,声明作废●孙井春系辽宁省北票市台吉新城医院、高中、集中商业区、高档住宅区搬迁安置户安置区域在万鹏盛苑小区C15/东台路86号3单元301室,因购楼协议书、收款收据(收据号:185952,金额:3051)丢失,声明作废●王森遗失士官证,证号:士兵字第20200300406号,声明作废●托克托县伍什家卫生院(统一社会信用代码121501224601199774)遗失公章、财务章。王飞法人章及苗蔚花个人财务印章各一枚,特此声明●齐梓苏,性别:男,遗失出生医学证明,编号O150232771,声明作废●齐熙,性别:男,遗失出生医学证明,编号W150053125,声明作废●父亲:陈茂林,母亲:贺利平,不慎将孩子陈鑫,性别:男,出生医学证明丢失,编号O150270815,出生日期2014年10月14日6时0分,声明作废●成勇 遗失保安证,证号:15012012001450,声明作废●内蒙古包钢环境科技有限公司(统一社会信用代码:91150203MA7YQHJW1)已办理工商注销登记,公司原行政公章、合同章各一枚不慎遗失,无法上缴,现声明:自本报刊登之日起,上述印章不再具备任何法律效力●本人武玉龙,身份证:150123199012280518,不慎遗失内蒙古巨东房地产开发有限公司开具的玉泉区水语青城小区G1号楼1006室购房收款收据,金额:20500元,编号9743687,开具日期2022年3月31日,现声明该收据作废,由此产生一切责任由本人承担●徐春秋遗失蒙F10665的道路运输证,证号:152223004847,声明作废●武永刚不慎遗失中华人民共和国税务检查证,证号:内税征150102250007,声明作废●内蒙古慢游文旅国际产业有限公司(代码91150103MA0Q6HBG0Q)遗失公章一枚,声明作废