

这8类食物自带“降压”属性

查出高血压,最让人纠结的可能不是每天吃药,而是什么都不敢吃,总觉得要严格忌口。其实真不用这么委屈自己,一些家常食物,在均衡饮食的基础上,对辅助血压管理有积极作用,可以说自带“降压”属性。

香蕉或苹果
2024年发表在《营养学前沿》的一项研究发现,多吃香蕉或苹果,能降低高血压患者全因死亡风险,两种水果联合食用,益处最大。

绿茶
2023年发表在《Bmc 公共卫生》上的一项研究显示,喝茶可降低高血压风险,其中喝绿茶可使高血压风险降低6%,即使不是每天都喝,每次喝的量

也不多,只要坚持喝,长期也能起到降低高血压风险的效果。

鸡蛋
2023年《营养素》期刊上发表的一项研究发现,每周吃5个或更多鸡蛋的人,糖尿病风险降低28%,高血压风险降低32%。

辣椒
《中国高血压防治指南(2024年修订版)》中将“辣膳食”作为一种日常建议的饮食模式,因为数据分析发现,经常吃辣食物的人群,可以预防高血压。

核桃
2019年发表在《高血压》上的一项研究指出,核桃是能持续改善血管内皮功能的坚果,长期食用核桃能降低老年患者的诊

间血压和24小时动态血压。

豆类
2024年发表在《营养素》的研究发现,多吃豆类食物可以显著改善血脂、血压、血糖等多种健康指标,并有助于预防心血管疾病,降低癌症和全因死亡风险。

奶类
2020年《英国医学杂志》子刊上发表的一项研究发现,每天吃些乳制品可以降低患高血压、糖尿病和代谢综合征的风险。

全谷物
2020年发表在《营养素》上的一项分析表明,多吃粗粮等全谷物,对有高血压的人,有助于降压;对没有高血压的人,则可预防高血压。

(据人民日报微信公众号)

经常腰酸 当心腰椎间盘突出

日常生活中,很多人经常腰部酸胀、僵硬隐痛,弯腰、久坐后加重,起身活动稍有缓解,人们常常将其简单归为腰肌劳损,随意贴膏药、按摩应付。殊不知,反复腰痛多是腰椎间盘突出变的信号,拖延可引发腿麻、无力,影响正常行走和起居。

随着年龄增长,腰椎水分流失、弹性下降,加上长期久坐、弯腰干活、坐姿不正、受凉受潮,极易加速椎间盘磨损,导致腰椎稳定性变差,引发腰部酸痛僵硬。很多人喜欢猛地弯腰捡物、翘腿久坐,这都是伤腰坏习惯。

保护腰椎日常应该注意保持端正坐姿,不瘫坐、不弯腰驼背,坐40分钟起身站立、拉伸腰部。捡东西尽量屈膝下蹲,避免直腰弯腰发力,减少腰椎压力。

每晚睡前可适度热敷腰部,缓解肌肉僵硬酸痛,做好腰部保暖,避免受凉诱发疼痛。坚持慢走、腰背拉伸等温和锻炼,增强腰背部肌肉力量,稳固腰椎。切忌暴力按摩、大力扳腰,避免加重腰椎损伤。(据《燕赵老年报》)

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。

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) 门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

内蒙古华康源科技有限公司30万吨硫铁矿制酸生产原料技改项目环境影响报告书征求意见稿公示

根据《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部部令第4号)规定,现将内蒙古华康源科技有限公司30万吨硫铁矿制酸生产原料技改项目的公众参与有关信息予以公布。公示内容如下:

1.建设项目情况简述:内蒙古华康源科技有限公司在其厂区分区技改现有硫酸生产原料,硫酸产能规模30万吨/年不变,新增原料工业副产硫磺、一般固废硫磺、危废硫磺和低品位硫铁矿。

2.环境影响报告书征求意见稿链接: <https://pan.baidu.com/s/17unvl-lk6bY7BubjBDOL0w> 提取码:9zxx,可至内蒙古华康源科技有限公司查阅纸质版报告书。

3.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。

4.公众意见表的网络链接: <https://pan.baidu.com/s/1NzGUNEjHSCDkWz2lgvndPig> 提取码:vajc

5.公众提出意见的方式和途径:建设单位联系人:阮总,联系方式:0483-8692888,电子邮箱:392250075@qq.com。

6.公众提出意见的起止时间:公众提出意见的起止时间:2026年8月17日至2026年8月21日。

包头市瑞泰景源环保科技有限公司一般工业固体废物处置场项目环境影响评价报告书公众参与二次公示

包头市瑞泰景源环保科技有限公司一般工业固体废物处置场项目选址位于包头市昆都仑区卜尔汉图镇乌兰计二村北1km处。根据《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》(国务院令 第682号)和《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令 第4号)有关规定,现将该项目环境影响评价的有关信息予以公告,并征求公众意见。

一、建设项目概况:项目名称:一般工业固体废物处置场,建设地点:包头市昆都仑区卜尔汉图镇乌兰计二村北1km处,项目概况:项目主要建设内容包括库底水平防渗、边坡防渗等。项目建成后,有效的改善了周边工业企业产生的一般工业固体废物处置困难的现状,对建立良好的城市形象具有重要意义。

二、征求公众意见的主要内容:(1)公众对项目所在区域的环境质量现状的看法;(2)公众对项目建设的态度;(3)公众对项目环境影响、污染防治措施等环境保护方面的意见和建议;(4)公众对建设项目环境保护的其他意见和建议。征求公众对本项目环境影响评价的有关意见和建议,填写公众意见表(链接: <https://pan.baidu.com/s/1yWttc6PaNQ339ov9tOmww> 提取码:maqr);征求公众意见的环境影响报告书(征求意见稿)全文的网络链接: <https://pan.baidu.com/s/1OPIePxOLQr778mD3Z5cGg> 提取码:k185

三、公众提出意见的起止时间:公众可以在本公告发布后10个工作日内,以信函、电话或面谈等方式,向建设单位或环境影响评价单位及时反映有关本项目建设方面的意见和建议。

四、建设单位及联系方式:单位名称:包头市瑞泰景源环保科技有限公司;联系人:阮总;联系电话:15598371559

包头市瑞泰景源环保科技有限公司 2026年8月18日

固阳县海明装备制造有限公司铜铸件铸造、锻造生产线工艺优化升级技改项目环境影响评价第二次公示

一、建设项目概况:项目名称:固阳县海明装备制造有限责任公司铜铸件铸造、锻造生产线工艺优化升级技改项目;建设单位:固阳县海明装备制造有限责任公司;建设内容:本次改造是对全厂的铸、锻铜件生产工艺优化升级,同时新增一条铸、锻造生产线和一套树脂砂生产线,增加产品品种,提高产品附加值。增建生产线包括1台500t混铁炉、1台60dF精炼炉、1台套圆型铸造型机、2台套快锻锻造压机、1台步进式冷床、2台轨道转运车、多台大/退热炉等配套设施,同时配套相应的环保设施。项目分两期建设。一期工程主要是优化升级铸、锻、锻造工艺,增建500t混铁炉、60dF精炼炉、圆型铸造型机、快锻锻造压机,步进式冷床、树脂砂造型机各1台套以及2台轨道转运车和配套的加/退热炉等配套设施。二期工程再建设1台套快锻锻造压机及配套的加/退热炉等相关设施。

二、网络链接及查阅方式:链接: <https://pan.baidu.com/s/1d--UewwM8rQMos8ViA7A?pwd=25wc> 提取码:25wc;查阅方式:在公示之日起10个工作日内,联系建设或环评单位索取。

三、征求意见的范围:评价范围内的公民,鼓励评价范围外公民提建议。

四、公众意见表的网络链接: http://www.mee.gov.cn/cxxgk2018/cxxgk01/201810/20181024_665329.html

五、提出意见的途径:下载并填写意见表后,发送给建设或环评单位。

六、提出意见的起止时间:自公示之日起10个工作日内。

七、联系方式:建设单位:张部长,电话:15195958058,评价单位:周工,邮箱:15326721126@163.com

固阳县海明装备制造有限责任公司 2026年8月17日

内蒙古天目先导电池材料有限公司锂离子电池高端纳米硅碳负极及多孔碳一体化项目环境影响评价公众参与公示(征求意见稿)

一、公众查阅环境影响报告书征求意见稿的方式:环境影响报告书征求意见稿链接:链接: <https://pan.baidu.com/s/1HWZw290QQYHPjQ5ic5vhag>,提取码(联系环评单位或建设单位索取)。或可前往呼和浩特市新城区公交五公司东巷盛世名筑G6写字楼4楼103室查阅纸质版报告书。

二、征求公众意见的范围:受建设项目影响范围内的公民、法人或者其他组织的代表。

三、公众意见表的网络链接:链接: <https://pan.baidu.com/s/16o7eBYbFFuNu2OJTjcCxNKw>,提取码(联系环评单位或建设单位索取)。

四、公众提出意见的方式和途径:可将意见表发送至xiaobin@opsilion.com,也可拨打电话提出看法和建议,联系人肖彬,电话13520798987。

五、公众提出意见的起止时间:自公示之日起5个工作日内。

内蒙古天目先导电池材料有限公司 2026年8月21日

中煤绿能(鄂尔多斯)能源科技有限公司乌审旗风光制氢一体化项目配套合成氨工程(一期工程)征求意见稿公示

(一)建设项目名称及概要:项目名称:中煤绿能(鄂尔多斯)能源科技有限公司乌审旗风光制氢一体化项目配套合成氨工程(一期工程)项目概要:项目位于乌审旗苏里格经济开发区图克工业园区。本项目年产绿氢15万吨,合成氨装置规模为634.3MTPD,配套建设相应的公辅工程设施。

(二)建设单位名称和联系方式:中煤绿能(鄂尔多斯)能源科技有限公司,陈总 18686255315

(三)承担评价工作的环评机构名称和联系方式:内蒙古晓山青环保科技有限公司,吕工:15247141774

(四)环境影响报告书征求意见稿链接和公众意见表的网络链接:链接: https://pan.baidu.com/s/1xtwbYtGLGKBKRm9C_cp_uOg 提取码:qn6v(五)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。

(六)提交公众意见表的方式和途径:1650609681@qq.com。

(七)公众提出意见的起止时间:自公示之日起5个工作日。

京赢循环(通辽)科技发展有限公司粉煤灰高值化利用示范基地及配套工程建设项目环境影响评价信息公示(第二次)

京赢循环(通辽)科技发展有限公司粉煤灰高值化利用示范基地及配套工程建设项目已编制完成环境影响评价报告书,相关事宜公告如下:

环境影响评价报告书征求意见稿链接: https://pan.baidu.com/s/17yTtlz-HaR_IJU0WsPxuGav?pwd=kfc3,提取码:kfc3

公众意见表的网络链接: <https://pan.baidu.com/s/1nFO4pUrpVCp7K9maA3wp3A?pwd=hw7u>;征求公众意见的范围包括环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织等。

公众可通过电话、电子邮件、信函等方式向建设单位反馈意见。公众提交意见时,应当提供有效的联系方式。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。

联系人:李虎兹,邮寄地址:霍林郭勒市珠斯花街街道中心路17号鸿宇商务楼3层,联系电话:16724848888,电子邮箱:535141125@qq.com

京赢循环(通辽)科技发展有限公司 2026年8月18日

水土保持补偿征收决定书送达公告

托水决字[2026]第4号

内蒙古盖世源环保科技有限公司:

依据《中华人民共和国水土保持法》第三十二条第二款及《关于内蒙古盖世源环保科技有限公司22万吨/年废旧轮胎资源再生综合利用产品环保项目内蒙古自治区区域评估范围内项目涉水许可承诺书》(托行审批水发[2022]2号)等有关规定,你(单位)于2022年6月16日建设22万吨/年废旧轮胎资源再生综合利用产品环保项目应依法缴纳水土保持补偿费2.66万元人民币。

本机关于2026年6月4日向你(单位)送达《水土保持补偿费征收通知书》(托水保缴字[2026]15号),要求你(单位)在收到30日内缴纳水土保持补偿费,但你(单位)在规定的期限内未予缴纳。

本机关现依法对你(单位)作出如下征收决定:1.限你(单位)自接到本决定书之日起7日内缴纳,逾期不缴纳的,自滞纳之日起按日加收滞纳金万分之五的滞纳金,可以处应缴水土保持补偿费三倍以下的罚款。2.逾期仍未履行义务的,依据《中华人民共和国行政强制法》之规定申请托克托县县人民法院强制执行。

你(单位)如不服本征收决定,可在收到本决定书之日六十日内向托克托县人民法院申请行政复议,也可在收到本决定书之日六个月内直接向托克托县人民法院起诉。逾期不申请行政复议也不直接向人民法院起诉,又不履行本征收决定,本机关依法申请人民法院强制执行。

托克托县水务局 2026年8月21日

环境影响评价公众参与第二次公示

建设单位基本信息:项目名称:年产3300吨高性能聚酰胺双向拉伸薄膜及900万平方米电子信息基础材料项目;地址:鄂尔多斯市准格尔经济开发区大路产业园;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。征求意见公众可研下载“公众意见表”。地址为:链接: <https://pan.baidu.com/s/1qpTK3sqbuxqq-HW9xulLoyoA?pwd=b2ew>,提取码:b2ew。联系电话:1887005777,公示期:10个工作日。

注销声明

内蒙古创汇新材料科技服务中心(统一社会信用代码J52150000MJ0039457D)本单位经理理事会决议解散已成立清算组开展债权债务清算工作,请各债权人自见报之日起45日内携带有效债权证明材料,向本单位清算组申报债权,逾期未申报视为自动放弃权利,清算结束后,本单位将向登记机关申请注销登记。联系电话18321999951

包头市弘瑞环境治理有限公司废弃沙坑回填复垦建设项目环境影响评价信息公示

一、建设项目基本信息:建设单位:包头市弘瑞环境治理有限公司,编制单位:中冶西北工程技术有限公司,建设地点:内蒙古自治区包头市土默特右旗旗门旗110国道南侧,建设内容:本项目砂坑回填面积138亩,采坑容量198.7万m³,采用粉煤灰及炉渣回填,回填期5年,每年可消纳粉煤灰及炉渣60万吨(42.86万m³)。

二、公众意见征求主要内容:时间:2026年8月17日至8月28日,范围:项目周围3km范围,报告书(征求意见稿)链接:链接: <https://pan.baidu.com/s/1UEVWOSKjMcHBrtrPxgB0w> 提取码:rt4s,公众意见表链接: <http://www.mee.gov.cn/cxxgk2018/cxxgk01/201810/W020181024369122449069.docx>

三、公众提出意见方式和途径:联系人:张工,地址:昆区新邮电大厦1106室,电话:0472-6985837,邮箱:842348820@qq.com

建设单位:包头市弘瑞环境治理有限公司

内蒙古永和氟化工有限公司甲醇净化系统、氟化催化剂水处理技改等建设项目环境影响评价信息公示

我单位委托中冶西北工程技术有限公司编制环境影响评价报告书,目前已编制完成征求意见稿,征求公众意见如下:

一、基本信息:1.项目名称:甲醇净化系统、氟化催化剂水处理技改等建设项目。2.建设单位:内蒙古永和氟化工有限公司。3.环评单位:中冶西北工程技术有限公司。4.地点:乌兰察布市四子王旗布尔伯特工业园区。5.项目建设内容:改造水洗塔喷淋换热器,负压抽风系统,液氯循环水B液下泵,压缩机、TFE除氯塔,甲醇净化系统,链铁管存间,工艺尾气综合吸收反应系统,HFC-32双夹套反应釜,压缩机,氟化催化剂污水处理系统,液碱、硫酸、甲醇集中间车,输送系统。

二、公众意见征求的主要内容和提意见途径:征求意见稿全文及公众意见表链接:链接: https://pan.baidu.com/s/1VrZGamOIYVG_N4340c0Dg,提取码:(提取码向建设单位索要)报告书查阅联系电话:15560610930

内蒙古永和氟化工有限公司

包头银山铝业有限责任公司铝产品生产线延伸项目环境影响评价报告书征求意见稿公众参与公告(第二次公示)

一、征求意见的公众范围:评价范围内公民(生态敏感区、生态洼地、铝厂北区生活区、万锦佳苑子等村)、法人和其他组织等。

二、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/1j5SQAPjCldZocLrDK7-85IQ?pwd=76bi>

三、建设项目环境影响评价公众意见表的网络链接: <http://www.mee.gov.cn/cxxgk2018/cxxgk/cxxgk01/201810/W020181024369122449069.docx>。

四、公众提出意见时间:2026年8月17日—8月28日。

五、公众提出意见的方式和途径:公众意见表发送至邮箱5407550942@qq.com。

联系方式:15647251974

包头银山铝业有限责任公司

●鲁州信息科技有限公司内蒙古分公司(统一社会信用代码91150118MAD7903B5E) 遗失公章、财务章、合同章、发票章及尹伟丹法人章各一枚,声明作废。

●包海龙、敖登格日乐遗失呼和浩特市城发益房地产开有限公司开具的城发绿园小区2号IV区1号楼2单元702号购房补款24.5万元,贷款42.5万元收据全部丢失,声明作废。

●李松洋,性别:男,遗失出生医学证明,编号K150172728,声明作废。

●锡林郭勒盟苏尼特左旗查干敖包镇巴彥乌拉嘎查集体股份经济合作社遗失内蒙古农村商业银行股份有限公司苏尼特左旗查干敖包支行银行卡户许可证,核准号:J2014000337201, 账 号:5901501220000000001535,声明作废。

●母亲:娜淑丽,父亲:陶洪林,女儿:陶念竹于2010年05月19日0时53分出生,现其《出生医学证明》(编号:501104136)丢失,失声声明作废。

●内蒙古包氏航天科技有限公司(统一社会信用代码91150102MAEKH96BG6) 遗失公章、及财务章各一枚,声明作废。

●包头市捷龙顺运输有限公司遗失以下三台车辆道路运输证,车牌号和证号分别为:蒙B90167,证号150222066588,蒙B6F37,证号150222066589;蒙B90749,证号150222066681,声明作废。

●王九斤(身份证号150105195608129017)遗失《农村土地承包经营权确权证》,合同代码150104007002000015J,声明作废。

●包头市顺益实业有限公司丢失公章一枚, 章 号15020410031622,声明作废。

●内蒙古荣腾运输有限责任公司(统一社会信用代码91150122MA0Q2UDR7W) 遗失公章、财务章、法人章各一枚,声明作废。

●武汉华柏环保科技有限公司(代码914201076634904500) 遗失在内蒙古农村商业银行股份有限公司托克托万兴支行开立的一般 般 户 (账 号040290122000000011604)预留财务专用章、公章、法人章(李齐飞)各一枚,自登报之日起作废,冒用产生责任本公司不予承担,特此声明。

●鄂尔多斯市创汇商贸有限公司(代 码 91150624MAEA1XLU6K)的 公 章、财务章、法人章丢失,声明作废。

●五原县塑明星驯鹿养生馆(个体工商户)遗失公章一枚,编码15082110013876,声明作废。

●呼和浩特市新城区瑞祥绿化养护部(个体工商户)(统一社会信用代码91250102MAEGC5WV11) 遗 失 公 章、财务专用章各一枚, 声 明 作 废。

●呼和浩特市玉泉区俊之通软件科技销售部(个体工商户)遗失开户许可证及密码 纸, 账 号0602105109100080208,核准号J1910040283701,开户行:中国工商银行呼和浩特金丰路支行,声明作废。

●内蒙古国之雅职业培训学校遗失民办非企业单位法人登记证书正副本,统一社会信用代码52150000MJ2226766G,声明作废。

●鄂尔多斯市锐达商品混凝土有限责任公司遗失营业执照正本,统一社会信用代码91150691MA0N0BF977,财 务 专 用 章 及 赵 智 东 法 人 章 各 一 枚, 声 明 作 废。

●鄂尔多斯市锐达商品混凝土有限责任公司遗失银行开户许可证,核准号J2050003614801, 账 号7804501220000000027594,开户银行:内蒙古伊金霍洛农村商业银行城市支行,现声明作废。

●李佩轩遗失军士证,证号:202118641734号,声明作废。

●李佩轩遗失军士证,证号:202118641734号,声明作废。

●包头市公安局马宁宁遗失人民警察证,警号:026277,特此声明作废。

●李海龙遗失残疾证, 证 号15010519781008903811, 声 明 作 废。

●内蒙古浩如人力资源服务有限公司(统一社会信用代码91150105MA0NHDTN90) 遗 失 公 章 一 枚, 声 明 作 废。

●王禹颀(男)的出生医学证明遗失, 编 号O150018223, 声 明 作 废。

●母亲:邵水斌,父亲:侯庆山之子侯凤娟的出生医学证明丢失,出生医学证明编号:P150230005,声明作废。

●内蒙古豪旭商贸有限公司(统一社会信用代码911501043184524613) 遗 失 公 章 一 枚, 声 明 作 废。

●内蒙古千佰艺文化传媒有限公司遗失银行开户许可证及存款人查询密码, 核 准 号J1910035069001, 账 号0602112509100034396,开户银行:内蒙古呼和浩特市工商银行大学西路支行,声明作废。

●东胜区孙胜劳务服务部(个体工商户) 遗 失 财 务 章 一 枚, 编 码92150602MADRCLEE1A) 遗 失 财 务 章 一 枚, 特 此 声 明。