冬季中老年人关节疼痛易加重 中医支招“五字”养护法

进入冬季,气温骤降,不少中老年人的颈肩腰腿痛症状会明显加重。医生提醒,中老年人的体温调节能力、肌肉力量和关节功能会随年龄增长逐步下降,秋冬季节更需注重科学养护。

宁夏回族自治区中医医院(中医研究院)康复中心主任、副主任医师徐创龙说,冬季老年人日常居家养护记住五个字:温、揉、动、练、养。“温一温”即温热疗法,可将温热毛巾或裹着毛巾的温热水袋敷在颈肩、腰背、膝关节周围,每次10~15分钟,以温暖舒适为宜;也可用温水泡脚或艾灸。“揉一揉”即轻柔推拿,用手掌轻揉肩部、腰部两侧及膝关节周围,每个部位1~2分钟,以舒适放松为宜。

徐创龙说,“动一动”即关节活动训练,颈肩不适者可缓慢小幅度做低头、抬头及左右转头动作;活动受限者可先轻轻上提双肩后放松,再缓慢向后绕肩;膝关节不适者坐在稳固椅子上,缓慢伸直一侧膝盖,停留2~3秒后放下,左右交替进行,每侧8~10次。

“练一练”即肌力训练,可双手扶稳椅背,缓慢踮起脚跟再放下,重复8~10次;站立不稳者可坐着做踝泵运动,脚尖上勾、下踩,重复10~20次。训练需循序渐进,避免过度用力加重疼痛。

“养一养”即规律的身心调养,每天可练习5~10分钟简化八段锦,比如双手缓慢上举、肩部轻柔绕环,动作幅度适中,呼吸自然,不憋气、不硬撑,量力而行。

医生提醒,若关节突然红肿发热、外伤后无法负重,或胸痛、气短、突发肢体无力,应及时就医,不要自行按摩或锻炼。“温而不烫,揉而不重,动而有度,练而循序,养而持久”,把科学的中医康复理念融入日常生活,有助维护关节功能、提升生活质量。 **(据新华社报道)**

保暖也要适度 当心低温烫伤

每到降温季,医院里会有许多因暖宝宝、热水袋、热力贴使用不当造成的低温烫伤患者。很多人有一个巨大误区:不烫,就不会伤。恰恰相反,低温烫伤是冬天较为隐蔽、顽固、容易拖成慢性创面的“隐形伤害”。西安市中心医院烧伤整形美容外科刘义娟医生介绍,低温烫伤(44℃~55℃)温度不高、温热舒服、毫无痛感,但长时间持续贴敷、整夜烘烤,热量会层层渗透皮下组织。这属于典型的“温水煮青蛙式损伤”。皮肤耐受后不再觉得烫,但皮下脂肪、血管、软组织已经被慢慢灼伤、变性、坏死。这也是为什么很多患者当天只是发红、不痛不痒,过两天起水泡、发黑、破溃,最后变成深二度、三度难愈创面。

门诊最为常见的有三种情况。暖宝宝、热力贴直接贴皮肤或贴同一位置、贴着睡觉,持续恒温发热,贴身超过2~4小时,就可能造成深部损伤;女性、老人、怕冷人群用热水袋时裸肤捂腰、捂肚子、捂脚睡觉,被窝密闭、热量散不出去,是夜间低温烫伤的高风险区;电热毯、小太阳长时间局部烘烤,皮肤干燥、末梢循环差,可能造成片状暗沉、破溃。

预防低温烫伤,医生给出以下实用准则:

暖宝宝、热力贴:绝不贴皮肤,必须隔厚衣物;不建议贴腰、腹、关节、脚踝睡觉;单次同一位置不宜超过2小时,随时更换位置。

热水袋:必须套布套;不建议裸肤贴身过夜,睡前暖被窝,上床后最好拿出被窝。

所有热源:睡觉时尽量撤离身体。睡着后感知能力下降,烫伤风险增加。

皮肤敏感、老人、糖尿病人、末梢循环差者,不建议自行长期使用贴身热源——这类人群痛觉迟钝,烫伤往往发现时已经较重。

低温烫伤后应立刻停用热源;用流动凉水冲洗降温15~20分钟,不要冰敷,更不要冰块直敷;轻轻擦干,用无菌纱布覆盖保护;不挑泡、不涂牙膏、不涂酱油、不抹偏方。发红超过24小时不消、起水泡、皮肤发黑,及时到医院烧伤门诊评估处理。 **(据《西安晚报》)**

分类广告

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

省级媒体 权威发布 微信办理 送报上门 (周一至周五出刊)

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

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。

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

察右前旗惠农种养殖专业合作社蛋鸡肉牛养殖扩建项目生态环境影响报告书征求意见稿公示

根据《中华人民共和国生态环境法典》及《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令第4号)的相关规定,现将“察右前旗惠农种养殖专业合作社蛋鸡、肉牛养殖扩建项目生态环境影响报告书征求意见稿”的公众参与有关信息予以公布:**1、建设项目情况简述:**项目名称:察右前旗惠农种养殖专业合作社蛋鸡肉牛养殖扩建项目,建设单位:察右前旗惠农种养殖专业合作社,建设地点:内蒙古自治区乌兰察布市察哈尔右翼前旗土贵乌拉镇纳令沟村,建设性质:改扩建,建设内容与规模:依托现有场区及租赁的政府标准化鸡舍建设。扩建后全厂存栏蛋鸡30万羽、肉牛300头。养殖采用全舍饲圈养、干清粪工艺。**2、生态环境影响报告书征求意见稿链接:**链接:https://pan.baidu.com/s/1sK3AhbgqrNpltiBHZ3VfSw?pwd=9kuv,提取码:9kuv,公众可到建设单位查阅纸质报告书。查阅地址:内蒙古自治区乌兰察布市察哈尔右翼前旗土贵乌拉镇纳令沟村项目厂区;查阅时间:公示期内工作日9:00—12:00、14:30—17:30;**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:**http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html。**5、公众提出意见的方式和途径:**自公示日起,公众可以通过信函、电子邮件或者建设单位提供的其他方式,在规定时间内将填写的公众意见表等提交建设单位,反映与建设项目环境影响有关的意见和建议。**6、公众提出意见的起止时间:**自公示之日起10个工作日内。

察右前旗惠农种养殖专业合作社

关于解除《合作协议》的通知函

致:内蒙古天晨新型建材有限公司、刘国伟,段心爱,刘国祥

鉴于你方与我方于2017年8月27日签订的《合作协议》(以下简称“本协议”),现因本协议履行的基础条件已发生根本性变化,致使合同目的无法实现,我方依法行使法定解除权,正式致函你方解除本协议。

根据本协议约定,你方作为土地提供方,负责提供位于和林县盛乐镇西沟门乡新营子村南侧拉板村租用的土地供我方投资建设隧道窑生产线,合作期限自2017年10月1日起至2032年12月31日止。你方对该宗土地的使用权来源于其与土地出租方(即和关村民委员会或集体经济组织)签订的租赁协议。

近期,你方已收到土地出租方发出的《协议到期及腾退通知书》。土地出租方已明确表示无意续签任何形式的租赁协议,并要求你方于2026年9月20日前腾退并返还全部土地。上述事实表明,你方对协议项下合作土地享有的合法使用权自2026年9月10日届满且无法续期。由于本协议约定的合作期限至2032年12月31日,你方客观上已无法在剩余合作期限内继续向我方提供具备合法权利基础的土地使用保障。

土地出租方的腾退要求及法院生效裁判确认的租赁期限上限,导致你方作为土地提供方的履约能力存在根本缺陷,本协议赖以存在的核心前提彻底丧失,双方签订《合作协议》的根本目的已客观上无法实现。

根据《中华人民共和国民法典》第五百六十三条之规定,当事人一方迟延履行债务或者有其他违约行为致使不能实现合同目的,当事人可以解除合同。本案中,你方提供的土地权利基础存在重大瑕疵,且该瑕疵已因司法裁判和第三方通知直接导致你方无法继续履行提供土地使用这一主要合同义务,致使双方签订《合作协议》的根本目的客观上无法实现。

据此,我方依法行使法定解除权,以本函形式向你方主张解除《合作协议》。本函到达你方之日起,《合作协议》正式解除。

我方郑重告知,鉴于合同目的已客观无法实现,解除合同系法定权利之行使,望你方正视现实,尽快启动善后程序。

刘君、张忠平 2026年11月27日

遗失声明

呼和浩特市中级人民法院工会委员会遗失《工会法人资格证书》正本.现声明作废。

呼和浩特市中级人民法院工会委员会2026年11月27日

遗失声明

●内蒙古月阳商贸有限公司(原名:呼和浩特市月阳商贸有限责任公司)(统一社会信用代码:91150102597328630X)遗失财务章一枚,声明作废

乌兰察布市察哈尔右翼后旗新材料产业园区化工园区总体规划(2026~2035年)生态环境影响报告书征求意见稿公示

根据《中华人民共和国生态环境法典》的相关规定,现将“乌兰察布市察哈尔右翼后旗新材料产业园区化工园区总体规划(2026~2035年)生态环境影响报告书征求意见稿”的公众参与有关信息予以公布。公示内容如下:**1、环境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:**环境影响报告书征求意见稿全文网络链接:https://pan.baidu.com/s/1E34oz0kL4-pB5ZfFRDjOTw?pwd=q3ev 提取码:q3ev;函索纸质报告书联系方式:联系人:白主任,联系方式:18647415330,电子邮箱:1059590343@qq.com,通讯地址:乌兰察布市察哈尔右翼后旗新材料产业园区管理管委会。**2、征求意见的公众范围:**周边5.0km范围内公众。**3、公众意见表的网络链接:**公众意见表网络链接:http://www.kskt.gov.cn/xwzx/tzggg/9a9701bd_4592_4de3_8cfe_beb13c520019.html。**4、公众提出意见的方式和途径:**自公示日起10个工作日内,公众可以通过信函、电子邮件或者建设单位提供的其他方式,在规定时间内将填写的公众意见表等提交园区管委会,反映与园区规划环境影响有关的意见和建议。**5、公众提出意见的起止时间:**自公示日起10个工作日内。

乌兰察布市察哈尔右翼后旗新材料产业园区管理管委会

内蒙古乌兰布和沙漠基地送电浙江工程(配套)煤电项目环境影响评价信息第二次公示

根据生态环境部《环境影响评价公众参与办法》(部令第4号)相关规定现就“内蒙古乌兰布和沙漠基地送电浙江工程(配套)煤电项目”的环境影响评价工作向公众公告下列信息:

一、建设项目情况简述:内蒙古乌兰布和沙漠基地送电浙江工程(配套)煤电项目厂址位于内蒙古自治区巴彦淖尔市临河区境内。新建4×660MW燃煤发电机组,采用4×2203.2t/h高效超超临界直流煤粉锅炉和4×660MW超超临界间接空冷凝汽式汽轮机,同步建设石灰石—石膏湿法烟气脱硫系统和SCR烟气脱硝系统。

二、公众查阅环境影响报告书的方式和途径:公众可通过链接:https://pan.baidu.com/s/1q0Uud4NJzn4pDW1Uf8laJQ 提取码:crsy下载环境影响评价报告书和公众意见表。

三、征求意见的公众范围:征求公众意见的范围为本工程评价范围内或工程影响的公众。

四、公众提出意见的方式和途径:公众填写完公众意见表后,可通过信函、电子邮件等方式向建设单位实名反馈意见,并请留下联系方式以便必要时回访。

五、公众提出意见的起止时间:公众以信函、电子邮件的形式提出意见的起止时间为本公示发布日期起10个工作日。

六、联系方式:建设单位:内蒙古乌兰布和能源有限公司临河发电分公司,地址:内蒙古自治区巴彦淖尔市临河区解放办解放西街北侧,联系人:米先生;电话:15547390816,环评单位:内蒙古电力勘测设计院有限责任公司;地址:内蒙古呼和浩特市赛罕区鄂尔多斯大街东段巨海城八区写字楼东楼;联系人:石先生;电话:0471-5321115。

内蒙古乌兰布和能源有限公司临河发电分公司

●苏都尔遗失医师资格证书(证书编码:202315143150103199811040602X)和医师执业证书(证书编码:143150100001020),声明作废●内蒙古农商银行股份有限公司经济技术开发区支行,呼和浩特市金天益种植专业合作社,呼和浩特强旺种养殖农民专业合作社开立基本账户的密码联丢失,特此声明●准格尔旗柴源商贸有限公司(统一信用代码91150622MACBUBEW3R)原法定代表人任光明的印鉴遗失,声明作废●乌拉特中旗段利平运输户遗失道路运输经营许可证正副本,证号:豫交运管许可中字150824010260号,声明作废●新城区新姐妹美发店遗失卫生许可证副本,证号:新卫公字[2021]第419号,声明作废

●赛罕区婧倩包子店(统一信用代码92150105MACCY5F04K)遗失公章一枚,声明作废●车主:杨占平不慎将车辆:蒙L79712(黄)道路运输证遗失,证号150824053601,声明作废●内蒙古同硕消防设施维护有限公司遗失财务章一枚,印章编码1508020032972,声明作废●内蒙古犇晨运输有限公司遗失道路运输经营许可证(证号150108001622)及道路运输证(证号150108003794),声明作废●内蒙古红钻澜海国际贸易有限公司(代码91150102MAE9N1N80Q)遗失财务章,声明作废●苏景富《道路运输经营许可证》正副本遗失,证号150824010690,声明作废

包头市贺宝金属材料有限公司铝合金圆棒生产设备升级技术改造项目生态环境影响评价公众参与二次公示

一、全文链接及查询方式:(1)https://pan.baidu.com/s/1jcCHPiWpRrHcVJFZ9pSX2Q?pwd=59qz;(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:贺狐猛 13684724541

乌兰察布市卓资县国土空间总体规划乌兰察布卓资经济开发区分区规划(2025—2035年)生态环境影响报告书征求意见稿公示

根据《中华人民共和国生态环境法典》的相关规定,现将“乌兰察布市卓资县国土空间总体规划乌兰察布卓资经济开发区分区规划(2025—2035年)生态环境影响报告书征求意见稿”的公众参与有关信息予以公布。公示内容如下:**1、环境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:**环境影响报告书征求意见稿全文网络链接:https://pan.baidu.com/s/1Tfbjqv1YjtFMIY1m2ZVRA?pwd=rnhi 提取码:rnhi;函索纸质报告书联系方式:地址:内蒙古乌兰察布卓资经济开发区管委会,联系人:李主任,联系方式:15694718488。**2、征求意见的公众范围:**周边5.0km范围内公众。**3、公众意见表的网络链接:**公众意见表网络链接:http://www.kskt.gov.cn/xwzx/tzggg/9a9701bd_4592_4de38cfe_beb13c520019.html。**4、公众提出意见的方式和途径:**自公示日起10个工作日内,公众可以通过信函、电子邮件或者建设单位提供的其他方式,在规定时间内将填写的公众意见表等提交园区管委会,反映与园区规划环境影响有关的意见和建议。**5、公众提出意见的起止时间:**自公示日起10个工作日内。

内蒙古乌兰察布卓资经济开发区管理管委会

●史文华遗失馨康花园北区3号楼3单元5楼西户购房收据4张,金额20000元,收据号0012447;金额130000元,收据号0031349;金额64000元,收据号0041068;金额65300元,收据号0021495,声明作废●内蒙古白澜科技有限公司(统一信用代码92150104MA0QQUBR5G)遗失公章.财务章及董永俊法人章各一枚,声明作废●东胜区易道少儿艺术教育中心遗失民办非企业单位登记证书正副本,代码52150602353094137U,特此声明●内蒙古医科大学尹海迪(学号2024041626)田芯萌(学号2026040062)遗失学生证,声明作废●鄂尔多斯市康巴什区太极拳协会遗失社会团体法人登记证书副本,统一社会信用代码51150600502856802,声明作废●鄂尔多斯市义龙劳务服务有限公司遗失营业执照正副本(统一社会信用代码91150625MAD9PLNF12);遗失公章.财务章及池永民法人章各一枚,声明作废●呼和浩特市玉泉区公园南路好想来零食超市(个体工商户)(统一社会信用代码92150104MAKEJ6049E)遗失公章.财务章及王鑫磊法人章各一枚,声明作废●本人云芳,侯志鹏遗失内蒙古加禾房地产开发有限公司开具的购买盛世名筑二期15#-2-201购房款收据2张,收据号0038866,金额20000元;收据号0038106,金额358373元,声明作废●户名候治福(身份证号612725197003182237)不慎将内蒙古东达乾丰置业有限公司开具的东达小镇F18-2-501号房交费收据4张丢失,收据号8090310,金额9460元;收据号8090329,金额46912元;收据号7086042,金额7000元;收据号2043875,金额93000元,特此声明

●内蒙古福强机械租赁有限公司(统一信用代码15090210090488)遗失公章一枚,声明作废●徐新国遗失军官证,编号:武字第1006602号,声明作废●磴口县大盛会展服务中心(统一代码92150822MA0QJ89B3Y)公章未按照国家规定备案,现声明作废●本人徐一洲,身份证号220582197707170033;于训峰,身份证号220582198108203125,由于不慎丢失呼和浩特恒大绿洲16号楼2单元402室增值税普票2张,编号01643612,金额958541元;编号01643611,金额639026元,由此产生的一切后果与呼和浩特市恒大远鹏房地产开发有限公司无关,特此声明作废●内蒙古睿行人力资源服务有限公司(统一信用代码91150105MADMX85R56)遗失公章一枚,声明作废●贾晓娟,苗永平遗失内蒙古奈伦集团股份有限公司开具的奈伦国际公馆1号楼-1602的销售不动产统一发票,发票号码00417818,发票金额950156.00元,特此声明●鄂尔多斯市康巴什区滨河街道康城社区慢时光养老服务中心(民办非企业单位登记证书)正副本遗失,代码:52150603MJ2752141E,声明作废●伊金霍洛旗马背部落蒙餐酒店(个体工商户)的公章遗失,公章编号15062710066139,声明作废●母亲:曹哈申;父亲:吴好斯之子吴洋的出生医学证明丢失,编号:O150276792,声明作废●玉泉区永军生肉经销部(统一社会信用代码92150104MA0NRK4R6L)遗失公章一枚,声明作废