

合理运动预防静脉血栓

血栓病发病率高、隐匿性强，涉及多个器官系统，是一种全身性疾病，包括静脉血栓、动脉血栓、毛细血管血栓等。静脉血栓最常见的是肺动脉栓塞和深静脉血栓，是同一疾病不同阶段、不同部位的两种表现形式。动脉血栓主要有急性冠脉综合征、心房颤动、动脉缺血和卒中。毛细血管血栓也被称为毛细血管动脉瘤，好发于颜面部。

那么，血栓究竟是怎么来的？血液在静脉血管里流动，血液中若是血脂稠、凝血因子多，血细胞自然会大量堆积黏合到一起，最终凝结成血栓。静脉血栓往往发生于腿

部和肺部，并以腿部血栓为多见。下肢静脉血栓占有所有血栓类型的80%~90%。特别是长期瘫卧在床、有手术或骨折创伤、有恶性肿瘤、口服避孕药者，以及年龄大于60岁且伴有高血压、糖尿病、卒中、肥胖、抗凝血酶缺乏的人，往往自身血流减慢，血液变得黏滞，就更容易产生静脉血栓。

如何判断自己是否患上了深静脉血栓？可以试试两个简易方法：一是在膝盖下方10厘米处用卷尺测腿围，当两侧腿围相差大于3厘米时，说明患侧已经出现肢体肿胀，提示可能是静脉血栓在作祟，

要尽快就医，以明确病因；二是对小腿后侧的腓肠肌进行按压，如压痛明显，表明有血栓的可能。

要想远离血栓病，必须从源头抓起。有高血脂、高血压、高血糖和其他相关基础疾病的人，应尽快降低血液黏稠度，服用抗凝药物，并针对原发病进行同步治疗，彻底铲除滋生血栓病的土壤。同时，若是连续几小时静止不动，就会使静脉血栓的风险上升。因此，每天不能久站或久坐，最好一两个小时起来散散步，舒展腰肢，或者进行腿部活动，包括趾屈、背伸、环绕及屈伸膝关节等动作，尽力保持幅度最

大。长期卧床的患者必须定时更换体位，同时抬高下肢20~30度，并积极进行下肢的主动或被动训练，如足背屈、膝踝关节的伸屈、举腿、外展外旋、内收内旋等活动。

在冬季，务必注意防寒保暖，呵护血管健康。养成定时排便的习惯，保持大便通畅，避免用力排便而致腹压增高，阻碍下肢静脉回流。提倡清淡、低脂且富含纤维素的饮食，如新鲜果蔬、鸡肉、鱼虾，忌食浓茶、咖啡、可乐及肥肉等辛辣油腻的食物。同时，可以穿戴弹力袜，增强静脉回流，延缓下肢静脉曲张的进程。（据《人民日报》）

儿童退热用药有讲究

儿童发热是家长们经常会遇到的问题，这个时候退烧药就派上了用场。那么如何正确使用退烧药呢？儿科医生有以下几点建议：

首先，一定要综合评估儿童发热情况，根据孩子发烧的程度、时间以及伴随症状、精神状态等协同评估儿童病情，如果孩子除了发烧还有很多家长判断不了的伴随症

状，那么建议到医院检查，听取专科医生的建议后再用药。

第二，要根据孩子的年龄、体重选择合适的退烧药。一般儿童建议使用单方制剂，不建议使用复方制剂。因为儿童体质敏感，复方制剂中退热成分含量较单方制剂少，同时成分复杂，容易产生不良反应。

第三，推荐2~6个月小宝宝，使

用对乙酰氨基酚口服用药或者肛塞；超过6个月的宝宝，可以选择布洛芬或者是对乙酰氨基酚交替使用。在这里要特别提示：对乙酰氨基酚的使用需要间隔6小时，布洛芬的使用需要间隔6~8小时。不同给药途径需要间隔4~6小

时，需要注意药物代谢，尽量避免造成肝肾负担。

（内蒙古自治区中医医院儿科 赵旭晨）



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：本版各类信息，如遇要求交付押金或预付款时，务必小心，谨防受骗！否则后果自负。

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

遗失公告·减资注销·招标环评·结婚启事·出售转让

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

社会稳定风险评估工作公示

根据《国家发改委重大固定资产投资项目社会稳定风险评估暂行办法》(发改投资[2012]2492号)、内蒙古自治区党委维护稳定工作领导小组、中共内蒙古自治区委员会印发《内蒙古自治区重大事项社会稳定风险评估工作操作规程(试行)》等四个规范性文件的通知(内稳发〔2016〕1号)有关精神,现对新建铁路托克托县嘉和煤炭综合物流园区铁路专用线项目社会稳定风险评估工作,公告如下:
一、项目概况:1.项目名称新建铁路托克托县嘉和煤炭综合物流园区铁路专用线项目。2.建设地点:内蒙古自治区呼和浩特市托克托县新营子镇。3.建设规模与内容:嘉和煤炭综合物流园区铁路专用线项目位于内蒙古自治区呼和浩特市托克托县境内,线路自呼准线托克托站南咽喉引出后折向东南,绕避所经区域内的村镇,跨越S103省道及水管线后折向东北,继续跨越和托公路后引入嘉和物流园区,于园区东侧、电力高压走廊西侧设置嘉和物流园站。本项目正线长11.864公里。4.建设工期:21个月。5.总投资:项目估算总额约91058.31万元。
二、征求公众意见的主要事项、具体形式及期限:1.对项目建设的态度;2.项目建设的其他意见和建议;3.对项目建设的其他意见和建议;
三、征求群众意见建议的反馈渠道、方式及期限:1.建设单位:内蒙古嘉晨铁路运输有限公司,联系人:左辉,联系电话:15504815557,单位地址:内蒙古自治区呼和浩特市托克托县新营子镇嘉和煤炭综合物流园区。2.评估机构:浙江经纬工程项目管理有限公司,联系人:冯宇,联系电话:18748149574

蒙西托克托外送200万千瓦风光项目托电厂内500千伏汇集站项目环境影响评价信息公开

一、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的方式和途径:查阅纸质报告的方式和途径:链接:https://pan.baidu.com/s/1WcFayFzyHz9YHFHu-8Grw,提取码:dw8d,联系地址:托克托县托电工业园区。2.评估机构:浙江经纬工程项目管理有限公司,联系人:冯宇,联系电话:18748149574

二、征求意见的公众范围:本项目周边的住户、单位。
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:链接:https://pan.baidu.com/s/1v_VDipjOtyAZWQ8N5ybXYA,提取码:p8gq

四、公众提出意见的方式和途径:可选择以下其中一种办法,1.下载并填写公众意见表,发至邮箱:412880003@qq.com;2.填写纸质公众意见表并投递意见箱;联系人:尚雄,联系地址:托克托县托电工业园区,电话:0471-8662808

五、公众提出意见的起止时间:公众可在本公告发布后10个工作日内,通过邮件、电话、传真等形式向环评单位或建设单位反映意见和建议。本次公示,公众提出意见的起止时间为2023年11月9日至2023年11月22日(10个工作日)。

六、环境影响报告书编制单位名称:编制单位:内蒙古驹雅项目管理咨询有限公司,联系地址:内蒙古自治区呼和浩特市赛罕区世纪七路岱电小区东1号楼1单元2002

七、建设项目的建设单位和联系方式:建设单位:内蒙古大唐国际托克托发电有限责任公司,联系人:尚雄,联系地址:托克托县托电工业园区,电话:0471-8662808,邮箱:412880003@qq.com
内蒙古大唐国际托克托发电有限责任公司 2023年11月20日

公告

接受委托,我公司将于2023年11月29日上午10点30分在中拍平台(www.paima.caal23.org.cn)对以下标的依法公开拍卖,包头市高新区、鄂尔多斯市达拉特旗、呼和浩特市回民区金山开发区、乌兰察布市、察右中旗、科布勒镇、丰镇市、商都县、兴和县、锡林浩特市等地52套房产车库车位。(呼和浩特市回民区、赛罕区、土默特左旗察素齐镇4处房产租赁权)起拍价格:表附元。标的具体详情可登录“内蒙古驰领拍卖”公众号查询。
一、展示、报名时间及报名方式:自公告发布之日起至拍卖会开始前一天2023年11月28日下午4时止,预约看房及办理报名手续。
二、竞买保证金:有意竞买者需缴纳竞买保证金,将标的金额的20%汇入我公司账户,方可办理报名手续领取竞买账号,竞买不成功者保证金不计息退还(3个工作日之内)。
保证金汇入账户信息:户名:内蒙古驰领拍卖有限公司,开户行:中国建设银行股份有限公司呼和浩特滨河北路万豪美墅城支行,账号:15050110956700000081
三、展示地点:标的所在地。
四、咨询电话:13789486089
内蒙古驰领拍卖有限公司 2023年11月20日

工程项目债权债务清算公告

内蒙古第三建筑工程有限公司所承建的乌兰察布市凉城县民族幼儿园建设项目于2019年9月27日已全面竣工,现我公司成立项目清算组,负责处理该工程项目债权债务(农民工工资、材料款、机械租赁及其他款项)等后续事宜,请与本项目有债权债务关系的所有人或机构见报日起90天内持相关合同及证件向清算组申报,逾期未办本公司将不予处理,责任自负。
联系人:邸女士 联系电话:13394895272。
内蒙古第三建筑工程有限公司 2023年11月15日

公告

江西建工国际工程有限责任公司承建的102省道、110国道两侧山体 and 冲积扇赛罕区段道路绿化工程现已竣工,相关农民工工资、材料费、机械设备租赁费等一切对外债务均已结清。若有异议,自本报公告登报之日15日内,及时提出,逾期作为放弃处理,后果自负。
联系人:沈会计
联系电话:0791-86386537
江西建工国际工程有限责任公司 2023年11月20日

公告

为便于燃料运输车辆管理,我公司曾为燃料运输车辆代办车辆信息识别卡,并收取押金。目前,该系统已停用,请开展过该项业务的公司或个人,尽快与我公司取得联系,办理押金退还事宜。自公告之日起四十五日内未到本公司办理相关手续视为放弃,本公司将进行相关账务处理,特此公告!
华电内蒙古能源有限公司土默特发电分公司2023年11月17日

遗失声明

不慎将临河区忆小口小吃店的食品经营许可证副本遗失,许可证编号:JY21508028122364,法定代表人:尹鹏伟,声明作废

减资公告

内蒙古中裕生物科技有限公司(统一社会信用代码91150602MA13TCM45N)经股东会决定,拟将本公司注册资本由原1000万元人民币减少为100万元人民币,请本公司债权人自公告发布之日起45日内,前来办理清偿债权的相关手续,逾期责任自负,特此公告。

注销公告

呼和浩特市民族歌舞团(统一社会信用代码:121501004600613147),因机构改革,申请注销本单位,所有债权债务均由呼和浩特市乌兰牧骑承接,现面向社会公示。

注销公告

呼和浩特市民间歌舞剧团(统一社会信用代码:121501004600613222),因机构改革,申请注销本单位,所有债权债务均由呼和浩特市乌兰牧骑承接,现面向社会公示。

遗失声明

●包宝通将蒙A50176的中华人民共和国道路运输经营许可证正副本(证号:150106001573)及道路运输证(证号150106002878)丢失,声明作废●本人孟红燕遗失回民区乌素图新村塞外安康新居2号楼1单元24层2404室的公租房合同,合同编号:GHM2020136,声明作废●呼和浩特市赛罕区陶利街全统永和豆浆店遗失食品经营许可证副本,许可证编号JY21501055134659,声明作废●周瑞芳将赛罕区阳光美居公租房小区3号楼1单元7层702号房的公租房租赁合同丢失,合同编号:租赁证赛罕区公租房第GSH20201984号,声明作废●内蒙古锦通房地产评估有限责任公司(统一社会信用代码91150102752556837C)遗失公章、财务专用章及法人(宋鹏章)各一枚,声明作废●通辽市成威餐饮管理有限公司(统一信用代码91150502MA0O0HUUY6C)不慎遗失公章一枚、财务专用章一枚,及法人(娄鹏)章一枚,声明作废

●王慧霞遗失呼和浩特市中海宏洋地产有限公司于2020年09月12日开具的中海·铂悦府项目11号楼1单元2202号房车位发票(收据),票号00000035,金额5000元,声明遗失作废●姜丽文不慎遗失警官证,证号000886,声明作废●回民区中山西路爱租电子通讯门店(现变更为:回民区携客租设备租赁中心(个体工商户)遗失财务专用章一枚,声明作废●内蒙古医科大学杨云博(学号2021041888)遗失学生证,声明作废●准格尔旗通达通讯店将开户许可证遗失,核准号J205300087901, 账号0612080309200038543,开户银行:中国工商银行内蒙古自治区鄂尔多斯市准格尔旗支行,声明作废●不慎将内蒙古万利勘探技术有限公司的开户许可证丢失,核准号J2050004668401,账号15050168664900000276,开户银行:中国建设银行股份有限公司鄂尔多斯鄂托克西街支行,声明作废●呼和浩特市玉泉区蜜奈雪饮品店遗失营业执照正本,统一社会信用代码92150104MA7YPT8L9J,声明作废●土默特右旗振北奶牛养殖农民专业合作社的公章(编号15012110006465),财务专用章(编号15012110006466)及合同专用章15012110006466)及合同专用章15012110006466,声明作废●内蒙古途盛网络科技有限公司(统一社会信用代码91150102MA0PX0LE8Q)遗失财务章一枚,声明作废

●玉泉区美佳超市遗失食品经营许可证副本,编号JY11501040639215,声明作废●本人许良、郝红英不慎将呼和浩特市祥生房地产开发有限公司开具的祥生东方樾23号楼一街区独立商业1012购房收据3张遗失,票号0049686,金额100000元,票号0049689,金额764115元,票号0104893,金额860000元,现声明作废●内蒙古鸿钰家政服务有限公司(统一社会信用代码91150602MA7N5JTR5P)的公章遗失,声明作废●内蒙古医科大学徐宪鹏(学号2021042290)遗失学生证,声明作废●梁钰婷,性别:女,遗失出生医学证明,编号M150085024,声明作废●包头市昆都仑区智艺拓文化传媒有限公司(统一社会信用代码91150203MA13TBTR5B)遗失公章(编号1502030079629)及财务专用章(编号1502030079630),声明作废●东胜区德翼天骄情牛羊肉批发部的公章(编码:15060210047973)和财务专用章(编码:15060210047974)遗失,声明作废●鄂尔多斯市富刚煤炭有限公司(统一社会信用代码91150621MA13N3XJ0K)遗失法人章(刘建忠)一枚,声明作废