

雪天滑倒了,先别急着爬起来!

雪景虽美,但天寒地冻、路面结冰,这个时候最易摔跤。特别是老年人,肌肉体积和力量逐年下降,运动和平衡能力也持续减弱,更是增加跌倒和骨折的风险。

4个部位最不抗摔

腕部 这是老年骨质疏松性骨折最常见一个部位。当人要摔倒时,多会反射性地伸出手掌来支撑保护身体。这时,身体的重力会集中在前臂远端的桡骨(手掌向前时前臂外侧骨)上而发生骨折。此时,因腕部多是在伸直位受力而导致骨折远端向手背侧移位,从侧方看腕部,会呈特殊的“锅铲样”畸形。

踝关节 在人滑倒扭伤时承受很大的扭转暴力,容易发生韧带损伤和骨折。

椎体 人体骨质疏松发生时往往首先累及脊柱的椎体,使椎体内起支撑作用的骨小梁在数量上减少,质量结构上变得脆弱。严重骨质疏松者的椎体就像一座失去柱子支撑的空房子,徒有四壁,一



旦受到外力刺激,如发生跌坐伤,其疏松空虚的椎体很容易发生形态上的改变,即椎体压缩性骨折。这时病人腰背痛症状进一步加剧,有的疼痛会放射到腹部,起卧活动受限,驼背畸形也愈发明显。

髋部 髋部是下肢和躯干的连接部位,人在摔倒瞬间,下肢支撑、扭曲的力量会作用于髋部,有骨质疏

松的老年人很容易造成股骨粗隆或股骨颈的骨折,使髋部疼痛、活动受限,患肢呈外旋翻畸形。髋部骨折后,随之而来的有各种并发症,如肺部感染、褥疮、尿路感染、血栓栓塞等。

摔倒谨防二次损伤

如果您不慎摔倒了,先检查有

没有骨折的情况。看看四肢关节能不能活动,如果感觉肢体特别疼痛,有畸形或者反常的活动,有可能发生了骨折,应立即向周围的人或家人寻求帮助,或拨打120急救电话由专业医护人员进行救助。千万不要随意移动,以免造成骨折移位加重,造成二次损伤。

雪天学学“企鹅步”

中老年朋友尽量减少雪天出行,如果雪天必须出行,选择穿防滑鞋出门。

走路时,建议学习“企鹅步”——模仿可爱的小企鹅走路,可以降低摔倒的风险。控制身体的平衡,注意双脚“小碎步”慢慢向前走,可以轻微外八字,保证自身重心在双脚中间。每步都要踩实,一步一个脚印“脚踏实地”不易滑倒。

如果摔倒不可避免时,尽量保持身体顺势滑倒或者团身滚,让手臂或身体最大限度接触雪面,卸掉部分冲击力,减少骨折危险。

(据《北京青年报》)

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

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

公告
紧急寻找郭俊喜/华宸建设集团股份有限公司,曾与塔布赛乡章盖台村签订道路硬化项目合同,与塔布赛乡城留村签订新农村建设项目合同,与塔布赛乡旗下营村签订旗下营村村委会项目合同,请郭俊喜/华宸建设集团股份有限公司于3日内速与我单位联系并办理相关化解债务手续,3日内未联系并办理相关化解债务手续的我单位将在债务系统内核销债务。过期不候,由此产生的相关法律后果由贵公司自行承担,特此公告。
联系单位:塔布赛乡人民政府
单位地址:呼和浩特市土默特左旗塔布赛乡塔布赛村
联系电话:0471-8280029
塔布赛乡人民政府 2023年12月22日

玉泉区桃李文苑小区办理分户寻人启事的公告

房屋买卖人刘俊称其向呼和浩特市金地房产开发有限公司购买了位于玉泉区规划路金地苑住宅小区C区5号住宅楼1单元702的房屋。

现相关部门拟依据呼和浩特市人民政府关于加快房地产遗留项目不动产分户登记的相关文件精神,依据房屋买受人提供的相关证明材料,将上述房屋的不动产权证书办理到房屋买受人名下。

任何自然人、法人对上述房屋的归属或房屋买受人有异议,均可自本公告发布之日起5个工作日内将书面异议提交到呼和浩特市玉泉区昭君路街道办事处桃李社区居民委员会。

联系地址:鼎盛国际东门南侧商业楼二楼桃李社区

联系电话:王永祥 15661210328

公告人:刘俊 2023年12月26日

内蒙古沃森新材料科技有限公司年产能1800吨2-Ethyl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办法》(生态环境部令第4号)要求,现将《内蒙古沃森新材料科技有限公司年产能1800吨2-Ethyl项目环境影响评价公众参与征求意见稿公示》如下。

一、建设项目概况:项目名称:内蒙古沃森新材料科技有限公司年产能1800吨2-Ethyl项目;建设单位:内蒙古沃森新材料科技有限公司;建设性质:新建;建设地点:拟建厂址位于察尔右翼后旗建材化工园区蒙新新材料产业园,厂址中心地坐标为东经113°57'50.69",北纬41°25'59.70"。项目地理位置见图3.1-1-1;厂区总占地面积:81475.1m²;项目投资:总投资3200万元;建设规模:年产能1800吨2-Ethyl;劳动定员:本项目劳动定员70人,其中管理人员20人,生产人员50人;工作制度:年操作天数330天,年工作时间7920h。生产工人及辅助生产工人为三班两倒制,每班工作8小时。

二、公众提出意见的方式和途径:建设单位:内蒙古沃森新材料科技有限公司;联系人:张金海 13331585195

三、评价单位概况:建设单位:内蒙古碧水环保有限公司联系人:刘工

四、环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接:本项目报告书征求意见稿见如下网址:链接:https://pan.baidu.com/s/1yOs8iWOKTGRE601AQxGQ 提取码:mo0o

五、征求公众意见的公众范围:本项目建设单位应当依法采取环境影响评价范围内的公众、法人和其他组织的意见,鼓励建设单位听取环境影响评价范围之外的公众、法人和其他组织的意见。

六、公众意见表的链接:公众意见表见如下网址:https://www.mee.gov.cn/xggk/2018/xggk/xggk01/201810/20181024_665329.html

七、提交公众意见表的方式和途径:自公示之日起10个工作日内,公众可通过向公示上述地址发送信函、传真、电子邮件等方式,在规定时间内将公众意见表填写并提交建设单位,反馈对本项目建设环境影响的意见看法。

内蒙古沃森新材料科技有限公司

寻找债权人公告

紧急寻找内蒙古国顺电气安装有限责任公司,曾与土默特左旗第七小学(现为土默特左旗回族小学启智校区)签订改高压线项目合同,请内蒙古国顺电气安装有限责任公司于3日内速与我单位联系并办理相关化解债务手续,3日内未联系并办理相关化解债务手续的我单位将在债务系统内核销债务。

过期不候,由此产生的相关法律后果由内蒙古国顺电气安装有限责任公司贵公司自行承担。

联系地址:土默特左旗回族小学

联系电话:呼和浩特市土默特左旗察素齐镇全胜路

土默特左旗回族小学 2023年12月21日

《乌拉特后旗500kV输变电工程》环境影响评价报告书第二次公示信息

根据《中华人民共和国环境影响评价法》及《环境影响评价公众参与办法》等相关规定,现将环境影响评价公众意见公告如下:

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书方式和途径:(1)环评报告书征求意见稿全文的网络链接:(链接:https://pan.baidu.com/s/1LbqgYj_nT8TQK_OdI-3W9A?pwd=xwbk 提取码:xbwk.) (2)环评报告书查阅及获取联系方式:杨海丽 0471-8851030

二、征求意见的公众范围:环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织等均可提出意见。

三、公众意见表的网络链接:https://www.mee.gov.cn/xggk/2018/xggk/xggk01/201810/20181024_665329.html

四、公众提出意见的方式和途径:任何单位或个人若对本工程有意见和建议的,以公众意见表的方式,根据以上联系方式直接到建设单位或评价单位提出意见。

五、公众提出意见的起止时间:公示时间2023年12月25日-2024年1月8日,其后10个工作日内,期间均可提出公众意见。

内蒙古电力(集团)有限责任公司超高压供电分公司

赛罕区人民政府(呼和浩特市金山高新技术产业开发区)2023年度第二十二十三批次建设项目建设社会稳定风险评估信息公示

根据《内蒙古自治区重大决策社会稳定风险评估实施办法》(内党办发[2021]7号)、《内蒙古自治区重大事项社会稳定风险评估工作规程(试行)》(内稳办[2016]1号)等文件要求,现将本项目社会稳定风险评估的有关事项公告如下:

一、建设项目名称:赛罕区人民政府(呼和浩特市金山高新技术产业开发区)2023年度第二十二十三批次建设项目建设项目

二、建设单位:呼和浩特市金山高新技术产业开发区管理委员会

三、建设地点:呼和浩特市赛罕区金河镇曙光村

四、项目建设规模及内容:赛罕区人民政府(呼和浩特市金山高新技术产业开发区)2023年度第二十二十三批次建设项目建设项目位于赛罕区金河镇曙光村,占地面积18.4251公顷,用地单位为呼和浩特市金山高新技术产业开发区管理委员会,建设内容为主要建设内容包括生产厂房、配套设施建设生产线、生活用房等附属配套设施。

五、社会稳定风险调查主要方式:1.发布公告。向社会和实施区走访群众发放问卷调查,开通热线电话和电子信箱等方式,广泛对事项征求意见;3.召开座谈会,征求与本工程项目建设有直接利益关系的群众和有关部门的意见和建议。

六、征求公众意见的主要事项:1.本工程项目建设影响当地社会

七、提交公众意见表的方式和途径:自公示之日起10个工作日内,公众可通过向公示上述地址发送信函、传真、电子邮件等方式,在规定时间内将公众意见表填写并提交建设单位,反馈对本项目建设环境影响的意见看法。

内蒙古沃森新材料科技有限公司

公开赔礼道歉声明

尊敬的孔繁慧女士:

2023年12月15日,您委托内蒙古古久晖律师事务所向我公司送达的律师函已收悉。针对我公司私自使用及交给其他公司也使用您副高级工程师资质证书事宜,此事给孔繁慧女士在工作与生活中造成不良影响,对此我公司真诚的向您公开赔礼道歉,并保证不再使用。望孔繁慧女士予以原谅、谅解。

道歉人:呼和浩特市辰园辰林绿化工程有限公司

2023年12月25日

减资公告

根据股东会决议,内蒙古古金利钻石公司遗失营业执照副本,统一社会信用代码 91150105MA0Q3UD79H,声明作废

●不慎遗失段佩林出生医学证明,性别:男,编号:U150092415,刘士兵法人章各一枚,声明作废

●内蒙古自治区医疗美容有限公司遗失营业执照正副本,统一社会信用代码 91150102MA5CB6D5W,声明作废

●公章一枚,声明作废●赛罕区金

利钻石公司遗失营业执照副本,统一社会信用代码 91150105MA0Q3UD79H,声明作废

●内蒙古自治区医疗美容有限公司遗失营业执照正副本,统一社会信用代码 91150102MA5CB6D5W,声明作废

●内蒙古自治区医疗美容有限公司遗失营业执照正副本,统一社会信用代码 91150102MA5CB6D5W,声明作废