

牢记七要 寒冬无虞

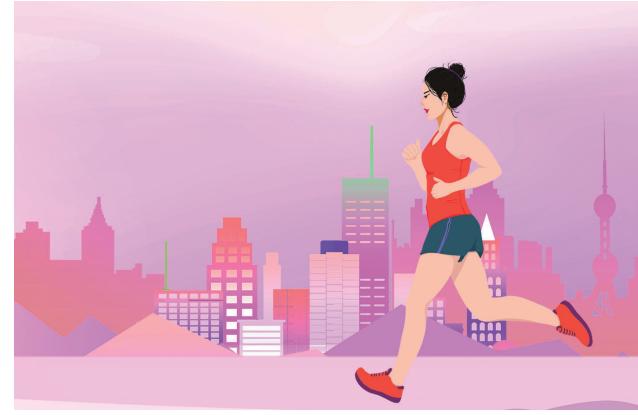
很多老年疾病容易在冬季诱发及加重,其中以心脑血管疾病、呼吸系统疾病、消化系统疾病等较为常见。特别是心梗、脑梗等心脑血管疾病危险程度高,可危及生命。冬季是令心脑血管疾病患者畏惧的“魔鬼季节”,为了确保冬季少发病不发病,请牢记七要:

■注意保暖御寒

外出时戴好帽子,注意头部及身体保暖,减少寒冷刺激,预防感冒。洗澡时要注意温度变化,切忌用过热的水洗澡。一般建议洗澡时间控制在10~20分钟。起床时可在被窝里活动一下,适应室内温度后再起床,避免机体接触的温度骤冷骤热。

■规律服药控制好“三高”

有高血压、高脂血症、高血糖



的患者要在医生指导下,规律服药,并定期监测血压、血脂、血糖,不能自行停药。

■按照“三低三高”合理饮食

“三低”指低盐、低脂、低糖。“三高”则是高蛋白、高维生素、高纤维素饮食。对于心功能正常的人群,建议每天喝水1500~1700毫升,

有助于降低血液黏稠度,配合高纤维素饮食能保持大便通畅,减少便秘发生,降低因便秘导致血压波动大的风险。

■戒烟限酒

烟草中的尼古丁会增加血液中的纤维蛋白原,导致血液黏稠,并且易诱发血管痉挛,增加冠心病的发病危险。远离吸烟场所,避免吸入二手烟。长期大量饮酒对心血管危害很大,应控制酒精摄入。

■适量运动

天冷时应减少户外晨练,最好在天气暖和的时间段锻炼,如上午

10时至下午3时。特别冷时尽量在室内锻炼。老年人在冬季锻炼应根据自身情况选择适当运动方式。运动时间和强度要适当,以身体微汗、不感到疲劳、运动后自感身体轻松为准。以运动量较小的活动为宜,如散步、慢跑、体操、太极拳、广场舞等。

■保持积极乐观心态

尽量保持心情愉悦。沮丧、愤怒、紧张等不良情绪不利于血压的控制,会加重心脏负担。

■定期体检及时就医

建议老年人每年做健康体检,了解身体的各项指标如血压、血糖、血脂等,有效减少心梗、脑梗的发生发展。如出现眩晕或剧烈头痛、胸闷、胸痛等症状时,及时就医。

(据《新民晚报》)

大腿有劲 保护心脏

合征患者的心衰风险时,除了考虑基本属性、冠脉危险因素、心肾功能外,还要考虑评估骨骼肌力量。

研究纳入1053例既往无心衰病史或住院期间未合并心衰的急性冠脉综合征患者,其中位年龄为67岁。该研究采用股四头肌等长力量

来评估大腿骨骼肌力量,男士和女士的中位股四头肌等长力量分别占体重的50.8%和33.7%。平均随访4.4年期间,7.1%的患者因心衰住院。

多因素分析结果显示,股四头肌等长力量越大,急性冠脉综合征患者的心衰发生风险越低。随访期

间,与股四头肌等长力量较小者相比,股四头肌等长力量较大者的心衰风险降低了48%。

进一步分析显示,股四头肌等长力量的体重占比每增加5%,心衰风险降低13%。

(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

拍卖公告

受有关单位的委托,我公司将于2024年1月24日下午4时在中拍平台(<http://paimai.123.org.cn>)公开拍卖下列资产:

1、2013年长城汽车,车牌号:蒙K9U053,参考价17000元。2、

2013年长城汽车,车牌号:蒙K9U063,参考价17300元。

展示时间及地点:2024年1月18、19日在东胜新天地奥林花园

小区西门(看车电话18547770226)

报名时间及地点:自公告之日起至2024年1月24日12时在中拍平台网。

五、说明:本次拍卖面向全社会进行,符合条件的自然人和法人

均可报名参加竞拍。竞买人每参与竞买一个标的须缴纳5千元的

竞买保证金(户名鄂尔多斯市益嘉拍卖有限责任公司,开户行鄂尔

多斯银行伊化路支行,账号:047707012000005555,行号:

313205000077),并将报名资料递交到我公司以备审核,成交后竞买

保证金依次转为佣金及履约保证金。本次拍品为有保留价拍卖,本

公司对展示标的品质及瑕疵不作担保。资产以移交时的状况为准,

请竞买人全面查看标的状况(包括但不限于违章、过户限制等)。成

交后由买受人自行办理过户手续,成交标的所涉及的有关税、费均

由买受人承担。与本次拍卖有关的信息表仅供参考,最终以有关

部门确认为准。详情欢迎来电、来函咨询。

咨询电话:0477-3877169

鄂尔多斯市益嘉拍卖有限责任公司

乌拉特前旗宜农农业专业合作社废旧滴灌带综合利用扩

建项目环境影响评价公众参与第二次公示

现将该项目的环境影响评价公众参与有关信息予以公开,征求

与本项目环境影响有关的意见。公开信息如下:

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

告书的方式和途径:(1)网络链接地址: <https://share.weiyun.com/HdyPnApI>;(2)查阅纸质报告书的方式和途径:由建设单位提供项目的环评报告书本公征求意见,建设单位地址及联系方式如下:建设

单位:乌拉特前旗宜农农业专业合作社,联系人:张军,联系电话:

15147906318,地址:内蒙古自治区乌拉特前旗白彦花镇

二、征求意见的公众范围:本次公众参与征求意见的公众范围

主要为项目建设区公众、法人或其他组织代表。

三、公众意见表的网络链接:本次公示的“公众意见表”网络链接

地址: <https://share.weiyun.com/ii6lOmQtc>,公众可以登录此网络链接

地址“下载”公众意见表。公众可以通过电子邮件、邮寄等形式向建设

单位提交“公众意见表”。提交公众意见表的方式和途径具体如下:1、

电子邮件:529853126@qq.com,2、邮寄地址:乌拉特前旗白彦花镇

四、公众提出意见的方式和途径:自本公告发布之日起,10日内

内,通过电子邮件、来电、传真均可。

五、公众提出意见的起止时间:本公告自发布之日起10个工作

日内。

乌拉特前旗宜农农业专业合作社

注销公告

赤峰红山婷婷舞蹈艺术培训

中心(统一社会信用代码:

52150402M2372384K)经决议

向登记管理机关申请注销登记,清

算组已成立,清算组由吕雅芬任佳

伟组负责人,吕雅芬,请债权人自

公告之日起45个工作日内向本

单位申报债权,债权人及债务人

自公告之日起45日内向本单

位申报债权,债权人及债务人

自公告之日起45日内向本单

位申报债权,债权人及债务人