

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、高血脂症、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

近日,日本学者发表的一项研究提示,对于急性冠脉综合征患者来说,大腿肌肉力量越大,心衰风险越低。

这项研究指出,骨骼肌力量可能是急性冠脉综合征发作后心衰发生的因素之一。在评估急性冠脉综

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。

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.caa123.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日在东胜新大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述仅供参考,最终以有关部门确认的为准。详情欢迎来人、来电咨询。
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,征求与本项目建设环境影响评价有关意见。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的方式和途径:(1)网络链接地址:https://share.weiyun.com/HdyPhnAPI;(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全本供公众索取,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民、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/ti6DmQtc,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、电子邮箱: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日内来函、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52150402MJ2372384K)经决议拟向登记管理机关申请注销登记,清算组已成立,清算组由:吕雅芬杨佳伟组成,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清算组申报债权,特此公告。
赤峰红山婷婷舞蹈艺术培训中心
2024年1月10日

达拉特旗潮脑梁生态治理煤矸石综合利用项目环境影响评价征求意见稿公示

《达拉特旗潮脑梁生态治理煤矸石综合利用项目环境影响评价报告书》征求意见稿已编制完成,现征求公众意见。
一、环境影响报告书征求意见稿全文和公众意见表的网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径:链接:https://pan.baidu.com/s/1EKlly7aC3d5mrpU1bB0cyQ,提取码:5on1,公众可到建设单位或环评单位查阅纸质报告书。
二、征求意见的公众范围:项目周边居民、企事业单位及项目所在地政府相关部门为主。
三、公众提出意见的方式和途径:可通过以下方式向建设单位反馈意见:建设单位:内蒙古好的智慧生态科技有限责任公司,联系人:王祿,联系电话:15149423777
四、公众提出意见的起止时间:自公示之日起的10个工作日内。

中天建设集团有限公司声明如下:

2016年3月24日,中天建设集团有限公司(以下简称我司)中标呼和浩特市玉泉区小黑河镇人民政府2016年“十个全覆盖”工程建设项目施工第二标段工程(以下简称项目)。2016年7月1日,我司与小黑河镇人民政府签订《建设工程施工合同》,约定工程名称为主泉区小黑河镇人民政府2016年“十个全覆盖”工程建设项目施工第二标段;工程内容为大库伦村、沙梁子村、新村、讨卜齐村、讨卜齐新村、田家营村、田家营新村的危房改造。截至2023年12月底,项目已结算并支付完毕,我司针对已与我司签订合同的外欠款主体进行逐一核实并逐步向下结算支付,业已对下支付完毕,故我司在此郑重声明如下:
如有我司尚未核实到位的情况,请在上述项目中供应过材料、提供过劳务服务及分包服务的材料及分包商携带所有材料(合同、出入库单、结算单、发票底单)来我司对账。本公告将在未来三个月内(每隔半月一次)连续公告,公告期满后,我司不再处理任何上述项目对外欠款事宜。

声明人:中天建设集团有限公司
2024年1月9日

减资公告

经公司股东会决定,内蒙古骏杰德润劳务服务有限公司(统一社会信用代码911506023414002216)拟减少注册资本,注册资本由人民币1000万元整减至50万元整,请债权人及债务人自本公告见报之日起45日内与该公司联系,特此公告。
内蒙古骏杰德润劳务服务有限公司2024年1月10日

减资公告

根据股东决定,内蒙古普度维修服务有限公司(统一社会信用代码91150105MA13Q46R39)拟将注册资本由50万元人民币减少至20万元人民币,现予以公告,债权人可自公告之日起45日内要求本公司清偿债务或提供担保,特此公告。

减资公告

根据股东决定,内蒙古领诺科技发展有限公司(统一社会信用代码91150102MA7D48HA54)拟将注册资本由1000万元人民币减少至100万元人民币,现予以公告,债权人可自公告之日起45日内要求本公司清偿债务或提供担保,特此公告。

减资公告

根据股东会决议,内蒙古青花花业有限公司(统一社会信用代码91150102MACDW1T37C)拟将注册资本由300万元人民币减少至100万元人民币,现予以公告,债权人可自公告之日起45日内要求本公司清偿债务或提供担保,特此公告。

声 明

声明人:张铭杰,身份证号:150202197912112418,地址:内蒙古自治区呼和浩特市回民区通道北街1号,联系电话:13739981468
四川省宜宾市1家企业冒用本人身份信息注册企业法人代表人,该企业社会信用代码(纳税人识别号)为92511500MAACMKXC95,成立日期为2021年8月20日,注册地址为四川省宜宾市临港经开区国兴大道沙坪路9号港荣大厦十二楼(43862),现为存续状态。该公司的登记注册,本人并不知情,且无业务和资金往来,属于冒用他人居民身份证信息行为。为维护自身权益,防止后续的经济债务、税务等纠纷,特此声明。 此致
声明人:张铭杰 2024年1月9日

遗失声明

●赤峰市路逸汽车修理有限公司 遗 失 公 章 (编 号 1504240012687)。财务专用章(编号1504240012688)及范淑丽法人章(编号1504240012689)各一枚,声明作废
●内蒙古自治区文学艺术界联合会所属协会研究室遗失财务专用章一枚,编号1501040049980,声明作废
●武强遗失毫沁营裕仑二期14号楼-2单元-14楼中西户回购房剩余款收据,金额21512元,开票日期2023年5月29日,特此声明
●内蒙古燎原煤业有限责任公司(统一社会信用代码911506277971512273)的原公章、原财务专用章和原法人章遗失。原法人:翟麦斐,声明作废
●内蒙古居合顺商贸有限公司的财务财务专用章遗失,印章编号15030210003770,声明作废。
●鄂尔多斯市开闢新能源有限公司(统一社会信用代码91150627MA0RTC46M)的公章(15060210034244)。财务章(15060210034245)。法人章(15060210034248)丢失,声明作废
●东胜区宽口美蛙鱼头店(统一社会信用代码92150602MACK-HX2F5M)的食品经营许可证正本、副本丢失,证号JY2023071700741,声明作废
●内蒙古鼎力泽环保科技有限公司遗失基本存款账户信息表,账户号码:2059075809000178,基本存款账户编号:J1910027016401,开户银行:渤海银行股份有限公司呼和浩特分行,声明作废
●张粉团遗失回民区乌素图新村塞外安康新居16号楼1003房的公租房合同,合同编号GHHM20210403,声明作废
●鄂尔多斯市尚禧文化传媒有限责任公司的公章(编号15060210040258)。财务专用章(编号15060210040259)和法人章(法人:陈龙,编号15060210040261)遗失,声明作废
●内蒙古森鑫通物流有限公司遗失道路运输经营许可证,证号150106002852,声明作废
●赤峰市路逸汽车修理有限公司 遗 失 公 章 (编 号 1504240012687)。财务专用章(编号1504240012688)及范淑丽法人章(编号1504240012689)各一枚,声明作废
●内蒙古自治区文学艺术界联合会所属协会研究室遗失财务专用章一枚,编号1501040049980,声明作废
●武强遗失毫沁营裕仑二期14号楼-2单元-14楼中西户回购房剩余款收据,金额21512元,开票日期2023年5月29日,特此声明
●内蒙古燎原煤业有限责任公司(统一社会信用代码911506277971512273)的原公章、原财务专用章和原法人章遗失。原法人:翟麦斐,声明作废
●内蒙古居合顺商贸有限公司的财务财务专用章遗失,印章编号15030210003770,声明作废。
●鄂尔多斯市开闢新能源有限公司(统一社会信用代码91150627MA0RTC46M)的公章(15060210034244)。财务章(15060210034245)。法人章(15060210034248)丢失,声明作废
●东胜区宽口美蛙鱼头店(统一社会信用代码92150602MACK-HX2F5M)的食品经营许可证正本、副本丢失,证号JY2023071700741,声明作废
●内蒙古鼎力泽环保科技有限公司遗失基本存款账户信息表,账户号码:2059075809000178,基本存款账户编号:J1910027016401,开户银行:中国工商银行呼和浩特市石羊桥东路支行,声明作废
●我单位巴彦淖尔珍宝智联贸易有限公司,变更后名称:乌拉特中旗智慧物流有限公司,开户许可证号码J2075000756601, 账 号0613144509100234541,开户许可证遗失,特此声明
●陈百顺的车辆道路运输证遗失,车牌号:蒙F.Y1888,内蒙古交运营乌市字009138号,声明作废
●苏力德(父:何日楚;母:张向荣)遗失出生医学证明,出生证编号F150178304,声明作废
●土默特左旗杨林商贸有限公司(统一社会信用代码91150121MA0N16RK5H) 遗失财务专用章一枚,声明作废