秋季养生有四防

秋季昼夜温差拉大,在北方体感更为明显。环境温度变化会影响身体,因此养生要有针对性的防护。

1.防凉。这个季节如不注意保暖,冷空气会刺激皮肤,人体因着凉而免疫力下降,无力抵御寒邪,容易出现呼吸道疾病。建议早晚添加衣被,不能袒胸露背;睡卧不可贪凉,应撤掉凉席,关上窗户和空调。

2.防燥。秋燥来袭,人体容易出现口干、唇干、鼻干、咽干及大便干结、皮肤干裂等症状,严重者会出现由于干燥导致的鼻腔出血。日常饮食中,应增加芝麻、蜂蜜、枇杷、西红柿、百合、乌梅等柔润食物的摄入,以益胃、养肺、生津。还应多喝水,以保持肺脏与呼吸道的正常湿润度。

3.防温差。秋季早晚温差大。对于不稳定型心绞痛甚至心肌梗死等心脑血管急性事件来说,太冷太热都是诱发因素。因此,在季节更替之时,心脑血管疾病患者更要特别注意。

4.防寒。饮食上要注意避免寒凉。秋季继续生食大量瓜类水果容易引发肠道疾患。此外,冷饮、冰淇淋等也要减少摄入。

(据《人民日报》)

葫芦发苦千万别吃!严重可致肝肾损伤

葫芦又名瓠瓜,是不少人夏季喜爱的蔬菜。北京大学第一医院密云医院急诊科高巍提醒,发苦的葫芦含有碱糖苷毒素,可能会引起肝肾功能损伤。

高巍表示,每年因误食苦葫芦导致中毒的情况并不少见。一些人发现葫芦发苦,舍不得丢弃,清洗后继续食用,结果出现头晕、恶心、呕吐、腹泻等症状,甚至住进了医院。

葫芦肉质细腻、清爽顺口,是夏秋季主要的瓜菜之一。一般来说,葫芦经过人类长期选育,已经基本不产生致苦物质,没有苦味了。但小部分受基因、气温、阳光、土壤等因素影响会变苦。

“类似葫芦、丝瓜等瓜果如果发苦,就是毒素累积造成的。除了苦瓜的苦味是正常之外,其他瓜果的苦味基本都是异常的信号。”生物与食品工程专业博士云无心曾表示,瓜果发苦是其对病虫害等外界威胁的一种刺激代谢反应,就像动物受到外界敌人的侵扰会做出应激反应,植物受到细菌、病毒、虫害威胁或处于不利环境等特殊条件下,也会释放毒素等物质作为防御。

四川省人民医院急诊科主任医师章晓红指出,苦葫芦和瓜蒂都含有过量的葫芦素——碱糖苷毒素。这种植物毒素加热后也不易被破坏,人误食30分钟左右,便会出现中毒症状。轻则恶心、呕吐、腹痛、腹泻;严重者会出现肝肾功能损害,甚至有的患者可能出现抽搐、呼吸困难和上消化道出血等。一旦误食了苦葫芦,应该马上就医。

章晓红提醒,在加工、烹饪葫芦前,应用舌尖舔尝是否有苦味,如有苦味即有毒则不能食用,马上丢掉,一块都不要吃,连切过的菜刀和砧板也要仔仔细细清洗干净。一旦误食,出现头晕、恶心、呕吐症状,一定要尽快到医院进行治疗。

除葫芦外,以下这些苦味食物也不能吃。

苦杏仁

苦杏仁中含有苦杏仁苷,水解释放出氢氰酸,这种物质会导致细胞窒息,引起组织缺氧,生食过量会中毒甚至死亡。因此,预防苦杏仁中毒,最重要的一点就是不生吃;煮熟或炒熟食用,也应该控制食用量。

苦丝瓜

苦丝瓜中主要的苦味物质是糖苷生物碱,具有潜在毒性。常说的发芽马铃薯中就存在一种常见的糖苷生物碱——龙葵碱,容易引起肠胃不适和食物中毒。如果遇到尝起来很苦的丝瓜,最好还是马上扔掉,不要再吃了。

发苦的坚果

如果吃到变苦的瓜子等坚果,一定要及时吐掉并且漱口,因为瓜子等坚果的苦味正是来自霉变过程中产生的黄曲霉毒素,其毒性是毒药砒霜的几十倍,经常摄入会增加肝癌风险。

(据《新京报》)

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

保 证 书

王明(保证人姓名)承担了濮阳黄龙工程建设养护有限公司 2021年准格尔旗龙腾沟掌等30座中小型拦砂坝工程施工七标段(项目名称)全部施工任务,我所参与此工程的工程款濮阳黄龙工程建设养护有限公司(应交的税和费用以外)已全部给我(保证人)付清。

在工程项目进度款最后一次拨付之际,我(们)郑重承诺:未利用公司、办事处、项目经理部名义拖欠农民工工资、材料采购款、设备租赁费、融资、担保,无不良行为发生,保证人与公司、办事处、之间不存在资金拖欠,上述声明属实,此次结账后若再发生包括上述内容等有损公司利益的行为,与公司无关,保证人承担由此造成的一切损失,承诺本工程在有效运行使用期内发生质量等问题承担业主方要求的维修等责任,承认公司享有对责任人追究相关责任的权利。

2024年8月13日

内蒙古中科耐磨稀土新材料有限责任公司高端铸造一体化项目环境影响报告书登报公示

一、依据:内蒙古中科耐磨稀土新材料有限责任公司委托内蒙古华泰瀚光环境科技有限公司对该项目开展环境影响评价工作,该环境影响报告书的征求意见稿已编制完成。根据《中华人民共和国环境保护法》、《中华人民共和国环境影响评价法》、《建设项目环境保护管理条例》、《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令第4号)等法律法规规定,现发布建设项目环境影响评价信息,征求公众意见。

二、建设项目基本信息:1.项目名称:内蒙古中科耐磨稀土新材料有限责任公司高端铸造一体化项目;2.建设单位:内蒙古中科耐磨稀土新材料有限责任公司;3.建设单位联系方式:联系人:周淳元,联系电话:18047247009;4.环评单位:内蒙古华泰瀚光环境科技有限公司;5.建设地点:内蒙古自治区包头市固阳县金山镇红崖湾村固阳县泰恒制块厂区内。6.项目概况:项目建设性质为新建,产品规模为:铸铁件年产20万吨,其中球墨铸铁磨球10万吨,铸段件10万吨;合金钢衬板年产10万吨,其中高锰钢合金衬板5万t/a,低合金钢合金衬板5万t/a。

三、公众意见征求的主要内容:征求公众对本项目环境影响有关的意见和建议。公众提出的涉及征地拆迁、财产、就业等与建设项目环境影响评价无关的意见或者诉求,不属于建设项目环境影响评价公众参与的内容。(1)起止时间:2024年8月7日至2024年8月20日止;(2)征求意见稿链接:https://pan.baidu.com/s/1lA2y87U9xc2zHLrINeJWuQ 提取码:n9hy(3)公众意见表链接:https://pan.baidu.com/s/16WDn−XmxyQR8aux8uh59DA,提取码:pi2q;(4)征求意见稿纸质查阅点:包头市高新区黄河大街时代广场C座701。

四、公众提出意见的方式和途径:公众可通过电话、电子邮件、传真、信函等方式向建设单位反馈意见。公众提交意见时,应当提供有效的联系方式。联系人:周淳元,联系电话:18047247009

内蒙古中科耐磨稀土新材料有限责任公司 2024年8月12日

拟申请注销登记公告

呼和浩特市新城区能源管理综合行政执法大队(统一社会信用代码12150102MB1J969105)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新城区发展和改革委员会承接,现面向社会公示。

声 明

内蒙古鑫启辰农业科技发展有限公司遗失以下车辆《道路运输证》车牌号:蒙BA5750(证号150207764685),现对以上车辆《道路运输证》做注销处理,特此声明。

通 知

内蒙古大居巢装饰装潢有限公司定于2024年8月28日上午9:00在呼和浩特市赛罕区中海蓝湾南区2号楼1单元202室召开股东会,审议公司注销事宜,请各位股东准时到场,没有到场的股东按照公司法第四十四条规定视为自动弃权,特此通知。

通 知

内蒙古多羊云科技有限公司定于2024年8月28日上午9:00在呼和浩特市赛罕区丰州路金游城4号写字楼1103室召开股东会,审议公司注销事宜,请各位股东准时到场,没有到场的股东按照公司法第四十四条规定视为自动弃权,特此通知。

注销公告

内蒙古环农腐植酸研究院(统一社会信用代码52150000MJ2213965B)根据《民办非企业单位登记管理暂行条例》,理事会于2024年4月5日决议拟向内蒙古自治区民政厅申请注销登记,现已成立清算组,请债权人自见报之日起45日内向本单位清算组申报债权,特此公告。

道 歉 信

本人索美燕,在本人微信销售保健品,其中保健品中检测出他达拉非成分,该成份为国家禁止添加到食品当中的有毒、有害非食品原料,由于本人的上述行为给社会不特定人群可能造成身体的伤害,甚至更严重的后果,本人深深认识到自己的错误,向社会公开道歉,保证今后会做一些对国家及社会有益的公益事业,特此公开道歉。

道歉人:索美燕
2024年8月12日

注销公告

呼和浩特市赛罕区学益教育培训中心(统一社会信用代码52150105MJ22650018)依据《民办非企业单位登记管理暂行条例》规定,经举办者和理事会决议,拟向赛罕区民政局申请注销登记,请债权人于公告发布之日起45日内向本单位清算组申报债权,特此公告。

遗失声明

包头市驰纳物流有限公司遗失以下车辆《道路运输证》车牌号:蒙BA6126(证号150203177096),现对以上车辆《道路运输证》做遗失补证,特此声明。

遗失声明

内蒙古陆征物流有限公司遗失以下车辆《道路运输证》车牌号:蒙B90905(证号150203173852),现对以上车辆《道路运输证》做遗失补证,特此声明。

遗 失 声 明

●呼和浩特市丰达果蔬种植专业合作社遗失基本户开户许可证原件及密码纸,账号024101201090186421,核准号J1910009943301,开户银行:内蒙古银行呼和浩特兴安南路支行,声明作废

●呼和浩特市丰达果蔬种植专业合作社遗失营业执照正副本统一社会信用代码93150193099175096P,声明作废●丰镇市三赢种养殖基地遗失开户许可证原件及密码纸,账号65033012200000000001761,核准号J2039000467201,开户行:丰镇市农村信用联社股份有限公司,声明作废●曾金云遗失与内蒙古亚辰房地产开发有限公司签订的玉泉区七彩城3号楼12层1212号房交房款收据一张,收据金额472627元,编号0003802,声明以上原件作废●本人闫相如,身份证号152728199707041 51X,不慎将购买内蒙古天福房地产开发有限公司开发的天福九熙府11号楼1单元502号房的两张购房发票丢失,发票号码:00466887,金额725973元;发票号码:00466888,金额900000元,特此声明作废●王钰不慎遗失由内蒙古星烨商业运营管理有限公司开具的闻都家居建材城A馆四楼4022摊位质量保证金收据一张,金额为5000元,收据编号为0052681,声明原收据作废●母亲:周敏娜,父亲:杨树玉不慎将孩子杨艺琳(女)出生医学证明遗失,编号K150181512,出生时间2011年5月28日,声明作废●不慎遗失天福(母亲:王金花,身份证号152325198105200020;父亲:哈敦宝力稿,身份证号152325197503071530)出生医学证明,性别:男,编号:J150037523,出生时间2009年3月30日,声明作废

●内蒙古万德系统集成有限责任公司遗失营业执照副本[副本号:3−1],统一社会信用代码:91150100701207 40X2,声明作废●常占林遗失兴安盟延城雅士居房地产有限责任公司开具的科右前旗雅士居小区5号楼1单元201室房款收据一张,金额165609.00元,声明作废●内蒙古蒙锐牧兴饲料有限公司工会委员会遗失开户许可证,账号:155649098445,核准号J1910013975101,开户银行:中国银行股份有限公司呼和浩特市亿峰岛分理处,特此声明●呼和浩特市路源工贸有限公司遗失营业执照正副本,统一社会信用代码91150100MA0R0F7P1N,声明作废●呼和浩特市新城区鑫鹿源饭店遗失营业执照正副本,注册号150102620604401,声明作废●扎兰屯市鹏鸿物业服务有限责任公司的开户许可证遗失,核准号J1963000432802,账号05109501040003326,开户银行:中国农业银行扎兰屯市支行团结营业所,声明作废●内蒙古自治文物考古研究院(原内蒙古自治区文物考古研究所)开具的非税收入一般缴款书,票号9751563957(共5联,2600000元已作废);9794613993(共5联,185000元已作废);9794614005(共5联,1元已作废);9794612456(共5联,150000元已作废);9794613918(共5联,350000元已作废);979461235X(共5联,150000元已作废);9794612333(共5联,660000元已作废)遗失特此声明。

●赤峰市坤都为农服务有限公司不慎遗失法人章(姓名:其木德),编号15042110002261,声明作废●呼和浩特市回民区人民法院遗失内蒙古自治区非税收入一般缴款书,起止号码分别为9842601824−9842601875,9841020438,9848273796,9848296541,9848275492,9848275388,特此声明作废●李恒昌、赵仕霞遗失内蒙古懋龙房地产开发集团有限责任公司开具的天和小区14号楼13层1304号房房款收据,编号009048,金额92072元;编号0030316,金额110000元;天和小区14号楼13层1305号房房款收据,编号009050,金额100239元;编号014682,金额130000元;天和小区14号楼13层13032号房房款收据,编号009065,金额104765;编号014681,金额220000元,声明作废●内蒙古鑫广进燃气设备有限责任公司(统一社会信用代码91150100MA0NK6GD1R)遗失公章一枚,编号1501050011662,声明作废●本人陈景阅,黄利婷,身份证号152632198710191214,152632198712160905;由于不慎丢失呼和浩特恒大绿洲3号楼1单元303收据一份,收据编号147347,金额855290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,特此登报声明作废

●万锦建设集团有限公司呼和浩特分公司(统一社会信用代码91150105MA0QPB3C4Q)遗失财务章一枚,声明作废●本人余静,身份证号152827199210055413,由于不慎丢失呼和浩特恒大绿洲7号楼2单元2102收据一份,收据编号191064,金额339141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,特此登报声明作废●内蒙古宇新房地产有限公司遗失开户许可证原件及存款人查询密码,账号05500701040005330,核准号J1910027697401,开户行:中国农业银行股份有限公司工农兵路支行,声明作废●王乐乐不慎遗失中国人寿保险公司开出的保证金收据一张,收据号码HSSK00003650,金额500元,声明作废●内蒙古鑫新物流有限责任公司遗失蒙AT084挂(黄色)道路运输证,证号150106007145,声明作废●鄂尔多斯市忠圣鑫投资有限公司遗失公章(编号:1506210025552).财务专用章(编号:1506210025553)各一枚,声明作废●张展鸿遗失警官证,编号:武字第1684586号,声明作废