9种异常出汗莫忽视

出汗是调节人体阴阳平衡的重要途径之一,当人体处于阴阳平衡的生理状态下,不会大汗淋漓,更不会有相关伴随症状。若排除外界环境因素影响,在头面、颈胸、四肢、全身出汗超出正常者,就是异常出汗,称为“汗证”。导致汗证的病因非常复杂,病性也非常多变,既有虚证,亦有实证,还有虚实夹杂证。以下是常见的9种异常出汗:

自汗 此类患者不论是否活动,也不受天气冷热等因素的影响,时不时就会出汗,活动的时候尤其明显,休息之后缓解不明显,常伴随气虚、乏力、精神疲惫、食欲不振、易感冒等现象。

盗汗 盗汗即熟睡时出汗,醒来出汗就停止,常常醒来后发现皮肤湿润有汗珠,或床单、衣服汗湿,通俗来讲即“偷偷出汗”。盗汗多见于更年期女性,常伴随潮热、五心烦热、心烦易怒等。

黄汗 黄汗即出的汗为黄色,容易沾染衣服,以腋窝处最为明显。黄汗可见于黄疸患者,也可见于无明显黄疸的患者。

头汗 头汗即出汗部位在颈部以上,以头面部为主,常不自主出汗。

额汗 额汗指不论气温高低,只有额头出汗。

半身汗 出汗只在身体一侧称为半身汗,多见于肌肉萎缩、中风及截瘫患者,汗出常见于健侧半身。

手足心汗 手足心汗即手心、足底常常出汗。

胸汗 胸汗即胸前出汗。

阴汗 阴汗即前阴处常有湿汗,严重时大腿根部内侧也潮湿。

中医认为,汗证的总病机在于阴阳失调、营卫不和、腠理失司,中医治疗汗证可采取辨证内服中药或针灸等多种方式。需要注意的是,每个人体质不同,出汗原因也不尽相同,切不可盲目进补食物或药物,更不能囿于“自汗就是阳虚,盗汗就是阴虚”之说,一定要因人施药、因人施膳。

(据《中国中医药报》)

老人健身“三不旋转”

晨曦微露时,在大大小小的公园里,经常可以遇见健身的老年朋友。然而,有相当一部分老年人的健身动作很不规范、已经进入了一种误区,严重缺乏科学性,有些动作非但不能起到健身的效果,反而有损健康,比较常见的动作就是“三旋转”:旋转头颈,旋转腰部,旋转膝盖。

首先,是双手掐腰,然后进行脖子的旋转动作:左三圈,右三圈,反复进行。殊不知,超大幅度360度快速转动颈椎,会导致关节扭伤。正确的脖子保健操应该是:往前两下,后仰两下,左摆两下,右摆两下。

其次,是双脚略微分开站立,然后进行腰部的旋转动作。其实,腰椎360度快速旋转过猛也会导致腰椎损伤,锻炼活动范围应适宜:前屈90度内,后伸30度,两侧弯曲在20~30度,两侧旋转在30度内。锻炼顺序:往前弯腰两次,后仰两次,向左摆动两次,向右摆动两次。

再则,是双脚并拢、双手护膝,略微下蹲,然后做膝盖旋转动作。长此以往,不利于骨骼健康。因为人的踝关节、髋关节才是负责灵活的,而膝关节是负责稳定的。如果“灵活”的,你不去旋转,反而一味地去旋转“稳定”的,那结果是可想而知的。

老年人健身,应尽快从误区中摆脱出来,再也不要日复一日、年复一年地进行有害无益的“三个旋转”动作了! (据《上海老年报》)

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

桃合木500千伏新能源汇集输变电工程环境影响评价第二次公示

《桃合木500千伏新能源汇集输变电工程环境影响报告书(征求意见稿)》现已编制完成,现按照《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令第4号)的要求向公众公示如下环境影响评价信息。

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:与本工程利益相关及关心本工程的任何单位或个人若需要查询本工程环境影响报告书征求意见稿,即日起通过网络链接:https://pan.baidu.com/s/1RdgBSYfUUaKf5bK0tMWZrQ,提取码:g64e下载查询,需要查阅纸质报告书可按照下述第四条的联系方式联系查阅。

二、征求意见的公众范围:本工程附近可能受影响的公众、团体和单位,以及对本工程关注的公众。

三、公众意见表的网络链接:公众登陆以下链接下载公众意见表填写,反馈。https://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html

四、公众提出意见的方式和途径:公众可通过填写公众意见调查表、电子邮件、信函等方式向建设单位或环评单位实名反馈意见,并请留下联系方式,以便及时向提出意见的公众反馈公众意见采纳与否的意见。联系方式:1.建设单位:国网内蒙古东部电力有限公司兴安供电公司,联系人:王越,电话:13284825290,E-mail:15705020205@163.com,地址:内蒙古自治区兴安盟乌兰浩特市盟行署西侧国网兴安供电公司新址,邮编:137400。2.环评单位:中国电力工程顾问集团东北电力设计院有限公司,联系人:张工,电话:0431-85798178,E-mail:281357085@qq.com,地址:吉林省长春市人民大街4368号,邮编:130000

五、公众提出意见的起止时间:建设单位发布征求意见稿起10个工作日,特此公告。

国网内蒙古东部电力有限公司兴安供电公司 2024年8月15日

鄂尔多斯市春河商贸有限责任公司与郝改鸿债权转让通知暨债务催收联合公告

根据鄂尔多斯市春河商贸有限责任公司与郝改鸿签署的《债权转让协议》,鄂尔多斯市春河商贸有限责任公司已将其对下列公告清单所列债务人及其担保人享有的主债权及担保合同项下的全部权利依法转让给郝改鸿。鄂尔多斯市春河商贸有限责任公司现公告通知债务人及担保人以及其他相关各方,从公告之日起向郝改鸿履行主债权合同及担保合同约定的偿付义务或相应的担保责任或法院判决文书所确定的义务。特此公告。

鄂尔多斯市春河商贸有限责任公司 郝改鸿
2024年8月15日

鄂尔多斯市春河商贸有限责任公司,联系人:吴先生,联系电话:15147513388,地址:内蒙古自治区鄂尔多斯市东胜区

联系人:郝改鸿,联系电话:13621098220,地址:内蒙古自治区鄂尔多斯市东胜区

公告清单(单位:人民币、元)
基准日:2022年6月21日

序号	借款人名称	本金余额	利息余额	担保人名称	抵押物	资产所在地
1	王二飞	2,736,500.00	17820940.05	郭建卫、张建平、乔鹏程、张珺、王永强、王龙、杜春霖、张军	/	

注:1.本公告清单所列之债权金额为截至2022年6月21日止的根据统计资料所作的一般性描述,可能存在计算误差、记录错误,实际金额以依据生效法律文书确定的内容和相关法律规定计算出的具体金额为准;2.若债务人、担保人因各种原因更名、改制、歇业、吊销营业执照或丧失民事主体资格的,请相关承债主体及/或主管部门代为履行义务或履行清算责任;3.清单中“担保人”包括保证人、抵押人、出质人。担保人的担保范围以签署的合同等法律文件约定为准;4.清单中“代垫费用”包括但不限于诉讼执行等费用。本公告内容如有错漏,以债务人、担保人等原已签署的合同等法律文件。

内蒙古希然牛肉精深加工基地项目第二次环境影响评价公示

一、环境影响报告书征求意见稿查阅纸质报告书的方式和途径:联系地址:内蒙古自治区锡林郭勒盟锡林浩特市杭盖街道民利农畜产品园区7-10#101商铺二楼

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、报告书的网络链接方式:建设项目环评公众意见表、报告书下载网址:https://www.eiacloud.com/gs/detail/3?id=40813OmrGU

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.发至邮箱:645351283@qq.com,2.填写纸质公众意见表并投递意见箱:内蒙古自治区锡林郭勒盟锡林浩特市杭盖街道民利农畜产品园区7-10#101商铺二楼

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。

内蒙古希然肉业有限责任公司 2024年8月13日

内蒙古京泰发电有限责任公司二期2×660MW项目A列外封闭母线至1000kV升压站部分项目环境影响报告书征求意见稿公示

《内蒙古京泰发电有限责任公司二期2×660MW项目A列外封闭母线至1000kV升压站部分项目环境影响报告书》征求意见稿已编制完成,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》(生态环境部令第4号)等相关规定,现向公众征求意见。

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:环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接:https://www.js-eia.cn/project/detail?type=2&proid=21856e6ee09ab0aa6be7f4da6752245d,查阅纸质报告书的方式和途径:在内蒙古京泰发电有限责任公司酸刺沟电厂环保办公室设置专人接受社会公众查阅本项目影响报告书征求意见稿。**二、征求意见的公众范围:**本项目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:**网络链接:https://www.js-eia.cn/project/detail?type=2&proid=21856e6ee09ab0aa6be7f4da6752245d;**四、公众提出意见的方式和途径:**公众可在本项目环境影响报告书征求意见稿公示后的10个工作日内填写公众意见表,可通过传真、电子邮件、信函等方式向建设单位提交公众意见表,也可直接交至建设单位。建设单位:内蒙古京泰发电有限责任公司,通讯地址:内蒙古自治区鄂尔多斯市准格尔旗薛家湾镇大塔村,联系人:杜志刚,18047975896;电子邮箱:740588468@qq.com**五、公众提出意见的起止时间:**自本公告公示起,10个工作日内均可提出公众意见。

内蒙古京泰发电有限责任公司

《呼伦贝尔市赛优牧业有限公司奶牛养殖场扩建项目》环境影响评价第二次公众参与公示

一、拟建项目概况:呼伦贝尔市赛优牧业有限公司奶牛养殖场位于内蒙古自治区呼伦贝尔市扎兰屯市成吉思汗镇大甸子村,本次扩建项目均在现有厂区范围内,不新增占地,奶牛养殖规模由现有5000头增至6000头,新建2座后备牛舍、2座一级氧化塘,扩建现有散料库、拆除现有饲料料车间用于牛舍建设,其它公辅设施均利用现有工程。

二、环境影响评价简要分析:项目投产后通过各污染防治措施对环境空气、水环境、声环境、土壤环境及生态环境的影响较小,从环保角度分析是可行的。

三、项目全文网络连及查阅纸质报告书的方式和途径:(1)报告书全文网络链接:https://pan.baidu.com/s/1s5lbwUBOzsSRJuDY5-ZvRw?pwd=3fla,提取码3fla,(2)查阅纸质报告书的方式和途径:来电或传真方式向环评单位索取或至建设单位查阅全本。

四、公众意见表的网络连接:http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html

五、公众提出意见的方式和途径:以信件或传真的方式将意见送至环评机构或建设单位。全本查阅期限自公示之日起10个工作日内。**六、建设单位名称和联系方式:**呼伦贝尔市赛优牧业有限公司,内蒙古自治区呼伦贝尔市扎兰屯市成吉思汗镇大甸子村三组;赵鹏,18647037277

七、环境评价机构及联系方式:内蒙古福木源生态环境技术有限公司,内蒙古自治区呼和浩特市赛罕区巨华德临美镇商业项目BE座17层17012号;刘海龙,0471-6639888

呼伦贝尔市赛优牧业有限公司 2024年8月15日

通 知

呼和浩特市富灵汽车服务有限公司定于2024年8月30日上午9:00在呼和浩特市回民区呼包公路5.3公里处(北二环第20中学西2公里处路北)公司会议室召开股东会,审议公司补发营业执照及公司注销事宜,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

置换华美汽城公寓的业主云美英、秦永梅、毛润秀、高凯、刘宇飞、李婕、曹培霞、赵勇、李腾。因多次与你们联系签订租赁合同,但你们迟迟没来签订,由此造成的损失与后果与我公司无关,特此通知。

欧缇嫚健康管理服务有限公司

声明公告

赤峰市元宝山区红十字会,代码51150403MJY427697X,依据《民办非企业单位管理条例》规定拟向赤峰市宝山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。

赤峰市元宝山区红十字会
2024年8月15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。

债权债务清算公告

东胜区小天使幼儿园,统一社会信用代码52150602057824860 6,拟办理注销登记,请相关债权人45日内持证明材料到本单位清算组申报债权,处理有关事务,逾期不办理的,按相关法规处理。联系人:徐建波,联系电话15894927436,特此公告。

东胜区小天使幼儿园
2024年8月15日

遗失声明

●梁弘遗失中华人民共和国退役军人优待证,编号621472060200003182 6,声明作废●图雅于2024年7月13日不慎遗失身份证件,证号150802198403005****,现声明作废●中国工商银行内蒙古自治区分行《工会经费收入专用凭证》丢失31份,收据编号为1715874841,1715874845,1715874846,1715874847,1715874848,1715874998-1715875020,1715874851-1715874853,现声明作废●鄂尔多斯市军昌建筑劳务有限公司遗失公章一枚,编号1506210003320,声明作废●内蒙古扎嘎林生态投资有限公司的法定名称章(编号1508250000233)遗失,声明作废●内蒙古鑫亨能源有限公司(代码91150602MABQP36DX1)遗失公章一枚,声明作废●白玉峰遗失中国人寿保险股份有限公司营销员保证金收据收据号151700038242,金额500元,声明作废

呼和浩特市赛罕区2024年大学东路街道农大东小区、发展小区既有多层住宅加装电梯工程社会稳定风险评估情况公示

根据内蒙古自治区党委办公厅、自治区人民政府办公厅关于印发《内蒙古自治区重大决策社会稳定风险评估实施办法》的通知(内党办发[2021]7号)文件要求,现将项目有关情况予以公示。

一、项目概况:项目名称:呼和浩特市赛罕区2024年大学东路街道农大东小区、发展小区既有多层住宅加装电梯工程;建设规模及内容:本项目对赛罕区大学东路街道办事处明和园社区发展小区4#、19#、20#楼的5个单元;农大东社区农大东小区21#楼的4个单元加装电梯,共计加装电梯9部,并配套建设电梯井道及项目建设所涉及的设施改造工程。建设地点:呼和浩特市赛罕区大学东路街道明和园社区发展小区4#、19#、20#楼的5个单元;农大东社区农大东小区21#楼的4个单元。项目总投资为700万元。

二、建设单位:单位名称:呼和浩特市赛罕区大学东路街道办事处单位地址:呼和浩特市赛罕区桥靠西街,联系人:徐刚,电话:13191416852

三、评估单位:单位名称:内蒙古铭月工程项目管理有限公司,单位地址:呼和浩特市赛罕区昭乌达路汇商广场B2座20041-20042,联系人:胡建,电话:13644848522,E-mail:646879254@qq.com

四、征询事项:您对本事项的实施有什么建议和意见。

五、公示说明:公众对本事项实施有社会稳定风险方面的建议或意见,可自公示之日起十五日内,向建设单位或社会稳定风险评估单位提出。

公示发布单位:呼和浩特市赛罕区大学东路街道办事处
公示发布时间:2024年8月14日

●高福再遗失坐落于和林格尔县新店子镇瓦回沟新村的房产证,编号:蒙(2019)和林格尔县不动产权第0014093号,声明作废●赛罕区联科创展网络工作部遗失营业执照正副本,统一社会信用代码92150105MA0NYJ2P2Q,声明作废●内蒙古溪锋科技有限公司遗失营业执照正副本(统一社会信用代码91150121MADG9PHT8E)及公章一枚,声明作废●声明人王瑞于2020年4月20日,从内蒙古巨华房地产开发集团有限公司处取得编号为0082275的收据,金额为294190元,俩张收据已遗失,在此,声明人特此声明:1.该收据自遗失之日起作废,2.声明人不会再使用该遗失的收据向内蒙古巨华房地产开发集团有限公司主张权利及进行任何非法活动,3.如有任何第三方持此遗失的收据向内蒙古巨华房地产开发集团有限公司主张权利,声明人将承担全部法律责任●玉泉区亿峰建材经销部遗失开户许可证.存款人查询密码及公章.财务专用章及刘壮壮法人章各一枚,账号05525101040011704,核准号J1910018929201,开户行:中国农业银行股份有限公司呼和浩特市金桥支行,声明作废●刘相华遗失呼和浩特市东方房地产开发有限责任公司2017年7月19日开具的办理产权相关费用收据一张,收据编号0063249,金额13000元,声明作废●陈云飞遗失道路运输经营许可证正副本,证号150106001951,蒙A89836道路运输证正副本,声明作废●李玉凤遗失就业失业登记证,身份证号152627198208074927,声明作废●包头市达昌种养殖农民专业合作社(统统一社会信用代码93150203MA0QUTEF5T)遗失公章一枚,编号1502030076857,声明作废 呼和浩特市爱舍房地产经纪有限公司,统一代码91150103067520262B、遗失公章、财务专用章各一枚,声明作废●内蒙古天翼房地产开发有限责任公司遗失银行开户许可证以及存款人查询密码纸,核准号J1910000995205,账号02005012200000000082720,开户银行:金谷农商银行昭乌达支行,声明作废

●大行有限公司内蒙古大行分公司(统一社会信用代码91150105MAC6LC159H)遗失公章一枚,声明作废●呼和浩特市景然山石花卉有限责任公司遗失开户许可证正本,核准号J1910005026502,账号150807801538,开户行:中国银行股份有限公司呼和浩特市丰洲路分理处,声明作废●内蒙古广交工程有限公司遗失存款人查询密码,核准号J1910017563902,账号060200070920006661 2,开户银行:中国工商银行呼和浩特市光明支行,声明作废●内蒙古恒正项目管理有限公司遗失营业执照正副本(统一社会信用代码91150102MA0MY93X65)及公章.财务专用章.合同专用章.穆晓芳法人章各一枚,声明作废●宝音敖日格勒遗失鄂尔多斯市东胜区市场监管综合行政执法大队执法证,证号05090130332,声明作废●本人王红霞(身份证号150121199201094 72X)将购买的呼和浩特市恒大宏泰房地产开发有限公司开发的恒大翡翠华庭23-2-1203号房的商品房买卖合同(预售)(合同编号YS2021149519)和房款收据丢失,收据编号19126745,金额37599元;收据编号414148,金额37599元;收据编号0414261,金额37599元;收据编号19129293,金额37599元;收据编号19129432,金额37599元;收据编号19125505,金额37599元;收据编号19117573,金额37599元,特此声明作废●呼和浩特市斌斌种养殖专业合作社,开户行:内蒙古呼和浩特金谷农村商业银行股份有限公司河西分理处,账号:021300122000000010490,存款人密码遗失,声明作废●王二雄,封雪梅遗失内蒙古筠泰君安房地产开发有限公司开具的亿利生态城西区8-1902号房购房收据两张,编号0000959,金额:贰拾肆万陆仟肆佰壹拾伍元整(246415.00);编号1900699,金额:伍拾柒万元整(570000.00)特此声明作废●内蒙古华禹商贸有限公司(统一信用代码91150105MACH76LA4F)遗失公章.财务章及合同章各一枚,声明作废