经常腿抽筋或是血管堵了

在普遍认知中,腿抽筋常被视为缺钙的标志,但实际上,这一关联并非绝对。特别是中老年人,腿抽筋可能是下肢动脉粥样硬化闭塞症的警示信号。

许多中老年患者在夜间频繁遭遇腿抽筋,尽管长期大量补钙,效果却微乎其微。深入检查后发现,这些患者往往只是轻度缺钙,而真正困扰他们的是下肢动脉硬化闭塞症,此病症因动脉血管壁内粥样硬化斑块形成,导致供血不足,初期症状包括间歇性跛行,易被忽视或误诊。

若未得到及时、恰当的治疗,此症将影响患者的生活质量,甚至可能导致截肢。因此,对于中老年群体,特别是伴有心脑血管病、高血压、高血脂、糖尿病家族史者,遇下肢酸痛、抽筋及行走障碍时,不妨优先排查下肢动脉硬化闭塞症。确诊后,应停止盲目补钙,优先考虑食物补充,如小鱼、小虾、奶制品等,并结合适量运动与日光浴。

(据《新民晚报》)

一觉9小时,酸枣仁比安眠药管用?

入秋后,你是否明显感到秋乏呢?近日,一则失眠求助帖就引发热议,“有没有不是安眠药,却可以安眠的东西?”网友自述自己失眠越发严重,急求改善方式。在评论区,不少有经验的人喝“安利”酸枣仁,并大赞效果惊人,“刚喝一天,一觉睡了9小时!”“晚上10点就困得眼睛睁不开!”……号称比安眠药还好用的酸枣仁,真能“一用就困倒”?

据了解,酸枣仁是一味经典的中药,味甘、酸,性平,能起到养肝、宁心安神,敛汗的作用,也被称为“东方睡果”。江苏省省级机关医院中医科主任孙世竹主任中医师告诉记者,临床治疗上,针对其药性,比较适合心肾阴虚、心肝阴虚的失眠患者。但她指出,对于焦虑性失眠的患者,气血郁滞、肝火过旺的人群,单纯依靠酸枣仁来助眠,效果有限。

如今,市面上酸枣仁膏、酸枣仁茶等产品推陈出新,也多以“助眠”为卖点,有商家直接将其命名为“睡前膏”。记者注意到,相比于传统的玻璃灌装,现在即拆即饮的独立包装,销量更为可观。不过,也有不少人“跟风”吃酸枣仁膏后狠狠“踩雷”了,不仅没有助眠,甚至加重了咳嗽。还有人感觉吃后更“燥”了,反而心烦意乱。

孙世竹指出,痰湿体质的人服用酸枣仁后,可能会碍脾湿聚化痰,从而引发咳嗽,这类体质的人并不适合食用,“此外,有些茶饮中加了黄芪等成分,也可能会导致更不易入睡。”她还提到,酸枣仁市场价较高,现今每克价格已达到两元以上,消费者应警惕价格过低、宣传夸张的产品,更不要“病急乱投医”。

“对于肝火较旺的体质,建议吃一点清肝火的,比如明目地黄丸;情绪不稳定、工作压力大的情况,可以吃点逍遥丸或是血府逐瘀口服液。”孙世竹强调,具体失眠问题还应前往医院就诊,根据体质进行针对性治疗,“尤其是40岁以上女性,还应检查骨量,是否存在骨质疏松等,如果不早干预,更年期的症状可能会加重,失眠也会越来越明显。”

酸枣仁药食同源,作为日常调养之品,专家建议,每天用量5~10克,“将酸枣仁打碎后煮沸,再文火煮5~10分钟后饮用,能发挥其最大功效。”孙世竹说,“对于服用后有助眠效果的人,可以长期喝,晚上睡前饮用即可。”

(据《扬子晚报》)

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

寻亲公告

袁源,出生于2024年3月7日,出生地山西省。在山西省寻找亲生父母。

望知情者联系袁国全,身份证号:15262919870325301X。

电话:13804742292

减资公告

经股东会议决定,鄂尔多斯市顺瑞建筑工程有限公司(统一社会信用代码91150624MABXG69Q0U)拟减少注册资本,注册资本由人民币200万元整减至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。

鄂尔多斯市顺瑞建筑工程有限公司2024年10月17日

遗失声明

●张宏宇(男,父亲:张志军;母亲:姚芳)出生医学证明遗失,编号C150046875,出生日期2002年12月29日,声明作废●内蒙古博亿运输有限责任公司遗失蒙AZ1687道路运输证,证号150102003169,声明作废●张家顺,性别:男,不慎遗失出生医学证明,编号G150075861,声明作废●乌拉特中旗中友运输有限责任公司遗失财务专用章一枚,编码1508240109469,声明作废

●呼和浩特市职业病防治院工会委员会遗失中国工商银行股份有限公司呼和浩特大南街支行(账号06020013092000504 89)的开户许可证密码单,声明作废●内蒙古沐枫动保商贸营销服务部(统一信用代码91150291MA13TYGC2K)遗失财务专用章一枚,编号15029110000722,声明作废●安桐申将内蒙古坤源房地产开发有限责任公司开具的坤源名居C座1807室的房款收据丢失,收据编号9988237,金额17510元;收据编号9988365,金额400000元,总金额417510元,声明作废●呼和浩特市职业病防治院遗失中国工商银行股份有限公司呼和浩特大南街支行(账号:060200130902490830)的开户许可证密码单,声明作废●呼和浩特市回民区娜青宾馆遗失卫生许可证副本,证号:回卫公字(2022)213号,声明作废●不慎将内蒙古华秀房地产开发有限责任公司开发建设的位于呼和浩特市玉泉区塞外名苑c5号楼1单元1501室的陈宇鑫房屋认购协议和交款收据丢失,收据号:3227922,3429542,3429622,3429662,3228062,3429702,0005989,0118795,0118796,0065137,以上声明作废

●范德义不慎将呼和浩特市新城区东影北街电机小区4号楼2单元7号房的购房合同以及交易凭证丢失,特此声明●内蒙古检察官进修学院票据出现缺联情况,具体如下:9794467586缺第1、4联;9794467877缺第1联;9794546487缺第1联;979454668X缺第1联;9794547148缺第1联;9794547156缺第1联;9794547164缺第1联;9794547228缺第1联;979454764X缺第1联;9794740140缺第1联;9794740343缺第1联;9794740861缺第1联;9794741282缺第1联;9794760416缺第1联;9794760547缺第1、4、5联;9794760977缺第1联;9794761232缺第1联;9794761988缺第1联;9800980109缺第1联;9800980125-9800981291票段缺第1联;9800981312-9800984003票段缺第1联;9801152014-9801154087票段缺第1联;9801198485缺第1联。内蒙古检察官进修学院票据出现缺失情况,具体如下:9800981304;9809766475;9822584035;9794994482;9801154095-9801156007票段的192张。以上票据声明作废。

●回民区一笼香烧麦馆(统一社会信用代码92150103MA7HHDEC04)遗失公章一枚,声明作废●郭击个家(身份证号150105195501279031)遗失与内蒙古北韵房地产开发有限公司签订的厂汉板村城中村改造房屋征收置换协议原件,合同号:265号,面积153平米,特此声明●内蒙古赋凯汽车销售有限公司遗失开户许可证及存款人查询密码单,核准号J1910022927401,开户行:中国工商银行股份有限公司锡林南路支行,声明作废●王栋菲遗失内蒙古内蒙古丰州职业技术学院(青城学院)学生证,证号20233022030,声明作废●新城区徐美连染烫造型室遗失卫生许可证副本,许可证编号:新卫公字[2020]第374号,声明作废●呼和浩特市赛罕区巨华第二小学遗失开户许可证及密码纸,核准号J1910002242904,账号103101201080108045,开户行:内蒙古银行呼和浩特丰泽支行,声明作废●本人周伴伴,身份证号150121196408203829;张云刚,身份证号150121196105053814,因自身原因将贵公司开具的水晶城一期项目房号23号楼1单元102号的房屋契税收据遗失,收据编号为0720538,金额为4368元(肆仟叁佰陆拾捌元整);公共维修基金收据遗失,收据编号为0720662,金额为5106元(伍仟壹佰零陆元整),在此本人声明作废,并以此遗失声明办理相关业务,日后此上述原件出现,贵公司有权拒绝办理相关业务,由此造成的经济纠纷与贵公司无关,由本人负责,特此声明●王孜一遗失机动车驾驶证,证号152326200007204315,档案编号150501032175,声明作废

●本人卢建军,身份证号150121198101198332,不慎将内蒙古爱屋房地产有限公司开具的水晶城一期项目住宅楼21号楼三单元501室的房款总收据遗失,收据编号为0001835,金额345642元(叁拾肆万伍仟陆佰肆拾贰元整),现因该收据已遗失,在此本人声明作废并以此遗失声明办理相关业务,日后此收据原件出现,贵公司有权拒绝办理相关业务,由此造成的经济纠纷与贵公司无关,由本人负责,特此声明●内蒙古泰跃化工建材有限公司(统一信用代码91150103MA0NJHF38J)遗失公章.财务章.合同章及李亚会法人章各一枚,声明作废●包头市麒麟轩物流有限责任公司遗失蒙B86980道路运输证,证号150204018863,声明作废●樊璟遗失内蒙古兴泰房地产开发有限公司开具的购新城区兴泰东河湾小区二期北区G5号楼1单元103室房款收据一张,金额130万元,声明作废●内蒙古顺路道路运输有限公司遗失蒙AK4205的营运证,证号150106006603,声明作废●内蒙古天环线缆有限公司(统一社会信用代码91150102MA13QX2814)遗失营业执照正副本及公章.鲁社华法人章.财务章.发票专用章.合同章各一枚,声明作废●中国邮政集团工会内蒙古自治区机要通信局委员会,账号0602007109000034418,开户行:中国工商银行呼和浩特如意河支行,现不慎遗失开户许可证,开户许可证号J1910020059401,声明作废●敖玮琛,性别:男,不慎遗失出生医学证明,编号Q150179340,声明作废

呼伦贝尔金新化工有限公司灰渣用于东明露天矿采坑生态恢复项目环境影响评价公众参与第二次信息公示

根据《环境影响评价公众参与办法》的相关规定,现对本项目环境影响评价相关事宜现公告如下:

一、环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接:环境影响报告书全文的网络链接如下:链接:https://pan.baidu.com/s/1EUA1cQ5CIz8LRdPL_unUXQ?pwd=im8f,提取码:im8f

二、征求意见的公众范围:公众主要包括环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织,也可包括环境影响评价范围之外的公民、法人和其他组织。

三、公众意见表的网络链接:公众意见表网络链接为:http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024665329.html

四、公众提出意见的方式和途径:公众意见表,填写后通过发送信函、电子邮件、电话等方式与建设单位联系和反馈。

五、建设单位名称及联系方式:建设单位:呼伦贝尔金新化工有限公司,联系人:刘彬,联系电话:15249435912

六、公众提出意见的起止时间:公众提出意见的起止时间为本信息公布的10个工作日之内。

呼伦贝尔金新化工有限公司

内蒙古三监狱原址沙土坑生态环境恢复治理项目环境影响评价征求意见稿公示

根据《环境影响评价法》和《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令第4号)等法律和法规文件要求,我单位对内蒙古三监狱原址沙土坑生态环境恢复治理项目环境影响评价相关事宜公告如下:

一、项目概况:项目位于内蒙古呼和浩特市托克托工业园区新营子镇胡忽浪营村内蒙古三监狱原址院内南侧,不新增占地。项目地理坐标为N40°9′21.85",E111°20′32.54"。本项目利用脱硫石膏和煤矸石固废回填沙土坑,进行生态治理。建设防渗工程、渗滤液导排系统、截水沟、封场覆盖工程等。

二、征求意见稿公示情况:1、环境影响报告书征求意见稿全文、公众意见表网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1c1RK2TkOsOXXJk-KdmzeRQ,提取码:9fj2,2、查阅纸质报告书方式及途径:现场索取。

三、征求意见公众范围:环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织。

四、提交公众意见表的方式和途径:通过网络链接下载公众意见表填写相关意见后,通过传真、电子邮件或邮寄等方式提交我单位。

五、建设单位联系方式:建设单位:河北九勋建筑工程有限公司,通讯地址:石家庄市长安区建华北大街394号,联系人:谷经理,联系电话:13931168697,电子邮箱:375148385@qq.com

六、公众提出意见的起止时间:公众提出意见的起止时间为本公告公布之日起10个工作日内。

河北九勋建筑工程有限公司

解除劳动关系公告

劳动者:其其格花、身份证号152725197207103747、联系电话13514718003、内蒙古纳湖百银新能源有限公司原担任财务UK经办人职务。原单位:内蒙古纳湖百银新能源有限公司,统一社会信用代码91150192MA7KW8G73R、法定代表人:苏雅达来、经营地址:区呼和浩特市如意工业园区腾飞大厦c座1603室。

本人担任内蒙古纳湖百银新能源有限公司财务UK经办人以来,该公司一直未付任何劳动报酬,根据《中华人民共和国劳动法》第三十二条(三)项规定,本人已向内蒙古纳湖百银新能源有限公司明确提出解除劳动关系,且于2023年11月14日至今不在该公司担任任何职务,但该公司各种理由不配合与我一起去银行办理撤销公司财务经办人手续。现公告本人从2023年11月14日开始已经解除与内蒙古纳湖百银新能源有限公司劳动关系,从此以后以本人名义产生的任何财务往来等,与本人无关,本人概不承担任何法律责任。特此公告。

其其格花 二〇二四年十月十五日

公 告

内蒙古牛先生食品有限公司原注册地址:内蒙古自治区呼和浩特市赛罕区永泰城丽景17号楼2501室,由于公司办公需求,于2024年8月29日将原注册地址变更到:内蒙古自治区呼和浩特市赛罕区世纪六路宇泰大厦10层1004,实际经营情况和产品无任何影响。

由于生产经营需要,我公司注册地址变更前批量印刷了大量产品包装,无法即刻售完,预计销售完毕期限为6个月。特此公告!

望广大消费者给与理解和支持

内蒙古牛先生食品有限公司

遗 失 声 明

内蒙古自治区储备粮购销服务中心(现已注销)遗失内蒙古自治区非税收入一般缴款书共10张已作废票据,每张票据为五联,票号:9794907561、9794907625、9794908257、9794908337、9794908441、9794908548、9794908644、9794906470、979490669X、9794907000,以上票据声明作废,凡由以上票据产生的后果,均为无效行为。一旦此类票据流入社会,产生的后果由各单位负责。

内蒙古自治区粮油标准质量监测中心(原名内蒙古自治区粮油质量检测中心)遗失内蒙古自治区非税收入一般缴款书第4联13张,票号:9784926291、978492638X、9784926398、9784926400、9784926419、9784927577、9784927585、9784927593、9784927606、9784927614、9784927630、9784927649、9784927884,以上票据声明作废,凡由以上票据产生的后果,均为无效行为。一旦此类票据流入社会,产生的后果由各单位负责。

察哈尔右翼中旗科布尔镇集中供热工程新建2x70MW循环流化床热水锅炉项目(东、西区热源厂)环境影响评价公众参与二次公示

一、建设项目基本信息:1.建设单位名称:察哈尔右翼中旗住房和城乡建设局。2.建设地点:察右中旗科布尔镇阳光小区西侧绥润集中供热公司院内及皓远物流园区西、中四公路南、丁家营西路东。3.征求意见的公众范围:环境影响评价范围内、受建设项目直接影响或间接影响的单位和个人以及关注项目建设的单位和个人。

二、公众意见征求的主要内容:1.公众提出意见的起止时间:2024年10月15日至2024年10月28日。2.征求公众意见的环境影响报告书全文链接:https://gongshi.qsyhbgj.com/h5public-detail?id=415294,3.建设项目环境影响评价公众意见表的网络链接:http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html,4.征求公众意见的环境影响报告书纸质查阅点:到该公司借阅。

三、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。建设单位联系方式:赵建平,13789649688;邮寄地址:察哈尔右翼中旗住房和城乡建设局。

建设单位:察哈尔右翼中旗住房和城乡建设局

日 期:2024年10月17日