

# 伤肝的坏习惯,你知道多少?

肝脏是人体重要的代谢和解毒器官,我们生活中有很多不良习惯都容易伤害肝脏,给身体健康带来隐患。这些伤肝的坏习惯,你知道几个?

**爱吃重口味食物** 一些人爱吃高糖、高油、高脂的重口味食物,比如奶油蛋糕、炸鸡、奶茶等。专家表示,长期大量进食此类食物,肝脏会处于超负荷状态,摄取合成增加,转化利用减少,使脂肪在肝脏内大量堆积。过量的脂肪堆积会导致肝细胞损伤,增加肝硬化、肝癌的发生风险。

**腌制食物摄入较多** 西安交通大学第二附属医院感染科副主任医师张欣表示,腌制食物多为深加工食品,其中含有的硝酸盐在肠道菌群的作用下,会变成亚硝酸盐,

在胃里合成致癌物亚硝胺。这些物质会增加患胃癌、肝癌的风险。烧烤类食物也属于深加工食品,在加工过程中产生的多环芳烃、杂环胺等致癌物,会加重肝脏的代谢负担。

**过量饮酒** 酒精进入人体后,90%经肝脏代谢分解,转化为毒性极强的乙醛。乙醛为一级致癌物,也是造成酒精性肝病的主要原因。损伤较轻者,会造成肝脏转氨酶一过性升高,形成酒精性肝炎或脂肪肝;较重者可能形成酒精性肝纤维化、肝硬化甚至肝癌。

**滥用药物** 肝脏作为人体最大的解毒器官,深度参与药物代谢。不少人觉得,只有长期服药的慢性病患者,才容易出现药物性肝损伤。但在日常生活中,不科学服用感冒药、退烧药、止痛药以及滥

用抗生素或各类保健品,都可能引发药物性肝损伤。

**吸烟及被动吸烟** 中国疾控中心控烟办公室有关负责人介绍,香烟燃烧后会产生尼古丁、焦油、多环芳烃等有害物质,让肝脏氧化应激水平升高,引发炎症,破坏肝细胞,影响肝脏对脂肪、蛋白质等物质的代谢功能,诱发非酒精性脂肪肝,还会降低肝脏的解毒能力。

**慢性压力累积** 张欣表示,长期压力大,身体应激反应过度、皮质醇等激素大量分泌,会使血糖升高,肝脏代谢压力增大。压力还会干扰神经对肝脏的调节,导致肝脏血液循环变差,胆汁分泌异常,加重肝脏负担。而压力带来的不良情绪,会让人暴饮暴食或食欲不振,也会额外增加肝脏负担。

**熬夜刷剧打游戏** 人们的睡眠时间一再被压缩,部分人群长期处于睡眠不足的状态。专家表示,夜晚是肝脏休养生息的“黄金时段”。当人进入深度睡眠后,肝脏的血流量会大幅增加,可以更高效地进行自我修复、解毒及代谢。

**运动锻炼不足** 缺乏运动会致身体新陈代谢减慢,血液循环不畅,使脂肪更容易在肝脏内积累,从而增加患脂肪肝的风险。首都医科大学附属北京积水潭医院感染疾病科主任医师孙成栋建议,避免长期久坐不动,适当增加有氧运动,如快走、游泳等,并注意饮食平衡,避免过量摄入酒精和高脂食物。同时,定期进行肝功能检查,以便早期发现和干预潜在的肝脏问题。

(据新华社报道)

# 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:本栏各类信息,如遇要求交纳押金或预付款时,务必小心,敬请广大客户注意甄别假冒行为,谨防受骗,负责后果自负。

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

乌审旗环保投资有限公司煤矸石综合利用开发和采空区复垦示范

工程项目环境影响评价第二次公示

按照《环境影响评价公众参与办法》规定“乌审旗环保投资有限公司煤矸石综合利用开发和采空区复垦示范工程项目”征求意见稿已完成,现向公众进一步征求公众意见:

① 意见稿 网络链接:链接: <https://pan.baidu.com/s/1w1vasJLx8fVbGpTcYRca?pwd=c3a3>

② 公众可就近到建设单位办公地址查阅纸质。

③ 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。

④ 公众可通过信函、邮件等方式,规定时间内将填写的公众意见表等提交建设单位,反映与建设项目建设项目环境影响有关的意见和建议。

⑤ 联系方式:吴总15049466396

⑥ 公众提出意见为本公告公布之日起10个工作日内。

准格尔旗原招投资有限公司中南部高铝粉煤灰资源化储存灰场固化扩容生态治理项目环境影响评价第二次公示

根据《环境影响评价公众参与办法》规定《准格尔旗原招投资有限公司中南部高铝粉煤灰资源化储存灰场固化扩容生态治理项目》征求意见稿已完成,现向公众进一步征求公众意见:

① 意见稿 网络链接:链接: <https://pan.baidu.com/s/1y1vasOwWmJ7DZCTnPkInA?pwd=atw8>

② 公众可就近到建设单位办公地址查阅纸质。

③ 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。

④ 公众可通过信函、邮件等方式,规定时间内将填写的公众意见表等提交建设单位,反映与建设项目建设项目环境影响有关的意见和建议。

⑤ 联系方式:准格尔旗原招投资有限公司刘建忠 17647473939

⑥ 公众提出意见为本公告公布之日起10个工作日内。

## 公 告

煤炭科学技术研究院有限公司承接乌审旗蒙大矿业有限责任公司纳林河二号煤矿施工工程:

1、合同名称:纳林河二号矿井31115、31119工作面回风顺槽及主回撤道顶板爆破预裂工程合同,合同编号:ZM-MDKY-GC(2021)-030。2、合同名称:纳林河二号矿井31103-2工作面回风顺槽和辅运顺槽顶板爆破预裂工程施工合同,合同编号:ZM-MDKY-GC(2020)-038。

以上2个合同已完成竣工结算并将工程资料移交甲方,无欠劳务工资,如引起劳务纠纷,由煤炭科学技术研究院有限公司自行承担责任,与乌审旗蒙大矿业有限责任公司无关,联系电话:010-84264177。特此公告!

煤炭科学技术研究院有限公司

2025年3月20日

## 责令退回社会保险待遇公告

参保人:胡改女,性别:女,身份证号:150123193704232624,领取遗属生活费保险待遇银行账户:601\*\*\*\*2428

经查,参保人胡改女于2020年9月至2021年08月期间因死亡违规多领取遗属生活费保险待遇,依据《社会保险经办条例》第四十六条和《社会保险稽核办法》第十二条的规定,现通知参保人在收到本公告书之日起15日内,将违规多领取的遗属生活费保险待遇4860.00元退至内蒙古自治区社保中心指定账户。账户信息如下:

开户单位:内蒙古自治区社会保险事业服务中心

开户银行:中国银行股份有限公司呼和浩特市中山东路支行

银行账号:152401117022

附言:退还胡改女(参保人员)违规领取的遗属生活费保险待遇,参保人须于上述期限内足额退回相应款项至上述账户,若拒不退还,内蒙古自治区社保中心将依据《社会保险经办条例》第四十六条和《社会保险稽核办法》第十二条的规定,停止参保人的待遇支付,并从参保人后续享受的社会保险待遇或者个人账户余额中扣抵上述金额。同时,参保人拒不退还社保待遇行为涉嫌犯罪的,内蒙古自治区社保中心将依法移送公安机关处理。

自发出本公告之日起,经过三十日即视为送达。

如你方对本公告书不服,可于本公告书送达之日起五日内向内蒙古自治区社保中心提出书面或口头陈述申辩。

内蒙古社会保险事业服务中心

2025年3月18日

内蒙古英可瑞新材料有限公司高性能永磁材料基料项目

环境影响评价报告书征求意见稿(二次公示)

我单位已编制完成了《内蒙古英可瑞新材料有限公司高性能永磁材料基料项目环境影响报告书》征求意见稿,现发布征求公众意见的信息如下:

一、征求意见的公众范围:为评价范围内公民、法人和其他组织等。

二、征求公众意见的环境影响报告书全文的网络链接: <https://pan.baidu.com/s/1fVqEOKPFkEUUJSKXa4jwq?pwd=tusq>

三、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/xggk/2018/xggk/xggk01/201810/W02018102436912449069.docx>

四、公众提出意见时间:自本公告之日起10个工作日内。

五、公众提出意见的方式和途径:①下载并填写公众意见表并发送至邮箱121952203@qq.com;②公众可以通过填写纸质公众意见表邮寄至以下地址;③向建设单位发送手机短信、微信等方式发表对本项目建设及环评工作的意见和看法。建设单位联系人:孙国宏;邮寄地址:石拐工业园冶金材料产业园B区;联系电话:15174951777

内蒙古英可瑞新材料有限公司

内蒙古海邻环保科技有限公司年产40万吨环保脱硝剂及15万吨水处理器项目环境影响评价信息公示(第二次)

我单位委托中冶西北工程技术有限公司编制环境影响报告书,目前已编制完成征求意见稿,现征求公众意见如下。

一、基本信息:项目名称:内蒙古海邻环保科技有限公司年产40万吨环保脱硝剂及15万吨水处理器项目,建设单位:内蒙古海邻环保科技有限公司,环评单位:中冶西北工程技术有限公司,地点:包头昆仑经济技术开发区,建设内容:本次评价仅包括一期项目年产10万吨聚合硫酸铁二期项目年产40万吨环保脱硝剂;二期项目年产5万吨聚合氯化铝不在本次评价范围内。建设内容包括聚合硫酸铁生产车间、氯化车间、成品储罐区,以及配套公辅设施、环保基础设施等。

二、公众征求意见的主要内容及提意见途径:征求意见稿全文及公众意见表链接:链接: [https://pan.baidu.com/s/1y3ARLGis3\\_wL3MdI5JR8g](https://pan.baidu.com/s/1y3ARLGis3_wL3MdI5JR8g),提取码: e6k1,报告书查阅点:包头昆仑经济技术开发区,联系电话:13704753826

内蒙古海邻环保科技有限公司

解除通知书

徐军平:

您与内蒙古奇氏房地产开发有限责任公司(以下简称“我公司”)于2012年4月20日签订《商品房买卖合同》,约定您应当在签订合同时一次性缴纳购房款 ￥530730元。合同签订后,您未按照约定缴纳购房款的行为,已构成违约。2020年12月13日,我公司通过内蒙古呼和浩特市仲泰公证处(2020)呼仲证民字第12180号向您送达《催交房款通知书》,限您于2021年3月18日之前,缴清所欠全部购房款,但您仍未按时缴纳。

现我公司再次郑重通知您,在本次通知之日起3日内,您应缴纳所欠房款及逾期缴纳购房款的违约金。若您仍未按期缴纳,视为我公司与您签订的商品房买卖合同已经解除。合同解除后,我公司将商品房现房进行售罄(但不包括但不限于公证、提存、抵押、拍卖),并对商品房另行销售。合同解除后,限您三日内及时清理室内物品、设施,由此造成任何损失由您自行承担,与我公司无关。

另外,由于您逾期交纳购房款给我公司造成的经济损失,我公司将会通过法律途径的方式向您主张,特此通知。

内蒙古奇氏房地产开发有限责任公司 2025年3月18日

四子王旗顺星矿业有限公司36万吨干选项目第二次环境影响评价信息公开函

1、环境影响报告书征求意见稿全文网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径:征求意见稿全文网络链接: [https://pan.baidu.com/s/13\\_mIDHRJZcM\\_UcMGYUoCca](https://pan.baidu.com/s/13_mIDHRJZcM_UcMGYUoCca),提取码: kfqa,查阅纸质报告书的方式和途径:通过电话、传真、电子邮件等向环评单位及建设单位索取查阅,索取查阅期限:本公告发布之日起10个工作日,环评单位:内蒙古包钢环境科技有限公司,通讯地址:内蒙古自治区包头市昆都仑区前进道街道钢铁大街89号包钢设计院院内,联系人:刘佳峰,联系电话:15849150786,建设单位:四子王旗顺星矿业有限公司,联系人:刘总,联系电话:13644725888

2、征求意见的公众意见表的网络链接:公众意见表的网络链接为链接: [https://pan.baidu.com/s/1\\_K3sb5xFNObvMR-mpryl8Q](https://pan.baidu.com/s/1_K3sb5xFNObvMR-mpryl8Q),提取码: snf7

3、公众提出意见的方式和途径:公众提出意见的方式:公众填写建设项目环境影响评价公众意见表,采用邮寄、微信、邮件等方式和途径反馈给建设方或环评机构。

4、公众提出意见的起止时间:本公告发布之日起10个工作日内

5、公众提出意见的起止时间:本公告发布之日起10个工作日内

四子王旗顺星矿业有限公司

通知

呼和浩特市永隆阀门成套设备有限责任公司将在本公告发布之日起15日后召开股东会,要求全体股东参加(会议要求全体股东到场,不到场视同放弃自己的表决权),会议时间2025年4月4日上午8:00,联系人:于文明,电话:13947161419,会议地点:呼和浩特市赛罕区大学西路长兴大厦3楼306号写字间。

呼和浩特市永隆阀门成套设备有限责任公司2025年3月20日

退出股东、监事公告

本人杨龙(身份证号:150103196112010014),依据《公司法》和公司章程相关规定自愿退出呼和浩特市金鑫工贸有限责任公司(统一社会信用代码:91150105088356491),呼和浩特市金盛商贸有限公司(统一社会信用代码:91150105088356491)股东,声明作废。

鸿德酒店有限公司(统一社会信用代码:9115010515500134,声明作废)●崔恩琪,性别:女,不慎遗失出生医学证明,出生编号:L150025364,声明作废。

内蒙古自治区呼伦贝尔市赛罕区自治区现代城2-1-103廉租房租赁合同,合同编号GYD202441,声明作废

呼伦贝尔市赛罕区自治区现代城2-1-103廉租房租赁合同,合同编号GYD202441,声明作废

呼伦贝尔市赛罕区自治区现代城2-1-103廉租房租赁合同,合同编号GYD202441,声明作废