网上流传的“散结方”靠谱吗?

随着体检普及和超声技术提升,越来越多人在检查中发现甲状腺结节。虽然大多数甲状腺结节是良性的,但很多人还是希望解决它,热敷、刮痧、喝蒲公英茶等“散结”方法在网络上流传。

5月25日是世界甲状腺日。如何正确面对甲状腺结节?陆军军医大学陆军特色医学中心(大坪医院)甲状腺外科主任医师徐琰给出了解答。

徐琰说,并非所有的甲状腺结节都能通过治疗消失。甲状腺结节一般分为三种:实性结节是滤泡细胞增生,固体成分,一般不会消失;囊性结节的内容物为囊液或者囊内出血,如果囊液被机体吸收,结节可能变小或消失;囊实混合性结节既有固体成分,也有液体成分,有可能体积变小,但不会完全消失。另外,由于亚急性甲状腺炎引起的甲状腺结节,在炎症消退后,结节有可能逐渐缩小甚至消失。

徐琰表示,目前并没有让甲状腺结节变小或消失的特效药,网络上流传的热敷、喝蒲公英茶等“散结”方法隐藏着健康风险。例如,热敷促进甲状腺附近局部血液循环,可能让结节有更充分的血液供应,从而使结节长得越来越大;蒲公英茶并不能保证消除甲状腺结节,脾胃虚寒、过敏体质的人长期大量饮用可能会出现不适症状;按摩、针灸、刮痧并不能疏通结节,因为甲状腺结节与“淤堵”无关;宣称可根治结节的偏方成分复杂,可能导致肝肾功能损伤,甚至诱发甲亢、甲减。

如果总是不安心,可以通过手术或者射频消融结节吗?徐琰表示,恶性或可疑恶性结节,以及良性结节巨大,或伴有压迫症状、引起呼吸困难、吞咽困难或声音嘶哑等,或是高功能腺瘤以及胸骨后甲状腺肿患者,可进行手术。如考虑采用射频消融,应先进行细胞学诊断,以明确结节性质。良性结节患者出现与结节相关的局部症状,或结节增大影响美观时,可以进行射频消融治疗;恶性结节则需慎重,不能在没有做病理穿刺的情况下贸然做射频消融。

专家表示,大多数良性甲状腺结节,如果不合并甲亢或者甲减,不需要吃药,盲目追求“散结”可能带来健康风险,应不轻信偏方、不焦虑跟风、不讳疾忌医,科学管理、定期随访。 (据新华社报道)

老来瘦并不等于老来寿

随着老龄化加剧,老年“肌少症”正日益普遍。数据显示,60岁至70岁的老年人中,肌少症的发病率为5%至13%,80岁以上的老年人中,肌少症的发病率为11%至50%。上海交通大学医学院附属新华医院临床营养科主任冯一发现,不少老年人也有体重焦虑,认为少吃一点、瘦一点,身体才健康。殊不知,“老来瘦≠老来寿”,人体要保持必要的蛋白质、脂肪以及一些促进肌肉健康的特殊营养元素(如HMB)的摄入,才能避免出现“肌少症”。

医生解释,肌少症是一种与增龄相关的进行性骨骼肌量减少、肌肉力量下降的骨骼肌疾病,它在老年人中更普遍。“虽说随着年龄增长,肌肉量难免减少,但许多老人错误的饮食习惯会加速肌肉的流失。”冯一说,由于大众在营养知识方面储备不足,不少老人发现自己逐渐走不好路了,出现头晕目眩,第一反应往往是怀疑骨质疏松,到骨科或内分泌科去就诊,“在医院多学科绕一大圈,最后才会在营养科找到问题根源。”也因为症状不明显,很多老年人在不知不觉中被肌少症缠上了,增加了老年人跌倒、虚弱、死亡等不良临床结局风险。

“有些老年人有追求健康的意识,却缺乏科学指导。”冯一建议,这部分老年朋友通过运动、营养两条路径维持健康体重。在饮食方面,老年人一日三餐需要平衡膳食,食物多样,多摄入富含优质蛋白质的鱼、虾、瘦肉、蛋、奶等动物性食品及大豆制品。

(据《文汇报》)

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:本栏各类信息,如遇要求交付押金或预付款时,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

公章销毁证明遗失声明

兹有我单位内蒙古自治区鄂尔多斯市东胜区铜川镇常青村村民委员会,于2023年4月新刻公章一枚,新公章名称为内蒙古自治区鄂尔多斯市东胜区铜川镇常青村村民委员会。2023年5月,我单位已将旧公章销毁,旧公章名称为东胜区铜川镇常青村民委员会。由于保存不善,不慎将旧公章销毁证明遗失。该证明原用于证实我单位已依法依规将名称为东胜区铜川镇常青村民委员会的旧公章进行销毁处理。

现特此声明,该公章销毁证明已遗失。自本声明发布之日起,任何使用该证明的行为均与我单位无关,我单位对此不承担任何法律责任。

特此声明。

内蒙古自治区鄂尔多斯市东胜区铜川镇常青村村民委员会

2025年5月23日

寻亲公告

呼和浩特市赛罕区万达二期居民王志霞与丈夫温晨辉夫妇于2025年4月11日在成吉思汗公园里拾到一男婴(纸箱内小孩用蓝包毛毯包裹着,附有一张纸条写的孩子出生是2025年4月9日)检回家抚养至今,现用名温昊阳,请孩子的亲生父母,其他监护人或知情人员持有效证件与温晨辉联系,并请广大居民予以监督,公告之日起60天无亲生父母及其他监护人认领的,公安机关将依法登记只能给孩子办理社区集体户。

联系电话 15248145657

严正声明

能发(内蒙古)新能源科技有限公司严正声明:安徽瑞华建设有限公司与自然人王赫德、丁福志、郝杰、黄福乐、韩睿签订的《不可撤销居间协议》以及《居间服务合同》中所提及的“锡林郭勒盟白旗风电项目”与本公司无任何关联。我司从未授权或委与该项目,亦不承担由此产生的任何责任和义务,对于任何冒用我司名义开展业务的行为,我司保留追究其法律责任权利,请社会各界提高警惕,避免上当受骗。特此声明。

能发(内蒙古)新能源科技有限公司2025年5月26日

债权清算公告

内蒙古高等级公路建设开发有限责任公司服务区分公司,清算到期债权公示,请江苏江海机床集团有限公司于2025年5月27日前清算到期债权,携带签约合同及收据,逾期将按我公司规定处理。

联系人:杨女士 3122598(工作日上午9:00-12:00,下午2:30-5:30)

公 告

江西中金建设集团有限公司承建的国家(北方)足球训练基地室外四片足球场项目,工程于2023年9月30日竣工验收,凡有关单位及个人的债权债务、农民工资在一个月内与本公司项目部负责人联系,逾期责任自负。

联系人:罗经理,电话:13037232083

江西中金建设集团有限公司

2025年5月26日

撤回声明

磴口县住房和城乡建设局提出申请,该局负责实施的建筑街巴音路燃气等管网老化更新改造项目,已核发的《建设工程规划许可证》(证号1508222025GG0014518)予以撤回并作废,特此声明。

磴口县住房和城乡建设局

遗失声明

不慎将临河区马世花牛肉面馆的食品经营许可证正副本丢失,编号JY21508028100314,声明作废

遗失声明

●张利平,张丽芳承诺:被拆迁房屋二毛平房27栋付1号已在明泽百渡城12号楼3单元1楼东户回迁安置,原明泽公司出具的0040890号收据记载的回迁五色港湾的房款3万元已转入明泽百渡城回迁房款中,二人不会据此收据主张五色港湾回迁,也不据此向开发商主张退款,因此收据办理产权登记引发的任何法律后果,二人自愿承担●本人吴迪不慎将内蒙古中城飞祥房地产开发有限公司开发的维多利时尚广场三层3028号商铺的商品房买卖合同丢失,特此声明

●坚盾国际保安服务有限公司内蒙古分公司(统一社会信用代码91150103MA13RBMK2J)营业执照正副本于2025年05月23日不慎丢失,特此声明作废●宋艳婷丢失内蒙古兴泰房地产开发有限公司兴泰御都地下负一层C105号车位款收据1张,收据编号1600411,金额1000元,声明作废●刘慧敏将内蒙古中实置业发展有限公司新都会项目部开具的中实新都会南区车位C089购车位收据丢失,收据编号zszy6971,金额20000元,声明作废●车主王志明,车辆:蒙A89587(黄)道路运输证遗失,证号150121014035,声明作废●稀土高新区明宇劳保店(统一社会信用代码92150291MA0P60J972)遗失公章,编号1502040118878,声明作废●父亲:司文君,母亲:岑华遗失司腾(性别:男)出生医学证明,编号M150079859,声明作废●姜鹏于2025年5月19日遗失身份证,证号150102198111031537,声明作废●敖炜婷不慎遗失蒙A68792(黄色)道路运输证(证号150106005844),声明作废●和林格尔县巧尔什营乡巧尔什营村民李召怀将农村土地经营权证遗失,权证编码150123103241000016J,亩数13.53,特此声明●内蒙古能弘建筑劳务有限公司(代码91150124MABTNE0R89)遗失公章.财务章,法人章(施连英)各一枚,声明作废●邱建福将呼和浩特市回民区攸攸板镇攸攸板村民委员会开具的呼和浩特市攸攸板村村民住宅楼东区5号楼2单元17层东户A户型房屋分配协议丢失,编号第42号,建筑面积共101.17平方米,特此声明●张梅梅遗失内蒙古和林格尔县盛乐镇小林坝村一队92号农村土地承包经营权证,身份证号150102194605030544,声明作废

●内蒙古医科大学胡鑫宝(学号2021041406)包志明(学号2020040331)黄金香(学号2021040523)舒嘎尔(学号2024042264)遗失学生证,声明作废●阿拉腾布日古德、阿丽玛夫妇遗失孩子塔米尔的出生医学证明,证号:K150007060,声明作废●阿拉腾布日古德、阿丽玛夫妇遗失孩子阿雅的出生医学证明,证号M150069156,声明作废●内蒙古亚唯房地产经纪有限责任公司(统一社会信用代码91150203MA13PHL408)遗失公章一枚,声明作废●呼和浩特市玉泉区马占卫出租车客运服务部(统一社会信用代码92150104MA0RRJBN93)遗失公章一枚,声明作废●呼和浩特市业霏鸿商贸有限责任公司(统一代码91150105MAEH42KQ5K)遗失公章一枚,声明作废●杨佳龙遗失中国工商银行股份有限公司呼和浩特锡林南路支行开具的解压手续,机动车编号150003686375,声明作废●张和平遗失新城区南店街惠新苑公租房小区21号楼1单元5层504室的呼和浩特市保障性住房租赁合同书,编号GXC20161764,声明作废●包头市和驰物流有限公司遗失蒙B83139的道路运输证,声明作废●包头市关山月物流有限公司遗失蒙B83671,蒙B84480的道路运输证,声明作废●内蒙古领航未来通用航空有限公司公章(印章编码15020610003023)遗失;财务章(印章编码15020610003024)遗失;法人章(庞洪岭,印章编码15020610003027)遗失,声明作废●内蒙古熹香记餐饮管理有限公司的公章遗失,公章编号15020410048209,声明作废●乌海市齐信达商贸有限责任公司(统一社会信用代码91150302184940718)的公章遗失,声明作废●杨亦暄,性别:女,遗失出生医学证明,编号:X150125711,声明作废

●乌兰察布市长合建材制品有限公司遗失公章一枚,编号1509020013471,声明作废●杨旭光遗失道路运输经营许可证正本,编号150102003722,声明作废●王跃平不慎遗失退役军人优待证,证号621472060200033426l,声明作废●内蒙古华研健康科技有限公司不慎将基本存款账户信息以及存款人查询密码纸丢失,账户号码:0602002009200132004,基本存款账户编号:J1910031342701,开户银行:中国工商银行股份有限公司呼和浩特车站支行,声明作废●中远万豪(内蒙古)通用航空有限公司(统一社会信用代码91150105MADKYCFE79)遗失公章及财务章各一枚,声明作废●李锐遗失呼和浩特市赛罕区分局警官证,证号:012930,声明作废●张月清遗失与内蒙古和信荣锦房地产开发有限责任公司签订的溪峰尚居一期20-2-102(一楼中户)室契税(金额2385元).公共维修基金(金额3563元).手续费(金额428元)收据,声明作废●杨玄壁遗失残疾人证,证号1501021993090646l144,声明作废●金桥开发区卓滋食品经销店遗失食品经营许可证副本,证号:JY11501055118550,声明作废●黄成群遗失蒙AY0202(蓝色)道路运输经营许可证正副本,证号150104003589,声明作废●呼和浩特铁路局包头客运段呼和旅服遗失存款人查询密码,账号0602021509022116892127,核准号:J1910016143401,开户行:中国工商银行呼和浩特市锡林北路支行,声明作废

包头市金蒙稀土有限责任公司年产3000吨REO稀土精矿分离线自动化升级改造及年产4000吨REO钕铁硼废料回收自动化生产线项目第二次环境影响评价信息公开内容

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:链接:https://pan.baidu.com/s/1hSfSoZ5ll2lXKzmOd1fDWw,提取码:phvs,查阅纸质报告书的方式和途径:查阅方式:通过电话、传真、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:内蒙古格林勒斯环保科技有限公司,通讯地址:内蒙古自治区呼和浩特市新城区通道北街天府花园1号写字楼1713室,联系人:丁总,联系电话:17604718077,建设单位:包头市金蒙稀土有限责任公司,联系人:杜总,联系电话:15135154465

2、征求意见的公众范围:征求公众意见的范围为项目周边及可能受到影响的区域。

3、公众意见表的网络链接:公众意见表的网络链接为链接:http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html

4、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。

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。

包头市金蒙稀土有限责任公司

玉泉区人民政府2025年度第二批次建设用地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、项目名称:玉泉区人民政府2025年度第二批次建设用地

二、项目概况:本项目征收土地位于呼和浩特市玉泉区昭君路街道办事处沟子板村。该项目用地面积为15.7004公顷,其中呼和浩特市玉泉区昭君路街道办事处沟子板村集体土地15.7004公顷,包括农用地15.7004公顷(水浇地6.6332公顷,有林地0.4348公顷,其他林地3.3170公顷,人工牧草地0.8787公顷,其他草地1.9071公顷,设施农用地2.1996公顷,沟渠0.3300公顷)。

三、项目单位:单位名称:呼和浩特市玉泉区土地整理项目服务中心,联系人:郭呈祥,电话:0471-2941059

四、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:内蒙古呼和浩特市赛罕区金源街京能家园11-2-302,联系人:胡建,电话:13644848522,E-mail:646879254@qq.com

五、征询事项:征求公众意见的主要事项:您对本项目的实施有什么建议和意见。

六、公示说明:公众对本项目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,向项目单位或社会稳定风险评估单位提出。

公示发布单位:呼和浩特市玉泉区土地整理项目服务中心

公示发布时间:2025年5月23日

关于未支付技术服务费的登报声明

经查,我方尚有应支付给呼和浩特市赛罕区顺祥工程技术咨询中心技术服务费7万元整未结清,因该公司已于2021年11月20日注销,我方多次通过合法途径寻找可能的相关人员,至今未找到。现特此登报公示,自本文件发布之日起30日内,如有相关当事人对该笔款项存在权利或异议,请及时与我方联系(联系人:布仁满都胡,联系电话:17548940278,联系地址:内蒙古呼和浩特市回民区战备路十一号监理公司)。若在上述期限内无相关当事人向我方反馈异议,我方将视为相关方主动放弃该笔款项的追索权利。

特此声明。

内蒙古公路工程咨询监理有限责任公司

2025年5月23日

寻亲公告

程改秀于2024年8月24日在托克托县新营子医院后面捡到一名女婴(用蓝色小被包裹),现用名:程木瑶,请孩子的亲生父母,其他监护人或知情人员持有效证件与程改秀联系,并请广大居民予以监督,公告之日起六十日无亲生父母及其他监护人认领的,公安机关将依法登记户口。

联系电话:13739989555

巴林右旗峰蓝新能源有限公司赤峰巴林100万千瓦/400万千瓦时独立储能电站项目环境影响评价第二次信息公示内容

本项目环境影响报告书初稿已完成,现进行二次公示,以征求公众意见。**一、报告书全文的网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径**:报告书全文的网络链接地址:https://pan.baidu.com/s/1wmFgT0_ir1jmoEcRXx3W7A?pwd=h5rp提取码:h5rp。如需纸质报告书可与建设单位直接联系。**二、征求意见的公众范围**:公众参与人员可以是建设项目周边的居民、企事业机关单位,也可以是当地行政部门和社会各界关心环境保护事业的人士,所提意见按照公众意见表的格式要求填写,并署个人姓名及有效联系方式等。**三、公众意见表的网络链接**:http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/W020181024369122449069.docx。**四、公众提出意见的方式和途径**:公众可以通过向建设单位发送短信、微信、信函、电子邮件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:王金林,联系电话:15295781763,通讯地址:赤峰市巴林右旗板镇索博日嘎街西段北侧中和祥颐景园小区A11号楼。**五、公众提出意见的起止时间**:公示时间和报告书的索取时间自发布之日起10个工作日内。

建设单位:巴林右旗峰蓝新能源有限公司

2025年5月26日