

# 健康传言逐个破, 请看专家解读!

“喝有水垢的水易得肾结石”“频繁洗头致脱发”“伤口须用酒精消毒”……这些说法是真是假?如何科学判定真假?国家卫生健康委近日通过官方渠道,针对多个常见误区,邀请国家健康科普专家库成员进行针对性科普。

## 误区一:喝有水垢的水容易得肾结石

水垢,是水里的钙离子、镁离子与碳酸氢盐在加热过程中反应生成的碳酸钙和氢氧化镁沉淀。水中矿物质含量越高,水的硬度越大,即常说的“硬水”。国际上通常用碳酸钙的含量来衡量水的硬度,单位是毫克每升(mg/L),当水的硬度高于200mg/L时,烧水时易产生水垢。水垢进入人体后,部分可被分解,未被分解的成分也能通过代谢排出体外。

专家提示,对于健康人群,饮用硬水并不会直接导致肾结石。若饮水量不足,尿液浓缩反而会增加泌尿系统结石的风险。

## 误区二:频繁洗头会导致脱发

有人习惯每天洗头,尤其是在炎炎夏日,那么频繁洗头会导致头发脱落吗?专家表示,勤洗头并不会导致脱发。相反,保持头皮清洁对维护头发及头皮健康至关重要。对正常人来说,头发的脱落主要是由于毛囊进入休止期后的自然脱落,而不是因为频繁洗头。病理状态下的脱发可能关系到免疫、遗传、激素水平、精神应激、营养状态和某些药物的副作用等。与这些因素相比,洗头的影响微乎其微。适度洗头可以清除头皮上的过多皮脂、灰尘和脱落的死亡细

胞,有助于保持头皮健康。

## 误区三:伤口必须用酒精才能彻底消毒

当出现外伤时,很多人习惯用酒精消毒,甚至认为“伤口越疼,消毒就越彻底”。其实这是一个误区。专家表示,医用酒精适用于无破损的皮肤消毒,比如手术前的术区消毒、日常生活中的手消毒等。对于伤口消毒,建议选择不含酒精的医用碘伏消毒液,其优点是对创面刺激性小、杀菌效率高。专家提示,医用酒精确实是非常好的消毒剂,有效消毒浓度为75%,低了高了都会严重影响消毒效果。但是,医用酒精也是“敌我不分”的消毒液,不仅会杀灭伤口里的病原微生物,还会破坏伤口处的健康组织细胞,进而影响伤口愈合,甚至导致瘢痕形成。

## 误区四:抗过敏药容易依赖,能不用就不用

专家表示,使用抗过敏药并不会产生依赖。据介绍,过敏时出现的鼻子痒、打喷嚏、皮疹风团等症状,主要与一种叫“组胺”的炎症物质有关。组胺需与H1受体结合,才会引发过敏反应。氯雷他定、西替利嗪等抗组胺类抗过敏药的作用原理,正是阻断两者结合,从而减轻过敏症状。这类药物既不会导致生理或精神依赖,停药后也无戒断反应。若停药后过敏症状反复,很可能是因为过敏尚未得到有效控制。专家提示,合理使用抗过敏药是控制过敏症状、预防并发症的重要手段。盲目担心药物依赖而拒绝规范用药,甚至擅自停药,可能会加重病情。(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,负后果自便。

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

2025年7月20日 中国·铁A&蒙D



婚礼头条

赵子川先生 姜文静女士

2025年7月20日结为夫妻

此情长流水,天地共昭昭

青丝馆同心,白首赴遥遥

特此登报,敬告亲友,亦做留念



we are wedding

最好的我们...

**赤峰市2024年防治沙和风电光伏一体化工程龙源内蒙古赤峰林西县10万千瓦风电防沙治沙一体化项目环境影响评价公众参与第二次公示**

根据《环境影响评价公众参与办法》的规定,现对本项目征求意见公示。1.项目名称及概要:赤峰市2024年防治沙和风电光伏一体化工程龙源内蒙古赤峰林西县10万千瓦风电防沙治沙一体化项目;建设100MW风力发电,单机容量7.15MW发电机组14台,新建检修道路,配套数量箱变、集电线路、施工道路等。总投资32643.30万元。2.建设单位名称和联系方式:林西县龙源新能源有限公司;联系人:陈宝足;电话:17747017765。3.承担评价工作的环境影响评价机构:内蒙古博茂新能源技术服务有限责任公司;黄工电话:13347130376。4.公众参与意见的网络链接:https://pan.baidu.com/s/12bP7aIMuOcoc3mndaoabQ?pwd=q60w 提取码:q60w 邮箱:604655818@qq.com。 邮寄地址:内蒙古自治区赤峰市林西县内蒙古赤峰有色金属开发管理委员会215室。5.环境影响评价报告征求意见稿的网络链接:https://pan.baidu.com/s/1LLPYG80db2sPnOgwVeygQ?pwd=znkp 提取码:znkp 征求公众意见的期限:自公示之日起10个工作日内。

**内蒙古太平矿业有限公司浩尧尔忽洞金矿年开采825万吨金矿生产建设项目环境影响评价第二次信息公示**

一、建设项目概况:1.项目名称:内蒙古太平矿业有限公司浩尧尔忽洞金矿年开采825万吨金矿生产建设项目。2.建设地点:浩尧尔忽洞金矿位于内蒙古自治区巴彦淖尔市乌拉特中旗NEE85°方向,直线距离60km。3.征求意见的公众范围:项目周边及可能受到影响的区域。二、环境影响评价报告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:获取环境影响评价报告(征求意见稿)全文及公众意见表的方式:https://pan.baidu.com/s/13Wv4R7Bc86ddKKYr6wR8Fw?pwd=0335,提取码:0335。 查阅纸质报告的方式为通过下文环评单位联系方式与环评单位联系获取纸质报告书。三、公众提出意见的方式和途径:社会各界对本项目如有环保方面的意见,可通过网络链接下载环境影响评价报告书(征求意见稿)和公众意见表,填写后发送信函、电子邮件、电话等方式与建设单位或环评单位联系,发表对本次环评的意见看法。建设单位及联系方式:建设单位:内蒙古太平矿业有限公司,联系人:杨涛,电话:18648603987,邮箱:460628503@qq.com,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。

**鄂尔多斯市云东和肉食品有限公司关于召开2025年第一次临时股东大会的公告**

鄂尔多斯市云东和肉食品有限公司(以下简称“公司”)执行董事决定于2025年8月17日召开2025年第一次临时股东大会。现将本次股东大会的相关事项通知如下:

一、召开会议的基本情况:(一)股东大会届次:2025年第一次临时股东大会;(二)会议召集人:执行董事;(三)会议召开的法律、合规性:本次股东大会会议符合《中华人民共和国公司法》等法律、行政法规和《公司章程》的有关规定;(四)会议召开日期和时间:1.现场会议召开时间:2025年8月17日上午9:00;(五)会议召开方式:本次会议采取现场表决方式;(六)出席对象:1.公司股东;2.公司董事、监事及高级管理人员;3.根据相关法规应当出席股东大会的其他人员;(七)现场会议召开地点:内蒙古自治区鄂尔多斯市伊金霍洛旗阿勒腾席热镇水岸金钻大厦西楼2605室

二、会议审议事项:(一)《关于解除左静对左锦瑞31%股权的代持并变更登记的议案》;(二)《关于办理左静代持20%股权变更至左振荣名下的议案》;(三)《关于免除左静执行董事及法定代表人职务的议案》

三、会议登记等事项:(一)会议登记方式:本次会议无需提前登记登记身份;(二)会议联系方式:1.联系人:左静;2.联系地址:内蒙古自治区鄂尔多斯市伊金霍洛旗阿勒腾席热镇伊克路九号

鄂尔多斯市云东和肉食品有限公司 执行董事:左静 2025年07月15日

**内蒙古鑫达公路发展有限公司关于S103呼大公路K1+180一号天桥桥改造施工的公告**

为提升路况质量,给过往司乘人员创造良好的行车环境,我公司决定对所辖路段S103呼大公路K1+180一号天桥桥(25-13m)实施升级改造工程,具体情况如下:

一、施工工期:2025年7月13日-2025年7月20日

二、施工方案:铣刨拉毛;50%改性乳化沥青下封;加铺3cm厚AC-13改性沥青混凝土;施划标线

三、交通封闭措施:以上施工采用半幅封闭半幅通车导改措施,每天进行日常养护。为确保安全,我公司会严格按照道路交通安规范标准及交警、路政部门规定进行道路封闭安全设施摆放。给广大司乘人员带来不便,敬请谅解。

内蒙古鑫达公路发展有限公司 2025年7月11日

**获各琦三号露天采坑回填治理及生态修复项目环境影响评价报告征求意见稿公众参与公告(第二次公示)**

一、建设项目基本信息:1.建设单位名称:内蒙古双利矿业有限公司。2.建设地点:内蒙古自治区巴彦淖尔市乌拉特后旗获各琦苏木。3.征求意见的公众范围:项目周边及可能受到影响的区域。二、公众意见征求的主要内容:1.公众提出意见的起止时间:2025年7月11日-2025年7月24日。2.征求公众意见的环境影响报告书的网络链接:https://www.eiafans.com/thread-1438844-1-1.html。3.建设项目环境影响评价公众意见表的网络链接:https://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/20181024\_665329.html。4.征求公众意见的环境影响报告书纸质查阅点:内蒙古双利矿业有限公司。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:内蒙古双利矿业有限公司,联系人:田总,联系电话:15247245814,地址:内蒙古双利矿业有限公司。电子邮箱:1652711410@qq.com。

**鄂尔多斯市浩尧尔经济开发区国土空间总体规划(2021-2035年)一大路产业园环境影响评价公众参与第二次公示**

评价单位已基本完成鄂尔多斯市浩尧尔经济开发区国土空间总体规划(2021-2035年)一大路产业园环境影响评价,现根据有关规定,公示内容如下:

一、环境影响评价报告征求意见稿全文和公众意见调查表的网络链接:https://pan.baidu.com/s/12gmbbAwMuKiomPRaQOGmQ 提取码:bxpi 公众可以在公示期间查阅环境影响评价报告征求意见稿,或与环境影响评价机构联系,查阅纸质版环境影响评价报告征求意见稿。二、征求意见的公众范围:公众可以针对以下事项提出意见:区域环境质量现状、园区规划实施所带来的环境影响以及应采取的相应环境保护措施。三、公众提出意见的方式和途径:公众可以信函、电话或电子邮件的方式,与规划编制单位或环评单位联系,反馈对本规划在环保方面的意见或建议。1.规划编制单位的名称和联系方式:规划编制单位名称:鄂尔多斯市浩尧尔经济开发区管理委员会,联系人:张站长,联系电话:0477-3971130;2.环境影响评价机构名称和联系方式:环评单位:中冶西北工程技术有限公司,地址:内蒙古包头市昆区钢铁大街邮编:014010,联系人:任工,联系电话:0472-6985617,邮箱:33193473@qq.com。四、公众提出意见的起止时间:于本公示发布之日起10个工作日内。

**鄂尔多斯市浩尧尔经济开发区管理委员会**

**鄂尔多斯杭锦旗经济开发区再生水循环利用项目征求意见稿公示**

(一)建设项目名称及概要:杭锦旗经济开发区旗独贵塔拉工业园区北项目区,日处理污水量400m³/高盐、300m³/生活污水及处理后尾水进行回用。2.主要污染防治及治理措施:(1)废气:排气筒废气经废气收集系统进入活性炭吸附装置处理,能达标排放。(2)噪声:合理布置,基础减振,厂房隔声。(3)固废:各项固废得到有效收集处理。

(二)建设单位名称和联系方式:鄂尔多斯杭锦旗经济开发区管理委员会,冯主任:18604870488

(三)承担评价工作的环评机构名称和联系方式:内蒙古岢川工程技术有限公司,冯工:18004717840

(四)环境影响评价报告征求意见稿链接和公众意见表的网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1x6mfWJa0WJyUkP9rZKknA?pwd=i39m,提取码:i39m,可至鄂尔多斯杭锦旗经济开发区管理委员会查阅纸质报告书。

(五)征求意见的公众范围:受建设项目影响范围内的公民、法人或者其他组织的代表。

(六)提交公众意见表的方式和途径:616702875@qq.com。

(七)公众提出意见的起止时间:公示之日起5个工作日。

**托克托县中船大道至2018线道路连接工程环境影响评价第二次公示**

一、环境影响评价报告征求意见稿和公众意见表网络链接:https://pan.baidu.com/s/1kEEVqEW2d8g8q1IHmMKgw?pwd=5g9u,提取码:5g9u 公众意见表网络链接:https://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/20181024\_665329.html;二、公众可到建设单位或环评单位查阅纸质报告书。三、征求意见的公众范围:受本项目直接、间接影响的单位和个人。四、公众提出意见的方式和途径:公示后10个工作日内可通过以下方式向建设单位反馈意见。建设单位:托克托县交通运输局通讯地址:内蒙古自治区呼和浩特市托克托县城关镇新建东路99号

**沿黄产业带经开区道路工程环境影响评价第二次公示**

一、环境影响评价报告征求意见稿和公众意见表网络链接:https://pan.baidu.com/s/17PZlwpBUISXD1MvYg76\_1A?pwd=7yvc 提取码:7yvc 公众意见表网络链接:https://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/20181024\_665329.html;二、公众可到建设单位或环评单位查阅纸质报告书。三、征求意见的公众范围:受本项目直接、间接影响的单位和个人。四、公众提出意见的方式和途径:公示后10个工作日内可通过以下方式向建设单位反馈意见。建设单位:托克托县交通运输局,通讯地址:内蒙古自治区呼和浩特市托克托县城关镇新建东路99号

**不动产产权证/登记证明遗失(灭失)声明**

中国邮政储蓄银行股份有限公司包头市分行(房屋所有权人李凤菊)因保管不善将包头市房地他证内蒙古自治区字第187041501439号坐落于萨拉齐镇西街大街绿苑小区(西区)15号楼西5单元402号(房屋所有权证号:187021008411,债权数额:270000元)的不动产证书或不动产登记证明遗失(灭失),根据《不动产登记暂行条例实施细则》第二十二条款规定申请补发,现声明该不动产产权证或不动产登记证明作废,特此声明。中国邮政储蓄银行股份有限公司包头市分行

**内蒙古金河环保科技有限公司污水处理扩容及水资源再生利用提标扩建工程环境影响评价公众参与第二次公示**

根据《环境影响评价公众参与办法》相关规定,现将内蒙古金河环保科技有限公司污水污水处理扩容及水资源再生利用提标扩建工程环境影响评价公众参与有关信息予以公开:

一、环境影响评价报告征求意见稿全文查阅方式:(1)网络链接地址:链接:https://pan.baidu.com/s/13z2Bn4qo1OJL6SHm7uFJw?pwd=pgii;提取码:pgii。(2)纸质报告书查阅方式:通过现场查阅纸质报告书。建设单位:内蒙古金河环保科技有限公司,联系人:张工,联系电话:18747850929,地址:托克托县托电工业园区西区内蒙古金河环保科技有限公司

二、征求意见的公众范围:本大“建”项目周边可能受到影响的群众。

三、公众意见表的网络链接:https://www.js-eia.cn/project/detail?type=1&proid=d69e09c4c38a6718c27e679f15055b12

四、公众提出意见的方式和途径:自本公示之日起,10日内来函、来电、传真均可。

**内蒙古金河环保科技有限公司**

**声明公告**

白保保612723199706187217;王宏宇150422199707203017,因你们严重违反用人单位规章制度,你们单位已把你们退回我公司,你们与我公司签订的劳动合同已解除。内蒙古赛雅人力资源服务有限公司

**注销公告**

内蒙古发扬商贸有限公司统一社会信用代码91150104MABTMXEHI9G因没有在线数据进行处理与交易业务也没有开展相关的业务模块特此声明注销增值电信业务经营许可证经营许可证编号蒙B2-20220638特此公告。

**遗失声明**

不慎将巴彦淖尔市绿华再生资源回收有限公司统一社会信用代码91150802MA13T2IKN5(财务章遗失编号15080210009411,声明作废)

**注销公告**

内蒙古润隆机械租赁有限公司遗失以下两台车辆道路运输证,车牌号:蒙B96553,蒙B94366,声明作废。

**注销公告**

赤峰市松山区马姑舞路艺术学校,代码:521500435309097X7,依据《民办非企业单位登记管理条例》规定拟向赤峰市松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。

**撤销公告**

太平洋保险代理有限公司内蒙古呼和浩特营业部分(统一社会信用代码:91150105MA0RTN90X5)现已完成全部撤销工作,特此公告。太平洋保险代理有限公司内蒙古呼和浩特营业部分2025年7月15日

**遗失声明**

●马嘉俊,性别:男,遗失出生医学证明,编号:T150120878,声明作废

●土默特左旗建盛丰种养殖专业合作社(统一社会信用代码93150121MA0PWDXDL9E)遗失公章一枚,声明作废

**声明公告**

白保保612723199706187217;王宏宇150422199707203017,因你们严重违反用人单位规章制度,你们单位已把你们退回我公司,你们与我公司签订的劳动合同已解除。内蒙古赛雅人力资源服务有限公司

**注销公告**

内蒙古发扬商贸有限公司统一社会信用代码91150104MABTMXEHI9G因没有在线数据进行处理与交易业务也没有开展相关的业务模块特此声明注销增值电信业务经营许可证经营许可证编号蒙B2-20220638特此公告。

**遗失声明**

不慎将巴彦淖尔市绿华再生资源回收有限公司统一社会信用代码91150802MA13T2IKN5(财务章遗失编号15080210009411,声明作废)

**注销公告**

内蒙古润隆机械租赁有限公司遗失以下两台车辆道路运输证,车牌号:蒙B96553,蒙B94366,声明作废。

●张翼遗失二代身份证,身份证号1529221198407180018,特此声明

●本人孙润月,因自身原因将内蒙古众森房地产开发有限公司开具的御景花园住宅小区5号楼1单元203号房的收款收据原件遗失,收据号为2980773,金额222000元(人民币:贰拾贰万贰仟元整),因该收据已遗失,在此本人声明该收款收据作废并以此遗失声明办理相关业务,若日后找到收据,原件视同无效,对于因收据丢失而造成的任何损失均与贵公司无关

●不慎将代开方:梁福锁(身份证号150125196501172314)开具给内蒙古电力(集团)有限责任公司呼和浩特供电分公司(个体工商)的内蒙古增值税专用发票(发票联、抵扣联)遗失,发票代码1500173160,发票号码00248368,金额175000元,特此声明

●苏星宇将呼和浩特市亿居房地产开发有限公司开具的亿利澜庭-loft公寓-12号楼1单元903购房款专用收据(收据号:YLLT1137,金额:19011元,收据号:YLLT1113,金额:10000元;收据号:5001627,金额:790000元)三张丢失,声明作废

●新城区栖白际屿民宿酒店(个体工商户)遗失卫生许可证正副本,编号:新卫公字(2025)第252号,声明作废

●王昊然遗失残废人证,身份证号15010519930731781344,残疾等级4级,声明作废

●乌拉特中旗巴音乌兰苏木努和日乐嘎查经济合作社(统一社会信用代码:15082410014020,声明作废)

●内蒙古吾仲科技有限公司的密码纸遗失,核准号:J1910016027402, 账号:060200709200080214,开户银行:中国工商银行呼和浩特市光明支行,声明作废

●内蒙古富瑞源种养殖农民专业合作社的公章遗失,公章编号:15020710021854,声明作废

●内蒙古查鲁盟动物商贸有限公司遗失公章一枚,印章编号:1501040072000,声明作废

●吕超将内蒙古自治区人民医院开具的社保收取及博士押金收据原件丢失,收据编号:0057837,金额57584.14元;收据编号:0057836,金额20000元,特此声明

●李晨阳,身份证号:230624199704210493,因个人原因将呼和浩特市万达地产开发有限公司开具的定金、首期及按揭收据(客户联)丢失,收据编号:NO.0003993,金额20000元;收据编号:No.000428,金额20000元;特此声明作废

●内蒙古辉烨劳务服务有限公司公章丢失,印章编号15020310036199,声明作废

●内蒙古吉泰源文化传媒有限公司遗失呼和浩特市协和房地产开发有限公司开具的售楼部:豪华林36号楼104房款押1168,收据一张,收据号0821168,金额20000元,声明作废

●王景区孙文冷冻货经销部(统一社会信用代码92150104MA0NRRAP92)遗失公章一枚,声明作废

●呼和浩特市回民区商乐便利店遗失食品经营许可证副副本,编号JY11501031063718,声明作废

●乌拉特中旗中豪运输有限公司不慎将车辆:蒙L80343(黄)道路运输证遗失,证号150824055618,声明作废

●杭锦旗程农牧业专业合作社的公章遗失,公章编号15062510019174,声明作废