

2025年7月15日 本版主编:何娟 版式策划:兰峰 责任校对:绍文

# 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

有人习惯每天洗头发,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

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

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。

2025年7月20日 中国·铁A&蒙D

**婚礼头条**  
赵子川先生 娄文静女士  
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年防沙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2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见稿公示。

1.项目名称及概要:赤峰市2024年防沙治沙和风电光

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风力发电场,单机容量7.15MW,发电机组14台

,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:13437130376。4.公众参与意见表的网络链接:https://pan.baidu.com/s/12bP7alMuOc03mndoaoB?pwd=g60w,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区管理委员会215室。5.环境影

响评价报告征求意见稿链接:https://pan.baidu.com/s/1LLPYG8Od2oSPnOgvVegyQ?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825万吨金矿石建设项目环境影响评价第二次信息公示

一、建设项目的概况: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825万吨金矿石项目建设。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后旗旗境内。

3.征求意见的公众范围:项目周边及可能受影响的区域。

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/xsgk/2018/xsgk/xsgk01/2018/2018024\_665329.html。4.征求公

众意见的环境影响报告书征求意见稿及公众意见表(第二次公示)

一、建设项目基本情况:1.建设单位名称:内蒙古古双利矿业有限公

司。2.建设地点:内蒙古自治区巴彦淖尔市乌拉特后旗旗境内。

3.征求意见的公众范围:项目周边及可能受影响的区域。

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://pan.baidu.com/s/1Wv4R7bc86ddkKYR6wR8FwPw,提

取码:n0355,查询纸质报告的方式为通过下文环保单位联系

方式与环保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示的10个工作日内。

内蒙古太平矿业有限公司 2025年7月14日

鄂尔多斯市云东和肉食品有限公司

关于召开2025年第1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7月15日召开2025年第1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)会议召开的合法、合规性:本次股东大会会议召开符合《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:2025年7月15日10:00;(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酒店西塔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)《关于对执行董事左静代持20%股权转让给左静名下的议案》;(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股东身份。(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昭路九号

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

内蒙古自治区鄂尔多斯市伊金霍洛旗阿勒腾席热镇伊克昭路九号

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