“电解质水”可别敞开喝

炎热夏季,“电解质水”越来越多地出现在运动场、健身房及高温作业场所等地,不少人将其视为防暑降温的“补水神器”。然而,“电解质水”并非普通饮品,不能想怎么喝就怎么喝。

我们常说的“电解质水”,即电解质饮料,之所以特殊,是因为与普通饮料相比,其含有电解质成分,包括钠、钾、钙、镁等离子和葡萄糖、维生素等物质。

钠离子是其中的关键成分,它能够维持细胞外液渗透压,调节体内水分平衡,还能增强神经肌肉兴奋性,帮助身体维持正常生理功能;钾离子作为细胞内液的主要阳离子,它对维持心脏正常功能、调节酸碱平衡以及促进肌肉收缩至关重要;钙离子参与骨骼和牙齿的构成,同时在神经传导、肌肉收缩等过程中发挥重要作用;镁离子则是多种酶的激活剂,对能量代谢、蛋白质和核酸合成等生命活动必不可少。

电解质成分能促进肠道对水分的吸收,使水分更快地进入血液循环。比如在大量出汗后,饮用电解质饮料比单纯喝水更能有效缓解脱水症状,进而达到快速补水的效果。水中的葡萄糖可直接被人体吸收利用,能快速转化为能量,帮助身体恢复,缓解疲劳。尤其在剧烈运动或长时间劳动后,能迅速补充能量,提升运动表现和工作效率。

维生素C、B族维生素等有助于维持身体的正常代谢。另外,在出现腹泻、呕吐等情况下,电解质饮料能够及时补充流失的电解质,维持体内电解质平衡,避免出现乏力、心律失常等问题。

因此,“电解质水”对在高温环境下大量出汗的人群、运动员及高强度运动人群、高温作业人员以及腹泻或呕吐患者尤为适用。

电解质饮料不宜过量饮用,过量饮用可能会打破体内电解质平衡。例如,过量的钠摄入会增加肾脏负担,还可能导致血压升高;过多的糖分摄入则会引起血糖波动和肥胖问题。电解质饮料往往还加入了其他非必需的成分,如咖啡因、色素以及各种防腐剂。这些添加成分对于特定的人群,尤其是有过敏史的人,可能会引起不良反应或过敏反应。不仅如此,长时间大量摄入咖啡因,还可能导致失眠、心慌、高血压等问题。

在日常生活中,普通饮用水就能满足人体对水分的基本需求。长期把电解质饮料当水喝,不仅会增加身体代谢负担,还可能养成不良的饮食习惯。对于肾脏功能不全、高血压、心脏病等患者,由于其身体对电解质的调节能力下降,过多摄入电解质饮料可能加重肾脏和心脏负担,导致病情恶化。

所以说,电解质饮料是一种在特殊条件下维持身体正常功能的有效饮品,但它不是万能“神器”。只有了解其成分功效、适用人群和注意事项,科学合理地饮用,才能真正发挥它的作用,守护我们的身体健康。 **(据《北京青年报》)**

暑期野外玩水小心“食脑虫”

近日,一名6岁男童打水仗后感染“食脑虫”事件引发广泛关注。中国疾控中心发布健康提示显示,“食脑虫”实为自然界存在的致病性自由生活阿米巴原虫,虽可能引发脑炎,但实际感染概率极低,科学防护是关键。

中国疾控中心寄生虫病所研究员卢艳介绍,“食脑虫”并非肉眼可见的虫子,而是狒狒巴拉姆希阿米巴等致病性自由生活阿米巴原虫的俗称。此类寄生虫存在于淡水、土壤等自然环境中,可通过鼻腔、口腔或皮肤伤口侵入人体。因其致病过程凶险,可能引发原发性阿米巴性脑膜脑炎等,带来脑组织损伤,被俗称为“食脑虫”。

数据显示,我国迄今累计报告狒狒巴拉姆希阿米巴感染病例仅40余例,属罕见的寄生虫病。公众无需过度紧张,但需提高防护意识。

人感染后有哪些典型症状,如何救治?专家介绍,早期以皮肤病变为主,后期进展为脑炎症状,可能出现发热、头痛、呕吐、易怒和嗜睡等。由于病程发展快且症状易与其他脑炎混淆,“早发现、早诊断”是救治核心。专家强调,野外戏水后若出现相关症状,务必立即就医并主动告知涉水经历。

疾控机构提出五项针对性预防建议,包括避野水,尽量避免在野外湖泊游泳或戏水,避免搅动水体沉积物;护口鼻,在自然水体活动时佩戴鼻夹、泳镜;防伤口,皮肤有破损时避免接触自然水体;洁鼻腔,使用灭菌生理盐水或煮沸冷却后的水冲洗鼻腔;排陈水,长期未使用的水管,需先排放积水再使用。

专家表示,正确掌握预防方法,遵守饮用水卫生原则,可有效降低感染风险。暑期亲水,安全为先,科学防护方能清凉一夏。

(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

巴彦淖尔市德源肥业有限公司生物工业废物回收综合利用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:巴彦淖尔市德源肥业有限公司生物工业废物回收综合利用项目。2、建设地点:巴彦淖尔市临河区东110国道898公里处。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、环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接及查询纸质报告书的方式和途径:获取环境影响报告书(征求意见稿)全文及公众意见表的网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1CJ8wqGQHcMxMbzZpHNAHWg?pwd=0335,提取码:0335,查询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。

1、建设单位及联系方式:建设单位:巴彦淖尔市德源肥业有限公司,联系人:敖富宽,电话:13304789887,邮箱:975115214@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。

巴彦淖尔市德源肥业有限公司 2025年7月21日

公 告

近期,内蒙古琳海信息技术有限公司(统一社会信用代码:91150104093255444XP)(以下简称:“我司”)发现有人伪造及冒用名称为“内蒙古琳海信息技术有限公司公司专用章(印章编码为:1501051014221)”样式的印章(详见附图)进行相关经济活动及签署合同等法律文件。我司从未印制、备份及使用该“内蒙古琳海信息技术有限公司公司专用章”,也从未授权公司工作人员及其他任何第三人使用该“内蒙古琳海信息技术有限公司公司专用章”。

我司对外从事经济活动及签署协议时,均由法人或法人授权代表进行签署,且所加盖印章均为已在公安机关备案的合同专用章。本着对社会负责的态度,也为了维护我司良好的社会商誉,现特向社会公众发布公告:凡是持有或使用“内蒙古琳海信息技术有限公司公司专用章(印章编码为:1501051014221)”或其他非我单位授权及使用的印章而从事的经济行为及签署的法律文件均与我司无关联性,我司概不承担相应法律责任,请社会公众切勿受骗。如有受骗的个人或单位,请联系公安机关报案,维护自身合法权益。

附图:伪造及冒用印章“内蒙古琳海信息技术有限公司公司专用章”样式

内蒙古琳海信息技术有限公司 2025年7月22日

通 知

内蒙古博派旅游文化发展有限公司定于2025年7月23日上午09:00在公司办公室召开股东大会,审议公司股东退股事宜,请各位股东准时到场,没有到场的股东按照公司法第四十四条规定视为自动弃权,特此通知,电话:15904818121

遗失声明

不慎将巴彦淖尔市华兴物业服务有限公司(统一社会信用代码91150802341283950N)合同章遗失,编号1528010057447,声明作废

遗失声明

不慎将巴彦淖尔市明成商贸有限责任公司(统一社会信用代码91150802MA0MYYM48K)公章遗失,编号1508020005939,声明作废

内蒙古保险颁(换)发保险许可证公告

中国平安人寿保险股份有限公司巴彦淖尔中心支公司杭锦后旗营业部(地址变更)

经国家金融监督管理总局巴彦淖尔监管分局批准,同意中国平安人寿保险股份有限公司巴彦淖尔中心支公司杭锦后旗营业部营业地址由“内蒙古自治区巴彦淖尔市杭锦后旗陕坝镇园子渠街富丽新城商业D2号-102房屋”变更为“内蒙古自治区巴彦淖尔市杭锦后旗陕坝镇园子渠街九鼎宾馆至东向西第二间1-2层”。

机构编码:000018150826

中国平安人寿保险股份有限公司巴彦淖尔中心支公司

巴彦油田兴华区块临河组产能建设项目环境影响报告书环境影响评价公众参与第二次公示

《巴彦油田兴华区块临河组产能建设项目环境影响报告书》征求意见稿已编制完成,根据《中华人民共和国环境影响评价法》及《环境影响评价公众参与办法》(部令第4号)等有关规定,现向公众征求意见。**1、征求意见稿电子版全文的网络链接:**https://pan.baidu.com/s/1WCW7nQbDkR5gtVxnrgkCug 提取码:jkw9 。**2、纸质报告书查阅方式:**公众可向建设单位索要纸版环境影响报告书征求意见稿,索要方式见建设单位及联系方式。**3、征求意见的公众范围:**环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织以及关注项目建设的单位和个人;征求公众对本项目环境保护措施有关的建议和意见,接受公众的监督,以便完善环保治理措施。**4、公众意见表的网络链接:**https://pan.baidu.com/s/1l8NJjiC115DR0esVB2UNFg,提取码:2guq。**5、即日起,公众可发送信函、传真、电子邮件等方式,反映与建设项目环境影响有关的意见和建议。**建设单位:中国石油天然气股份有限公司华北油田巴彦勘探开发分公司,联系人:宋工,联系电话:0478-7956058,电子邮箱:mcq_shg@petrochina.com.cn。**6、公众提出意见的起止时间:**本公告发布之日起10个工作日。

遗失声明

●内蒙古吉泰恒岳建设集团有限责任公司(统一社会信用代码91150691114214090 1)遗失旧公章一枚,声明作废●呼和浩特市新城区舜和国际花园小区第二届业主委员会遗失公章一枚,编号15010210116487,声明作废●内蒙古盛世佳和房产经纪有限公司(统一社会信用代码91150100MA0Q48338T)遗失公章一枚,声明作废●本人郭琪遗失中华人民共和国退役军人优待证,证号6214720602000363237,声明作废●高满义遗失内蒙古弘元房地产开发有限责任公司开具的书苑小区3号楼四单元五楼西户的购房款发票一张,发票代码:Z15010994002,发票号码00010012,金额:40000元;购房款收据2张,收据编号:0025061,金额:69000元,日期:2010年6月7日,收据编号:0025042,金额:21185元,日期:2010年6月7日,声明作废●林西县国融环境治理有限公司遗失公章一枚,章号15042410014378;遗失财务专用章一枚,章号15042410014379;遗失合同专用章一枚,章号15042410014381,声明作废●戴淑梅遗失新城区毫沁营镇麻花板村开具的集资购房收据一张,收据号00005162,金额27877.00元,声明作废●金桥开发区鹏鹏羊杂碎店遗失食品经营许可证副本,编号:JY21501055122641,声明作废●高福亮将托克托县新营子镇石匠营村民委员会一组土地确权证丢失,经营权证号008438,合同代码:150122101218010038J,声明作废●内蒙古新宇科技发展有限公司(统一社会信用代码:91150121561212943Q)遗失财务专用章,法人章(王健)各一枚,声明作废●赛罕区北方校园快递服务中心(个体工商户)(统一代码92150105MADXLR3599)丢失公章一枚,声明作废●昆区公羊烤吧遗失银行开户许可证,开户行:蒙商银行包头明阳支行,账号003318670700010,核准号:J192000668001,声明作废●内蒙古岳川建设工程科技有限公司遗失车牌号:蒙A66635(黄色)的道路运输证,证号:内蒙古交运管呼字150108004999号,声明作废●白冰洋,身份证号152323198810183411不慎将内蒙古峰宇房地产集团有限公司开发的泓泰广场C座3号楼1单元819室的商品房首付款(82150元)收据丢失,声明作废●内蒙古慵懒崇尚餐饮有限公司懒烊烊分公司(统一社会信用代码91150202MA7YPRDP83)遗失公章.财务专用章及法人(李强)印章各一枚,声明作废●内蒙古万乡果蔬有限公司,统一社会信用代码91150103MACE4CTR17,账号0602117009100058423,遗失财务章一枚,声明作废●不慎将东胜区广安出租车公司蒙K5Y356营运证丢失,声明作废●内蒙古华意鑫科技有限责任公司(代码91150105MA13R0LX2L)遗失公章.财务章.发票章.合同章.法人章(崔凤杰)各一枚,声明作废●内蒙古筑蒙劳务有限公司遗失开户许可证,核准号J1910018887601,账号610196704,开户银行:蒙商银行股份有限公司呼和浩特土左支行,声明作废●内蒙古嘉得润物流运输有限公司丢失蒙BA3008的营运证,证号150208024752,声明作废●鄂尔多斯市亿政工程机械有限责任公司工会委员会遗失工会法人资格证书,统一社会信用代码81150602MC50457891,声明作废●玉泉区银锁水果行不慎遗失食品经营许可证正本,编号JY11501040636114,声明作废●化德县长顺镇刀拉胡洞村股份经济合作社不慎遗失中国建设银行股份有限公司化德支行开户许可证,核准号:J2036000371101,账号:15050166833600001201,声明作废●母亲:张晓婷;父亲:高玉鹏,女儿:高宇涵于2012年11月06日09时20分出生,现其《出生医学证明》(编号:M150130736)丢失,声明作废●鄂尔多斯市禾技种养殖专业合作社的原法人遗失,原法人:武永,编号15062110015658,声明作废●乌海市天辰商贸有限公司(统一社会信用代码91150302318431177C)的公章和财务专用章遗失,声明作废●内蒙古浩泽环保集团股份公司(统一社会信用代码91150926695948067L)遗失原名称为内蒙古浩泽环保集团有限公司的公章及财务章各一枚,声明作废●鄂尔多斯市京顺大药房连锁有限公司锡尼店遗失法人章(贺军小,编码15062110009795)一枚,声明作废●母亲:王敏玉;父亲:杨学东,女儿:杨晶(曾用名:杨滢)于2003年4月13日06时40分出生,现其《出生医学证明》(编号:C150080808)丢失,特声明作废●内蒙古零贰零陆汽车服务有限公司(统一社会信用代码91150121MACD1Q8F0J)遗失公章一枚,声明作废●王红梅不慎遗失呼和浩特市新城区东风路办事处蔚蓝家园项目部开具的购买蔚蓝家园A6-2-1503的购房收据三份,收据号0043513,金额199273元;收据号9973474,金额180000元;收据号0009600,金额13982.4元,声明遗失●本人刘耀军在内蒙古东雅房地产开发有限公司元山子项目部开具的南麓雅筑西区B2-B10号保证金收据(编号0042647,金额150万元整)及保证金收据(编号9871465,金额50万元整),以上2张收据丢失,特此声明作废●达拉特旗天盈能源科技有限责任公司的公章遗失,公章编号1506211003233,声明作废●马佳辉(男)的出生医学证明遗失,编号K150058606,声明作废●付煜(男)的出生医学证明遗失,编号K150032525,声明作废●乌海市雷锋车队志愿者协会的财务专用章遗失,印章编号1503020064863,声明作废