

冬天老年人如何预防骨折?

冬天是老年人跌倒骨折的高发季节,有两个原因:气候寒冷,日照时间较短,老年人户外活动减少,紫外线照射不足,钙吸收不良,加重了老年人的骨质疏松过程,易产生骨折;冬季霜、雨、雪、结冰路面较为湿滑,老人行动不便,很易发生跌倒产生外伤,主要伤害到髋关节、脊椎、手腕部等处。老年人应该如何预防骨折?

1. 预防跌倒

老年人外出活动时,加强安全防护指导,尽量做到有人陪伴,可酌情使用拐杖,鞋子不仅要保暖,更要防滑;上下坡路段

注意台阶,以免摔倒;在街道狭窄拥挤、人多、车流量较大时,注意避让。

2. 饮食平衡

充分摄取钙和维生素D等营养物质,比如各种肉类。维生素D较为特别,与维生素C或维生素E不同,往往存在于肉类之中,而不是在蔬菜、水果中。此外,可适当晒太阳,也会增加体内维生素D的合成。

3. 合理锻炼

增加肌肉力量和身体平衡

能力,但避免剧烈活动。尽量阳光照射下适当锻炼,如户外散步等,促使体内合成更多的维生素D,帮助钙质吸收,延缓衰老进程。

4. 加强体重管控

老年人应避免过度肥胖,及时治疗有关疾病,需要注意常用某些药物之副作用,如降压药可引起体位性低血压,容易导致跌倒。

5. 防止室内跌倒

室内地板使用防滑材质,鞋子也要防滑;照明要充足,浴室、

坐便器旁边安装扶手;家居摆设牢固,以方便老年人行走为原则;另外室内温度应保持在20摄氏度左右,以穿衣轻薄方便活动为宜,家人要在入冬之前,将高处放置衣被提前准备好,避免老年人取物时,踩在小板凳或梯子上跌伤。夜间上下床老人的床沿和凳子不宜太高或过矮,尽量避免老人在起立和坐下的时候跌落,床头和椅子配一个扶手是最好的。

老年人在冬季发生摔倒,也不要过于惊慌,家属询问情况后,可安抚老年人的情绪,及时去医院检查并进行相关治疗。

(据央视报道)

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,如需要支付押金或预付款时,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

债权转让通知暨债务催收联合公告
呼和浩特留学院创业服务中心与呼和浩特经济技术开发区博园房地产开发有限公司2025年4月21日签订了《债权转让协议书》,呼和浩特留学院创业服务中心已将其据(2024)内0105民初1935号《民事判决书》、(2024)内01民终6651号《民事判决书》对内蒙古芪源药业有限公司依法享有的全部债权及从属权利转让给呼和浩特经济技术开发区博园房地产开发有限公司。呼和浩特留学院创业服务中心特此公告通知内蒙古芪源药业有限公司。呼和浩特留学院创业服务中心与呼和浩特经济技术开发区博园房地产开发有限公司现联合公告如下:内蒙古芪源药业有限公司立即向呼和浩特经济技术开发区博园房地产开发有限公司履行(2024)内0105民初1935号《民事判决书》、(2024)内01民终6651号《民事判决书》确定的义务,具体应支付的租金、违约金、迟延履行期间的债务利息等按照生效判决确定。特此公告。

债权转让通知暨债务催收联合公告
呼和浩特留学院创业服务中心与呼和浩特经济技术开发区博园房地产开发有限公司2025年4月21日签订了《债权转让协议书》,呼和浩特留学院创业服务中心已将其据(2023)内0105民初2404号《民事判决书》、(2023)内01民终3678号《民事判决书》对内蒙古网盾信息服务有限公司依法享有的全部债权及从属权利转让给呼和浩特经济技术开发区博园房地产开发有限公司。呼和浩特留学院创业服务中心特此公告通知内蒙古网盾信息服务有限公司。呼和浩特留学院创业服务中心与呼和浩特经济技术开发区博园房地产开发有限公司现联合公告如下:内蒙古网盾信息服务有限公司立即向呼和浩特经济技术开发区博园房地产开发有限公司履行(2023)内0105民初2404号《民事判决书》、(2023)内01民终3678号《民事判决书》确定的义务,具体应支付的房屋租金、违约金、迟延履行期间的债务利息等按照生效判决确定。特此公告。

债权转让通知暨债务催收联合公告
呼和浩特留学院创业服务中心与呼和浩特经济技术开发区博园房地产开发有限公司2025年4月21日签订了《债权转让协议书》,呼和浩特留学院创业服务中心已将其据(2024)内0105民初2844号《民事判决书》对内蒙古吉盟大数据有限公司依法享有的全部债权及从属权利转让给呼和浩特经济技术开发区博园房地产开发有限公司。呼和浩特留学院创业服务中心特此公告通知内蒙古吉盟大数据有限公司及其股东杜君、付飞。呼和浩特留学院创业服务中心与呼和浩特经济技术开发区博园房地产开发有限公司现联合公告如下:内蒙古吉盟大数据有限公司及其股东杜君、付飞立即向呼和浩特经济技术开发区博园房地产开发有限公司履行(2024)内0105民初2844号《民事判决书》确定的义务,具体应支付的房屋租金、违约金、迟延履行期间的债务利息等按照生效判决确定。特此公告。

债权转让通知暨债务催收联合公告
呼和浩特留学院创业服务中心与呼和浩特经济技术开发区博园房地产开发有限公司2025年4月21日签订了《债权转让协议书》,呼和浩特留学院创业服务中心已将其据(2021)内0105民初15513号《民事判决书》对内蒙古温帕尔新能源科技发展有限公司依法享有的全部债权及从属权利转让给呼和浩特经济技术开发区博园房地产开发有限公司。呼和浩特留学院创业服务中心特此公告通知内蒙古温帕尔新能源科技发展有限公司。呼和浩特留学院创业服务中心与呼和浩特经济技术开发区博园房地产开发有限公司现联合公告如下:内蒙古温帕尔新能源科技发展有限公司立即向呼和浩特经济技术开发区博园房地产开发有限公司履行(2021)内0105民初15513号《民事判决书》确定的义务,具体应支付的房屋租金、违约金、迟延履行期间的债务利息等按照生效判决确定。特此公告。

内蒙古金融行业(换)发金融许可证公告
蒙商银行股份有限公司呼和浩特新城区支行(名称变更)业务范围:吸收公众存款;发放短期、中期和长期贷款;办理国内外结算;办理票据承兑与贴现;发行金融债券;代理发行、代理兑付、承销政府债券;买卖政府债券、金融债券;代理买卖外汇;从事银行卡业务;提供信用证服务及担保;代理收付款项及代理保险业务;提供保管箱服务;经国务院银行业监督管理机构批准并经过上级机构授权的其他业务。
机构住所:呼和浩特市新城区新华东街与如雷路交汇处乙峰岛底商
机构编码:119545215010003 批准日期:2020年04月29日
许可证编号:01171744 发证日期:2025年11月06日
联系电话:0471-5182762
发证机关:国家金融监督管理总局内蒙古监管局

工程项目债权债务清算公告
根据《环境影响评价公众参与管理办法》的相关规定,现对本项目舍和餐厅建设项目施工于2017年08月31日已全面竣工,托克托县职业教育实训基地项目于2018年07月15日已全面竣工,内蒙古阿拉善盟市集宁区曙光中学宿舍楼建设工程项目于2020年10月05日已全面竣工,现我公司成立项目清算组,负责处理该工程项目债权债务(农民工工资、材料款、机械租赁及其他款项)等后续事宜,请与本项目有债权债务关系的所有人或机构将自即日起30天内持相关合同及证件向清算组申报,逾期未办本公司将不予处理,责任自负。
联系电话:张经理,固定电话:18048362932。
内蒙古第三建筑工程有限公司 2025年09月01日

蒙西地区2024-2025年独立储能电站接入工程(卜尔汉图150万千瓦独立储能电站500千伏汇集站)环境影响评价报告征求意见稿公示
1.环境影响评价报告征求意见稿全文和公众意见表的网络链接如下:<https://www.eiacloud.com/gs/detail/112d=511051eOwK>
2.纸质版获取:包头市卜尔汉图镇背锅窑子村500千伏汇集站项目部,联系人:黄经理 15560995577, E-mail: behtjz@163.com
3.征求意见的公众范围:项目影响范围内的相关单位、团体和个人,主要包含您对本工程可能对周边环境造成影响的意见以及本工程环境保护方面的意见和建议。(根据《环境影响评价公众参与办法》;涉及拆迁、财产、就业等与本工程环评无关的意见或诉求不属于环评参与的内容)
4.公众提出意见的方式和途径:公示后10个工作日内,通过电话、电子邮件或者建设单位提供的其他方式,在规定时间内将填写的公众意见表等与建设单位联系和反馈
包头市博汇新能源科技有限公司

中节能风力发电股份有限公司察右前旗(兴和县)50万千瓦工业园区绿色供电项目(察右前旗部分)环境影响评价信息公开
本项目环境影响评价报告书初稿已完成,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的方式和途径:查阅纸质报告的方式和途径:链接:https://pan.baidu.com/s/1raGJ_TjEgTbXr1-JINGG,提取码:122q,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、企事业单位,也可以是当地行政管理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调查表的格式要求填写,并署个人姓名及有效联系方式。
三、公众意见表的网络链接方式:建设项目环评公示意见表下载网址: <https://www.eia-cloud.com/project/detail?type=1&proid=a66746e81bea2ca6a0f00bbeefc46d>
四、公众提出意见的方式和途径:可选择以下其中一种办法,公众可通过向建设单位发送意见、微信、信函、电子邮件等方式发表对本项目建设和环评工作的意见和建议。建设单位联系人:潘俊,联系方式:15180726622,通讯地址:内蒙古自治州乌兰察布市察哈尔右翼前旗平地泉镇博汇创业园4号楼310。
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:中节能(察哈尔右翼前旗)风力发电有限公司
2025年11月6日

寻人公告
杨桂英,汉族,身份证号150102196308254129,与白忠印育有一女杨洋,生活于呼和浩特市;1995年白忠印离家,至今未与杨桂英及双方女儿有任何联系,现寻找白忠印,如有知情者请与我方联系,电话15504741555,特此公告。

注销公告
呼和浩特市杜建华乒乓球俱乐部(统一社会信用代码52150100M2237430X)依据《民办非企业单位登记管理暂行条例》规定,经法定代表人和理事会决议,拟向呼和浩特市行政审批和政务服务局申请注销登记,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。

遗失声明
●内蒙古武川经济开发区管理委员会遗失银行存款人查询密码,账号:J1910002834206,账号:543101040002693,开户银行:中国农业银行武川支行,特此声明。
●柳生都身份证,证号:150122198301062057,声明作废。
●和林格尔县三道营行政村卫生室遗失公章一枚,声明作废。

正望新材料(包头)有限公司年产4万吨等静压石墨生产线环境影响评价公示
一、建设项目基本信息:建设单位:正望新材料(包头)有限公司,编制单位:中冶西北工程技术有限公司,建设地点:包头市九原工业园区新型化工及高分子材料产业园,内容:新建年产3万吨等静压石墨电极及1万吨等静压石墨制品生产线。
二、公众意见征集主要内容:时间:2025年10月30日至11月13日,范围:项目周边5km范围(征求意见稿)链接: https://pan.baidu.com/s/1w4RMYXYZfr8_Gzmr_0=keA,提取码: p4hd,公众意见表链接: <http://www.mec.gov.cn/xs/gk2018/xs/gk/01/201810/W020181024369122449069.docx>
三、公众提出意见方式和途径:联系人:张工,地址:昆区新邮电大厦510室,电话:0472-6985837,邮箱:842348820@qq.com
建设单位:正望新材料(包头)有限公司

《呼和浩特经济技术开发区沙尔沁工业区污水处理二期(扩规)工程变更环境影响评价(征求意见稿)公众参与公示
根据《中华人民共和国环境保护法》、《中华人民共和国环境影响评价法》及生态环境部令第4号《环境影响评价公众参与办法》的相关规定,现将呼和浩特经济技术开发区沙尔沁工业区污水处理二期(扩规)工程变更环境影响评价报告书(征求意见稿)相关事宜公告如下:
一、环境影响评价报告征求意见稿全文的查阅方式:1.电子版全文查阅方式:征求意见稿电子版网络链接: <https://pan.baidu.com/s/1KhuUdWRPqzCAZiyqdB9eC>,提取码: kppm, 2.纸质报告书查阅方式:建设单位:呼和浩特经济技术开发区公共事业有限公司,联系人:申国娟,联系电话:13674754540,编制单位:内蒙古至成科技有限公司,联系人:王佳光,联系电话:15124730218。
二、征求意见稿范围:拟建厂址周边的公民、法人和其他组织的意见。
三、公众意见表的网络链接:“本报告书”环境影响评价公众意见表网络链接:链接: <https://pan.baidu.com/s/1JrRqFfWj2yK169rRCVXwR0g>,提取码: ooly
四、公众提出意见的方式和途径:自公示日期起十个工作日内,公众可通过向公示上述地址发送信函、传真、电子邮件等方式,发表对本工程建设和环评工作的意见和建议。
呼和浩特如意开发区公共事业有限公司 2025.11.5

●内蒙古藏龙文化交流有限公司的公章(编号15020210045874)、财务专用章(编号15020210045875)法人章(法人:李妍,编号15020210046357)遗失,声明作废。
●内蒙古博元二手车交易市场有限公司(统一社会信用代码91150622MA0M0WX4L9L)的公章遗失,声明作废。
●内蒙古梵町文化传媒有限公司(统一社会信用代码15062510016590)财务专用章(统一社会信用代码91150602MA7MKQ19XQ)的公章(编号15060210050454)、财务专用章(统一社会信用代码15060210050455)、法人章(法人:任一凡,编号15060210050458)遗失,声明作废。
●内蒙古鄂金科技投资发展有限公司(统一社会信用代码91150602MA13TMU35Q)遗失公章一枚,声明作废。
●呼和浩特市玉泉区瑞峻家具经销部(统一社会信用代码92150104MA0RTHR832)遗失财务章及合同章各一枚,声明作废。
●东胜区峰峰工程机械租赁部(统一社会信用代码92150602MA13TPK7X47)遗失公章一枚,声明作废。
●中国共产党满洲里市委员会组织部非公和社会组织工委党务公开户许可证遗失,核准号Z1962000123302,账号060608229200084520,开户银行:中国工商银行股份有限公司满洲里市支行,声明作废。
●卓资县新生源农牧业农民专业合作社(统一社会信用代码92230300109301)声明作废。
●土默特左旗启远梦电子商务经营部(个体工商户)(统一社会信用代码92150121MADYBD6722)遗失公章一枚,声明作废。
●内蒙古鸿瀚泰汽车服务有限公司(统一社会信用代码91150207MADQD1CJXC)的财务章(编号15020710027474)及张鑫法印章(编号15020710027475)遗失,声明作废。
●本人赵静,身份证号152825198401010026,由于疏忽不慎将呼和浩特市大城48号楼二单元3102号房收据丢失,收据编号044184,收据金额467171元,收据编号469271,收据金额100万元,由此造成的一切后果与内蒙古路桥置业有限公司无关,特此声明作废。

●内蒙古乌兰察布市润华电力建设有限责任公司,统一社会信用代码91150902399336656T,遗失公章一枚,声明作废。
●母亲:孙美娜,父亲:冀杰,不慎将孩子冀谱雯(女)出生医学证明遗失,编号Y150103845,出生时间2025年1月6日,声明作废。
●本人李长柱,身份证号152629196212080514,将与内蒙古恒伟房地产开发有限公司(统一社会信用代码9215060210050454)、内蒙古吉嘉新工程管理服务服务有限公司(统一社会信用代码91150102MA13N4HT3X)遗失赵智凤法人章一枚,声明作废。
●杭锦旗蒙种专业专业合作社(宝音达来)各一枚,声明作废。
●神州汉邦(北京生物技术)有限公司内蒙分公司(代码91150122MA0R2BB37R)遗失营业执照正本,声明作废。
●乌海市鑫瀚商贸有限公司的公章遗失,公章15030210024153,声明作废。

●内蒙古乌兰察布市润华电力建设有限责任公司,统一社会信用代码91150902399336656T,遗失公章一枚,声明作废。
●母亲:孙美娜,父亲:冀杰,不慎将孩子冀谱雯(女)出生医学证明遗失,编号Y150103845,出生时间2025年1月6日,声明作废。
●本人李长柱,身份证号152629196212080514,将与内蒙古恒伟房地产开发有限公司(统一社会信用代码9215060210050454)、内蒙古吉嘉新工程管理服务服务有限公司(统一社会信用代码91150102MA13N4HT3X)遗失赵智凤法人章一枚,声明作废。
●杭锦旗蒙种专业专业合作社(宝音达来)各一枚,声明作废。
●神州汉邦(北京生物技术)有限公司内蒙分公司(代码91150122MA0R2BB37R)遗失营业执照正本,声明作废。
●乌海市鑫瀚商贸有限公司的公章遗失,公章15030210024153,声明作废。

●内蒙古乌兰察布市润华电力建设有限责任公司,统一社会信用代码91150902399336656T,遗失公章一枚,声明作废。
●母亲:孙美娜,父亲:冀杰,不慎将孩子冀谱雯(女)出生医学证明遗失,编号Y150103845,出生时间2025年1月6日,声明作废。
●本人李长柱,身份证号152629196212080514,将与内蒙古恒伟房地产开发有限公司(统一社会信用代码9215060210050454)、内蒙古吉嘉新工程管理服务服务有限公司(统一社会信用代码91150102MA13N4HT3X)遗失赵智凤法人章一枚,声明作废。
●杭锦旗蒙种专业专业合作社(宝音达来)各一枚,声明作废。
●神州汉邦(北京生物技术)有限公司内蒙分公司(代码91150122MA0R2BB37R)遗失营业执照正本,声明作废。
●乌海市鑫瀚商贸有限公司的公章遗失,公章15030210024153,声明作废。