

身体这几个信号,当心是免疫力崩溃的前兆!

一换季就感冒,吃药好几天才缓过来;熬夜加班后,好几天都提不起劲来;明明没生病,却莫名总是很疲惫……其实,这背后都和免疫力息息相关。简单来说,正常疲惫是“累在表面”,休息一下就能缓解;免疫力下降的疲惫是“累在深层”,是身体防御系统发出的求救信号。

出现这5种情况要警惕

除了大家熟知的反复感冒、长期乏力,以下这几个容易被忽略的表现,其实也是免疫功能异常的信号:

- **伤口愈合速度变慢**
皮肤出现伤口后,很久都不结痂,或者结痂后反复红肿、发炎,这是因为免疫系统无法及时清理病菌、修复组织。
- **口腔溃疡反复发作**
排除上火、维生素缺乏等因素后,如果口腔溃疡一个月发作2~3次,且愈合时间超过10天,就是免疫力紊乱的表现。免疫系统攻击口腔黏膜细胞,会导致溃疡反复。
- **肠胃功能变得脆弱**
肠道是人体最大的免疫器官,免疫功能下降时,肠道屏障容易受

损,菌群失衡,肠胃自然变得敏感脆弱。

● **过敏症状突然加重**
免疫力紊乱会导致免疫平衡被打破,原本轻微的过敏反应(如季节性鼻炎、皮肤瘙痒)会突然加重,甚至出现新的过敏反应。

● **频繁犯困 情绪低落**
免疫细胞分泌的细胞因子会影响神经系统,当免疫力下降时,细胞因子分泌紊乱,会让人出现持续的嗜睡、注意力不集中,还可能伴随莫名的心情低落、烦躁,且这种情绪问题无法通过自我调节快速缓解。

自测免疫力状态

免疫力无法用单一指标衡量,但可以通过一些简单的方法,在家初步判断身体的免疫状态。

- **感冒恢复时间测试**
普通感冒的自然病程通常是5~7天,如果每次感冒都需要超过10天才能好转,甚至需要依赖药物才能控制症状,说明你现阶段免疫力较弱,无法快速清除病原体。
- **压力耐受度测试**
面对同等强度的工作或生活

压力,以前能轻松应对,现在却频繁出现失眠、头痛、乏力,且调整后也难以恢复,这也是免疫力下降的间接信号。

4种方法科学改善免疫力

从医学角度来看,免疫力是人体自身的防御系统,它的作用是精准识别并清除外来病菌(如细菌、病毒),同时不攻击自身正常细胞。它的理想状态是“精准调控、动态平衡”,而非越强越好。

免疫力过低时,身体防御能力不足,会出现反复感冒、长期乏力、伤口难愈合等问题,易受病菌感染;免疫力过高则会“敌我不分”,攻击自身正常组织器官,引发类风湿关节炎等自身免疫性疾病,还可能加重过敏反应。因此,坚持科学的日常行为习惯,是维持免疫平衡最有效、最安全的方式。

- **饮食均衡**
平衡膳食模式是在最大程度上保障人类营养需要和健康的基础,也是改善免疫力的基础。保证主食、优质蛋白(鱼、肉、蛋、奶、豆制品)、蔬菜、水果的均衡摄入,平

均每天摄入12种以上食物,每周25种以上。

● **作息规律**
固定作息,保证每天7~8小时睡眠。熬夜会让皮质醇分泌紊乱,不仅抑制免疫细胞活性,还会让身体处于“慢性炎症”状态,久而久之,感冒、过敏甚至慢性疾病的风险都会升高。白天午睡控制在20~30分钟,超过1小时会进入深度睡眠,打乱夜间生物钟,反而使免疫力紊乱。

● **适度运动**
适度运动能促进血液循环,让免疫细胞更快地到达身体各个部位。同时,运动能促进体内分泌内啡肽,缓解压力,间接保护免疫功能。推荐每周进行3~5次中等强度运动,比如快走、慢跑、游泳、瑜伽,每次30分钟以上。

● **情绪稳定**
长期压力大会让身体持续分泌皮质醇,这种激素会直接抑制免疫细胞的活性,还会破坏肠道菌群平衡。研究发现,长期处于焦虑状态的人,感冒的概率比心态平和的人高2~3倍。
(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。

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

遗失声明·减资注销·环评公告·结婚启事·解除合同公告·送达公告·债权公告

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

白云鄂博矿区含氟废水资源化利用生产氟化盐(一期)项目环境影响评价报告书征求意见稿公示

我公司已委托内蒙古绿之环保科技有限公司编制完成了《白云鄂博矿区含氟废水资源化利用生产氟化盐(一期)项目环境影响评价报告书(征求意见稿)》,根据《中华人民共和国环境影响评价法》、《环境影响评价公众参与办法》等法律法规要求,现将公示如下:

一、环境影响评价报告书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:(1)网络链接:https://pan.baidu.com/s/1QgWv_LSE3vE85FlngFw?pwd=9iae,提取码:9iae;(2)查阅纸质报告书的方式和途径:通过邮寄或现场查阅纸质报告,联系电话:15208712421;地址:包头市白云鄂博矿区巴润工业园区;

二、征求公众意见的范围:征求意见的公众范围主要集中在本项目地区公民、法人或其他组织代表。

三、公众意见表的网络链接:建设项目环境影响评价公众意见表: http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk01/201810/W02018102436912244906.docx.

四、公众提出意见的方式和途径:信函、传真、电子邮件或电话:(1)建设单位的联系人和联系方式:建设单位:中科云氟环境科技(内蒙古)有限公司,联系人:秦庆良,联系电话:15208712421,通讯地址:内蒙古自治区包头市白云鄂博矿区白云鄂博产业园113办公室;(2)承担评价工作的环境影响评价机构的名称和联系方式:环评单位:内蒙古绿之环保科技有限公司,联系人:马明,联系电话:15771335484,通讯地址:内蒙古呼和浩特市回民区光明路锦华商住楼4-403,电子邮箱:1019556432@qq.com

五、公众提出意见的起止时间:公众提出意见提出起止时间为2026年2月5日~2026年2月11日。

中科云氟环境科技(内蒙古)有限公司 2026年2月9日

蒙东兴安红城500千伏开关站主变扩建工程环境影响评价第二次公示

蒙东兴安红城500千伏开关站主变扩建工程位于兴安盟阿尔山市境内主要工程内容如下:a)变电站工程:本期扩建主变2x1000MVA,新建9个220kV出线间隔,每组主变低电压侧装设2组0.5kMvar低压电容器;b)输电线路工程:新建500kV输电线路0.5kM,单回路架设,新建铁塔2基,拆除2基。(蒙东兴安红城500千伏开关站主变扩建工程环境影响评价报告书)征求意见稿现已编制完成,按照《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令第4号)的要求向公众公示如下环境影响评价信息。

一、环境影响评价报告书征求意见稿全文网络链接:https://pan.baidu.com/s/16vpQbKxq0cnk13KR_mNoMQ,提取码:8jma;(二)查阅纸质报告书的方式和途径:需要查阅纸质报告书的可至吉林省长春市人民大街4368号中国电力工程顾问集团东北电力设计院有限公司查阅纸质报告书。

二、征求公众意见的范围:本工程附近可能受影响的公众、团体和单位,以及对本工程关注的公众。

三、公众意见表的网络链接:https://pan.baidu.com/s/17PL5H1R0-j_IWEvN5a5CT2cg,提取码:zvzk

四、公众提出意见的方式和途径:公众可通过填写公众意见调查表、电子邮件、信函等方式向建设单位或环评单位实名反馈意见,并填写联系方式,以便及时提出意见的公众反馈意见采纳与否的意见。联系方式:1.建设单位:国网内蒙古东部电力有限公司兴安供电公司,联系人:王工,联系电话:0482-2806041,地址:内蒙古自治区兴安盟乌兰浩特市天骄北路国网内蒙古东部电力有限公司兴安供电公司;2.环境影响评价报告书编制单位:中国电力工程顾问集团东北电力设计院有限公司,地址:吉林省长春市人民大街4368号,联系人:邢工,联系电话:0431-85798467,邮箱:xingningan@nepdi.net.cn

五、公众提出意见的起止时间:建设单位发布征求意见稿起10个工作日。

特此公告
国网内蒙古东部电力有限公司兴安供电公司 2026年2月9日

工程建设项目债权债务清算公告

内蒙古第三建筑工程(集团)公司所承建的内蒙古化工学院学生宿舍项目于2010年10月1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、机械租赁及其它款项)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。

联系人:邸女士
联系电话:13394895272。

内蒙古第三建筑工程(集团)有限公司
2026年02月09日

呼和浩特超新材料年产16万吨铝合金、10万吨再生铝合金项目均质化处理工序技改项目环境影响评价第二次公示

一、项目全文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:https://pan.quark.cn/s/07307047831b,提取码:UeCU;查阅纸质报告书的方式和途径:公众可在项目公示之日起10个工作日内,联系环评单位或建设单位索取环境影响评价报告书征求意见稿。

二、征求公众意见的范围和主要事项:环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织,同时鼓励项目影响范围之外的公民、法人和其他组织提出意见。

三、公众意见表的网络链接: http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/20181024_665329.html

四、公众提出意见的方式和途径:请下载并填写公众参与意见表后,发送或邮寄给环评机构或建设单位。

五、公众提出意见的起止时间:2026年2月4日~2026年2月24日,为期10个工作日。

六、联系方式:建设单位:呼和浩特超新材料有限公司联系地址:呼和浩特市托克托县托克托工业园区东区能源大街南顺侧,联系人:王总电话:13739981770;电子邮箱:wangning@chaojingroup.com;环评单位:中农南三环西环环保科技有限公司联系地址:北京市-丰台区-丰台北区-南三环西路91号院1号楼17层1单元2001-A170,联系电话:15048401120;电子邮箱:1334674503@qq.com

内蒙古大实业化工有限公司年产2000吨2-溴-5-氟三氟甲氧苯、1000吨吡啶类项目环境影响评价第二次公示

(一)建设项目名称及概要:1.项目名称:内蒙古大实业化工有限公司年产2000吨2-溴-5-氟三氟甲氧苯、1000吨吡啶类新建项目;项目概要:位于阿拉善高新技术产业开发区巴音敖包工业园区,在现有6#车间新建年产2000吨2-溴-5-氟三氟甲氧苯、1000吨吡啶类生产设施及配套工程,总投资3000万元。2.主要污染源及治理措施:(1)废气:经废气处理措施处理后达标排放。(2)废水:生产废水经厂区污水处理站处理后达标排放。(3)噪声:合理布置,基础减振,厂房隔声。(4)固废:各类固废分类收集,贮存及处置。

(二)建设单位名称和联系方式:内蒙古大实业化工有限公司,张总:15051085311

(三)承担评价工作的环评机构名称和联系方式:内蒙古晓山环保科技有限公司,火工:15247141174

(四)环境影响评价报告书征求意见稿全文网络链接:https://pan.baidu.com/s/1mXFRbTqta81Bh7S440A,提取码:z8e

(五)征求意见稿的公众范围: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)提交公众意见的方式和途径:1650609681@qq.com。

(七)公众提出意见的起止时间:公示之日起5个工作日。涉及征地拆迁、财产、就业等与本项目环境影响评价无关的意见及诉求不属于项目环评意见内容。

遗失声明

● 赛罕区河南村基督教活动场所遗失开户许可证及存款人密码,核准号J1910023193401,账号021240122000000010823,开户银行:内蒙古农村商业银行股份有限公司榆林支行,声明作废。

内蒙古仲泰酸刺沟矿业有限公司解除劳动合同公告

根据《劳动合同法》及公司规章制度的有关规定,孙跃龙(身份证号15043019xxxxx3171)、郑润祥(身份证号14222519xxxxxx3016)、张兴德(身份证号2201819xxxxxx1617)、刘浩源(身份证号15042819xxxxxx2712)等4名同志严重违反公司劳动纪律或公司规章制度,且连续旷工均在15日以上,我司将其解除劳动关系。由于无法联系本人及同住成年亲属且没有亲属详细通讯地址等原因,《解除劳动合同通知书》无法送达。

为了维护劳动双方的合法权益,限当事人在公告发布之日起10日内,到我公司办理解除劳动关系相关手续,逾期不办理者将视为本人自动离职。特此公告。

内蒙古仲泰酸刺沟矿业有限公司 2026年2月9日

催缴物业费公告

现对呼和浩特市玉泉区五塔寺西街钰景花园小区以下欠缴物业费住户、租户进行公告:

1.4号商住楼104号于春伟、佟旭,欠费期间:2017年8月21日至2021年8月31日,共计4年10天;

2.4号商住楼106号于春伟、于翔、韩燕玲,欠费期间:2014年1月1日至2021年8月31日,共计7年7月20天;

3.4号商住楼301,401,501,601王文君、于春伟、韩燕玲,欠费期间:2013年8月1日至2021年8月31日,共计8年1个月。

以上住户、租户请于2026年2月9日至2026年2月26日期间前往物业办公室(4#商住楼地下一层)结清所欠物业费。逾期仍未缴纳的,我公司将依法采取法律途径进行追缴其所欠物业费。特此公告!

呼和浩特市玉泉区物业服务有限责任公司 2026年2月9日

内蒙古普拉特交通能源有限公司内蒙古普拉特生活垃圾焚烧发电厂设备升级改造环境影响评价第二次公示

建设内容:将3x450t/d循环流化床焚烧炉改造为2x600t/d机械炉排焚烧炉,并配套建设2套中温中压余热锅炉+2套烟气净化系统;新建1套灰渣处理系统;污水处理站进行提标改造,将处理规模由100t/d提升为200t/d;建设1座危废暂存间、1座飞灰稳定化车间;其余原水处理站、垃圾原料、贮存、化学水车间等设施均维持运行工程。

征求意见稿范围:项目周围5km范围。

征求意见稿全文和公众意见表链接:https://pan.baidu.com/s/1xLmYUwYUyPnGvEdEdEgAzM8w?pwd=9k5,提取码:9rk5。

公示起止时间:于本公示发布之日起2个工作日内。

联系人电话:王宁/15560848558,电子邮箱:40859683@qq.com

内蒙古普拉特交通能源有限公司

准格尔旗旗顺商贸有限公司(统一社会信用代码91150625MA0MWFQ246)的公章遗失,声明作废

● 准格尔旗旗顺商贸有限公司(统一社会信用代码91150625MA0MWFQ246)的公章遗失,声明作废

● 内蒙古卓银实业股份有限公司遗失财务专用章,印章编号15090210067743,声明作废

● 内蒙古宗喀藏医药文化推广有限公司遗失财务专用章,印章编号15090210067743,声明作废

● 内蒙古宗喀藏医药文化推广有限公司遗失财务专用章,印章编号15090210067743,声明作废

● 赛罕区陶卜齐村基督教活动场所遗失开户许可证及存款人密码,核准号J1910023477901,账号021240122000000010504,开户银行:内蒙古农村商业银行股份有限公司榆林支行,声明作废

● 不慎将鄂伦春自治旗马鞍山林场的开户许可证丢失,核准号J1969000442701,账号2601301220000000014324,法定代表人:王栋,开户银行:内蒙古鄂伦春农村商业银行股份有限公司,现声明作废

● 杨柳遗失内蒙古万通房地产开发有限责任公司开具的A区8#地上车库15号收据,收据号0272134,金额20000元,声明作废

● 内蒙古恩德医疗救援服务有限公司遗失开户许可证,开户银行:中国工商银行股份有限公司呼和浩特市赛罕区支行,账号:0602002209200073687,核准号J19150201167901,声明作废

● 内蒙古鑫砂石方工程有限公司(统一社会信用代码:91150207MAD9FDQ95C)遗失公章一枚,声明作废

● 内蒙古吉远物流有限公司遗失道路运输经营许可证副本,证号:150106002201号,声明作废

● 新城区乐创部落宾馆遗失营业执照正本,统一社会信用代码:92150102MA0N46A)5Y,声明作废

● 内蒙古学理职业培训学校遗失民办非企业单位登记证书副本,统一社会信用代码:521500000M2214909Q,声明作废

● 乌海市建丰建筑劳务有限公司的财务专用章(编号15030210017814),合同专用章(编号15030210017815)和法人章(法人:王建国,声明作废)15030210017816)遗失,声明作废

● 内蒙古维多丽娅文化传媒(内蒙古)统一社会信用代码:91150105MAD3BPFE1R)遗失营业执照正本及公章、财务章、合同章、杨起瑞法人章一枚,声明作废

● 玉泉区昭君路尧瑞建材经销部(代码91150100MA13PW689P)遗失公章一枚,声明作废