国家卫健委:这几类人群要做好癌症早筛

国家卫生健康委主任雷海潮3月7日在十四届全国人大四次会议民生主题记者会上说,可以通过早期筛查的方式及时发现一些常见癌症。

按照专家的意见,如果大家具备这些条件,像50岁以上、长期吸烟、有慢性阻塞性肺病、家族当中有肺癌患者,建议每年做一次低剂量螺旋CT检查,这样能早期发现一些病变,从而采取适宜的处置措施。

如果50岁以上、身体超重或者肥胖、有吸烟史,或者是家庭当中有结直肠癌患者,建议每3~5年做一次结直肠镜的检查,如果发现是息肉,就可以切除,否则到了中晚期,治疗的效果就大打折扣。即使不做结直肠镜检查,做一些大便潜血的检查,也是发现问题的较好方式,关键是大家重视,还要采取行动。

45岁以上、重度饮酒、有胃溃疡症状、家族中有胃癌患者,建议每3~5年做一次胃镜检查。

(据新华社报道)

春菜上市,吃的时候要注意什么?

连日来,随着气温逐渐升高,多地春笋、香椿等春菜陆续上市。不过春菜虽鲜美又营养,食用也需科学适量。

众多春菜中,脆嫩爽口的春笋是不少家庭餐桌上的首选。春笋富含多种矿物质,尤其是钾含量较高(300毫克/100克),有助于调节血压。春笋还含有丰富的植物蛋白,可与动物蛋白互补。

春笋还含有草酸和鞣酸、大量的粗纤维等,这些成分不易消化,过量食用易损害胃黏膜,引发消化不良、胃腹胀、反酸等不适。

哪些人应慎食春笋?

幼儿、老年人等肠胃功能较弱或本身患有胃肠道疾病的人群要少吃。

过敏体质人群也不宜多食用春笋,否则可能加剧过敏反应,诱发过敏性疾病,如过敏性鼻炎、荨麻疹等。

有肾结石病史或风险的人群也应谨慎食用。因为春笋中的草酸与体内的钙易结合形成草酸钙,可能引发肾结石、尿路结石等。

不光是春笋,很多春菜都不宜过量食用。

比如,香椿含有亚硝酸盐,过量食用可能引发头晕、乏力等症状;蕨菜含有原蕨苷,过量食用可能出现嘴唇发紫、腹痛等症状;韭菜中的粗纤维较多,过量食用可能会引起肠胃不适;荠菜、马兰头等草酸、纤维含量较高,过量食用易导致消化不良、胃腹胀。

春笋、香椿等蔬菜含有较高的草酸或亚硝酸盐,建议焯水后再食用。不同的蔬菜需要焯水的时间不一样,如果太短可能效果不佳。叶菜类要先焯水再切菜,避免营养物质流失。对于纤维含量较高的蔬菜,焯水的时间建议长一些。这类蔬菜所含的不耐高温维生素含量较少,焯水时间长一些,不会影响营养价值。

此外,不要重复使用焯过菜的水。草酸溶于水,焯水时间越久、焯水的蔬菜种类越多,汤汁中的草酸含量越高。

以春笋为例,每日建议食用量不超过200克(生重),同时要避免连续多日食用,防止因纤维素过量刺激肠胃。

春季蔬菜种类丰富,建议多样化、荤素搭配食用,以获取更全面的营养。 (据央广网微信公众号)

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

省级媒体 权威发布 微信办理 送报上门 (周一至周五出刊)

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

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。

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

鄂尔多斯市正和志泽绿能环保有限责任公司固废处置中心项目环境影响报告书征求意见稿公示

按照《环境影响评价公众参与暂行办法》规定"鄂尔多斯市正和志泽绿能环保有限责任公司固废处置中心项目"征求意见稿已完成,现向公众进一步征求意见:

1、环境影响报告书征求意见稿全文网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1uY2J6QsvmQxi0GhJmJ337A,提取码:19qy。2、公众可通过(http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/W020181024369122449069.docx)下载公众意见表。按规范要求填写意见并提交。3、征求意见公众范围:环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织。4、公众可通过信函、邮件等方式,规定时间内将填写的公众意见表等提交建设单位,反映与建设项目环境影响有关的意见和建议。5、建设单位联系方式:单位名称:鄂尔多斯市正和志泽绿能环保有限责任公司,通讯地址:内蒙古自治区鄂尔多斯市伊金霍洛旗阿镇亿成大厦B座903室,联系人:王总,联系方式:14794995678,电子邮箱:297462144@qq.com。6、公众提出意见的起止时间:自公示之日起10个工作日内。

鄂尔多斯市正和志泽绿能环保有限责任公司

2026年3月10日

鄂托克前旗建筑垃圾固废循环利用项目环境影响评价第二次公众参与公示

内蒙古隆久环保科技有限责任公司委托内蒙古意丰环保科技有限公司对《鄂托克前旗建筑垃圾固废循环利用项目》开展环境影响评价工作,目前该项目环境影响报告书二次公示稿已编制完成。根据《环境影响评价公众参与办法》的有关规定,该项目环境影响评价信息向公众公示如下:一、环境影响报告书征求意见稿全文查阅方式和途径:(1)网络平台公开;(2)查阅纸质报告书的方式和途径:联系建设单位查阅。二、征求公众意见的范围和主要事项:1.范围:环境影响评价范围内受建设项目直接影响或间接影响的单位和个人。2.主要事项:(1)对本工程建设内容的意见和建议(2)对本报告提出的环保措施的意见和建议;(3)对本报告环境影响评价结论的意见。三、报告简本的网络链接链接:https://pan.baidu.com/s/1N_zGsrTkMHWt4cG2UzoSMw?,提取码:75ih。四、公众意见表网络链接:https://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html。五、公众提出意见的方式和途径:自本公告发布后10个工作日内,公众可采用电话、传真、电子邮件、信函、来访面谈等各种方式将对本工程环境影响的看法和意见及时反映给建设单位,建设单位:内蒙古隆久环保科技有限责任公司,联系人:李荣龙,电话:15047771993。六、公众提出意见的起止时间:本公告发布后10个工作日内

内蒙古隆久环保科技有限责任公司 2026年3月4日

吉日格(库沙二)500千伏输变电工程环境影响评价信息公众参与第二次公示

1、环境影响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:环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接:https://pan.baidu.com/s/18D7pACQ-bLkqmjF3wRJZWA(提取码:9jb)自公示日起10个工作日内,公众可以通过网络公示连接下载环境影响报告书征求意见稿,也可以通过信函、电子邮件或者建设单位提供的其他方式函索。函索纸质报告书联系方式建设单位:内蒙古电力(集团)有限责任公司乌海超高压供电分公司联 系 人:李慧勤联系方式:13245160322通讯地址:内蒙古自治区乌海市海勃湾区林荫大街南、车站路东。2、征求意见的公众范围:项目厂址周边公众。3、公众意见表获取方式:公示日起10个工作日内,公众可以通过网络公示连接下载公众参与意见表,也可以通过信函、电子邮件或者建设单位提供的其他方式向建设单位函索纸质报告书。4、公众提出意见的方式和途径:自公示日起10个工作日内,公众可以通过信函、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提交建设单位,反映与建设项目环境影响有关的意见和建议。公众提交意见时,请尽量实名方式提交意见并提供常住地址,同时提供有效的联系方式。我单位在未经个人信息相关权利人允许下,不会对公众提交的相关个人信息公开,不会用于环境影响评价公众参与之外的用途。5、公众提出意见的起止时间:2026年3月9日~20日

内蒙古电力(集团)有限责任公司乌海超高压供电分公司

2026年3月10日

内蒙古喜凯隆新材料有限公司技改增效绿色节能项目环境影响评价第二次公众参与公示

内蒙古喜凯隆新材料有限公司技改增效绿色节能项目在现有车间增加四台均质炉设备,将现有闲置的熔铸保温炉改造为蓄热式熔保炉,在增加破碎、撕碎、筛分、打包、压饼及辅助设施,在原有生产车间增加一套炒灰机

注销公告

北京市首都国际旅行社集团有限公司内蒙古分公司(统一社会信用代码91150102MA0NK12F5H),经总公司(北京市首都国际旅行社集团有限公司)决议,拟向登记机关申请注销登记,请债权人自本公告见报之日起45日内,向清算组申报债权。联系人:陈霞,联系电话:15849112516,联系地址:呼和浩特市新城区兴安北路润宇国际馆E座711室,特此公告。

包头永和新材料有限公司2万吨/年HFC-125产能转移项目环境影响报告书(征求意见稿)公示

我单位拟建设包头永和新材料有限公司2万吨/年HFC-125产能转移项目,已编制完成了该项目环境影响报告书征求意见稿,现发布建设项目环境影响评价信息,征求公众意见。

征求意见的公众范围为评价范围内公民、法人和其他组织等。

征求公众意见的环境影响报告书征求意见稿的网络链接:https://pan.baidu.com/s/18Sq1MjEQ6KaAyGQCVsa1qA 提取码:4aei

建设项目环境影响评价公众意见表的网络链接:http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/W020181024369122449069.docx。

建设单位联系人:HFC-125项目组;联系电话:13948911145

包头永和新材料有限公司

丰镇循环经济开发区配套固体废弃物填埋场建设项目环境影响评价二次(征求意见稿)公示

《丰镇循环经济开发区配套固体废弃物填埋场建设项目环境影响报告书》征求意见稿已编制完成,现征求公众意见。

一、环境影响报告书征求意见稿网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1l0APkUjg32SgZT3iHGf6vA,提取码:q99v。

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:项目评价范围内的相关受影响公众

四、公众提出意见的方式和途径:公示后10个工作日内公众可通过填写公众意见表邮寄给建设单位、环评单位或以电话、面谈等形式对本项目建设、环境影响及环境影响评价工作提出意见和建议

建设单位名称:乌兰察布丰镇循环经济开发区管理委员会,建设单位联系人:常科长,联系电话:15624658234,建设单位地址:内蒙古自治区乌兰察布市丰镇市食品产业园区,评价单位名称:内蒙古蒙亨项目管理有限公司,评价单位地址:内蒙古自治区呼和浩特市回民区攸攸板镇繁云景苑1号楼2单元602

包头市鑫璞稀土新材料有限公司年产6000吨稀土金属及合金项目环境影响评价公众参与第二次公示

一、环境影响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:公示期内,公众可以通过信函、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提交建设单位,反映与建设项目环境影响有关的意见和建议。建设单位:包头市鑫璞稀土新材料有限公司,联系人及电话:李万忠 13947169885,邮箱:xpxt221126@163.com,通讯地址:内蒙古自治区包头市九原区哈林格尔镇内蒙古包头新材料产业园区弘原路21号,征求意见稿全文的网络链接:https://pan.baidu.com/s/1ZEr-xijwHEuSfZ0fi-RDmw 提取码:5ey6。二、征求意见的公众范围:项目周边评价范围内公民、法人和其他组织等。三、公众意见表的网络链接:https://pan.baidu.com/s/1FnGuNsWk9jwbDe6AhRER-A?pwd=sn3s。四、公众提出意见的起止时间:自2026年3月10日起10个工作日。

通 知

内蒙古洛海商贸有限公司定于2026年3月25日上午09:00在呼和浩特市新城区新华东街85号太伟方恒广场B座19层1902号公司会议室召开股东大会,审议公司变更法人事宜,请各位股东准时到场,没有到场的股东视为自动弃权,特此通知。

内蒙古洛海商贸有限公司

声 明

兹声明我公司员工闫宏光(身份证号152801199******0637)于2019年8月10日因个人原因办理离职手续,与我公司解除一切劳务关系,无任何法律纠纷,该员工自离职后的任何行为均与我公司无关,特此声明。

内蒙古广益建设工程监理有限公司2026年3月10日

公 告

包头市鑫运昌达机械租赁有限责任公司将以下6台货运车辆的营运证注销(车牌号及营运证证号如下):蒙B87412,证号150222066765;蒙BA5592,证号150222066766;蒙B3H17挂,证号150222066767;蒙B2Q18挂,证号150222066768;蒙BBP50挂,证号150222067031;蒙B2P90挂,证号150222067038,特此公告

债权转让通知

内蒙古中展建筑工程有限公司:

有关贵公司拖欠赵三正工程款548412元,拖欠金海河工程款341645元至今未付事宜,现赵三正、金海河已各自将以上债权的30%转让给了蒙资国际企业管理发展(北京)有限公司,后续将由蒙资国际企业管理发展(北京)有限公司法务部工作人员刘永清先生(电话13327180087)与贵方接洽有关上述债权的偿付事宜,特此通知。

通知人:蒙资国际企业管理发展(北京)有限公司、金海河、赵三正,时间2026年3月9日

遗失声明

●扎兰屯市林森建筑安装工程服务队的法人章遗失,法人:辛敏,声明作废

●内蒙古清河文化旅游开发有限公司《食品经营许可证》副本遗失,编号JY31501240017377,声明作废●内蒙古大河禹宿酒店管理有限公司《食品经营许可证》正副本遗失,编号JY31501240017368,声明作废●乌拉特中旗昊泽酒店宾馆(统一代码92150824MA7YQ1EUX0)遗失公章(编号15282410001900)及财务章(编号15282410001901)各一枚,声明作废●王博韬,身份证号152101199505300912,遗失呼和浩特市盈润置业有限责任公司于2020年7月16日开具的新城区丰州北路滨海锦悦城房款5-2-1701收据编号为3885786,金额858722元,捌拾伍万捌仟柒佰贰拾贰元整,特此声明本人持有的购房收据作废,该收据产生的任何权责均与呼和浩特市盈润置业有限责任公司无关,一切法律责任与经济纠纷由王博韬本人承担●杨国华,徐能忠遗失内蒙古联发房地产开发有限公司开具的财大住宅小区B区8号楼2单元803房的面积差收据一张,收据编号:0177888,金额:2511元,日期:2020年7月21日,声明作废●赛罕区春香食堂管理部(统一代码92150105MABXQQ3K2D)遗失财务章一枚,声明作废●敖嫌雯(女)的出生医学证明遗失,编号J150185911,声明作废●内蒙古宏峰兴企业管理有限公司的合同专用章遗失,印章编号1502990071190,声明作废●不慎将内蒙古盛易物流有限公司蒙BB9687(证号:150203179384);蒙BB8578(证号150203179993);蒙BB6353(证号150203179334);蒙BB8475(证号150203179091);蒙BB8311(证号150203179421);蒙BB3738(证号150203179335)的营运证丢失,声明作废●李重一遗失军人残疾证,证号:蒙军A010819,声明作废●乌拉特后旗巴音宝力格镇助州商贸部(个体工商户)的公章遗失,公章编号:15082510014322,声明作废

●赛罕区艳福女装店遗失营业执照副本,统一信用代码92150105MA0Q8BL40D,声明作废●呼和浩特市回民区奕致建筑材料经销部(统一社会信用代码92150103MA0QAU6995)遗失公章一枚,声明作废●内蒙古医科大学鲍晗笑(学号2025040046)贺瑜曦(学号2022042202)汪涵(学号2022042178)遗失学生证,声明作废●新城区九街舞蹈工作室(个体工商户)(统一社会信用代码92150102MADM624A68)遗失公章一枚,声明作废●呼和浩特市回民区五素图浴场遗失卫生许可证副本,证号:回卫公字第[2023]131号,声明作废●呼和浩特科技、创新、发展协会遗失社会团体法人登记证书正副本,统一社会信用代码51150121353089346B,声明作废●呼和浩特科技、创新、发展协会遗失开户许可证及公章及谢永喜法人章各一枚,账号030500122000000004663,核准号J1910012515901,开户行:内蒙古农村商业银行股份有限公司土默特左旗陶思浩支行,声明作废●母亲:莫艳华,父亲:贾仪,儿子:贾庆博于2011年12月14日14时30分出生,现其《出生医学证明》(编号:L150120592)丢失,特声明作废●巴彦淖尔市临河区一鼎农民专业合作社(统一代码93150802591983933T)的财务章遗失,备案编码1528010027764,声明作废●乌海市海勃湾区立安建筑劳务服务部(个体工商户)的公章(编号15030210063622).财务专用章(编号15030210063623).法人章(法人:朱立安,编号15030210063624)遗失,声明作废●闫莉珍不慎将内蒙古华瑞建设工程有限责任公司第一项目部开具的锦秀嘉苑A区2号楼东单元3、4层2张购房收据遗失(2006.9.14号开具金额302302元;2009.7.12号开具金额7647元),声明作废●郭有为(男)的出生医学证明遗失,编号J150123323,声明作废●不慎将包头市慷纳沃物流有限公司蒙B87534(证号:150203175493)营运证丢失,声明作废

●呼和浩特市节能降碳中心(呼和浩特市能源发展中心)遗失法人证书副本,统一社会信用代码12150100MB0930814P,声明作废●包头市祥鼎路桥工程有限公司遗失蒙B94769的道路运输证,证号150203174654,声明作废●内蒙古众金劳务分包有限公司(统一社会信用代码91150105MA7YQ4R3XR)遗失公章.财务章及崔永法人章各一枚,声明作废●呼和浩特市回民区顺达凯悦日用品咨询服务部(个体工商户)(统一社会信用代码92150103MA0NL25R0P)遗失原名称为回民区顺达凯悦日用品咨询服务部的公章及财务章各一枚及刘秀云法人章各一枚,声明作废●彭连青(身份证号130223196203133412)遗失呼和浩特市佳地房地产开发有限责任公司开具的购房发票2份,发票代码215010894008,发票号码00025202,发票金额441080元;发票代码215010894008,发票号码00025203,发票金额500000元,声明作废●陈强将内蒙古恒悦旅游开发有限公司开具的恒大文旅城楼盘地块二-8号楼-1602室购房收据遗失,收据号AA8226054,金额69861元;收据号AA2281683,金额69861元,声明作废●本人魏明芳(身份证号:152528197309100035)不慎遗失与呼和浩特市恒伟健康产业有限公司签订的恒大养生谷住宅一期11区4号楼-2-701号的《商品房买卖合同》(合同编号:G0789003)及收款收据(收据票号:HH9815734,HH3278906;金额:416707元),由此产生的一切经济纠纷与呼和浩特市恒伟健康产业有限公司无关,并声明合同与收据作废