

保护肾脏,喝好这3杯水!



3月12日是“世界肾脏日”。脸部和四肢水肿、频繁起夜、高血压、蛋白尿(泡沫尿),喝水后如果出现这4个异常,可能是肾脏发出的“求救信号”。春天建议喝好这3杯水:白开水、玫瑰茉莉花茶、枸杞菊花茶。

喝水后4个异常可能是肾脏发出的“求救信号”

脸部、四肢水肿 肾主水,当肾不好时,体液平衡就容易出现异常,导致脸部、四肢出现水肿。如:肿眼泡、脚肿。

频繁起夜 夜间频繁如厕,可能是肾脏浓缩功能减退的表现,也可能是膀胱出现了问题。对于男性来说,还需要关注前列腺方面的疾病。

蛋白尿 蛋白尿是肾损伤常见表现之一,也就是大家平时所说的“泡沫尿”,类似鸡蛋液搅拌后的细密泡沫(久久不消散)。这是因为肾小球滤过膜受损,蛋白质漏出进入尿液所致,需高度警惕。

高血压 肾脏不好,喝下去的水排不出来,水分滞留囤积在血管内部,便会导致血压升高,并且一般无法通过降压药缓解。

肾脏不好还有哪些“求救信号”?

皮肤瘙痒 浑身上下皮肤瘙痒、干燥蜕皮,也可能是肾脏疾病发出的信号,但这种瘙痒并不会局限在特定部位,而是浑身上下都有可能。

吃饭没胃口 肾脏功能不好,毒素大量囤积在体内,无法正常排出,会使消化系统受损,尿素反复滞留,继而出现食欲减退。

春季推荐喝好这3杯水:

白开水 煮沸后,自然冷却至40℃左右的白开水是比较好的饮用水,既能迅速解渴,又不会引起肠胃不适。
建议:正常成年人一般每天饮

水总量在1500~1700毫升,春季天气干燥,可适当喝到2000毫升左右,具体视个人身体情况而定;建议少量多饮,每次喝水200毫升左右;患有青光眼、心脏疾病以及肾功能异常等人群,如何饮水需要遵医嘱;有小便时要及时排出,不要憋尿,这也是养肾的方法之一。

玫瑰茉莉花茶
功效:行气解郁、缓解压力、调畅情绪、美容养颜。

制作方法:玫瑰花、茉莉花各取10克,大火煮开后,再煎煮15分钟,常温放置温度适中后即可饮用。

禁忌人群:玫瑰花具有活血的作用,孕妇、经期女性要避免饮用。

枸杞菊花茶
功效:甘甜爽口、清热解暑、入肝经、明目。

制作方法:取10克枸杞、3克菊花放入杯中,用热水冲泡,常温放置温度适中后即可饮用。

禁忌人群:脾胃虚寒人群、经期女性避免饮用。(据央视报道)

分类广告

省级媒体 权威发布 微信办理 送上门 (周一至周五出刊)
郑重声明:本栏各条信息,如需要交付押金或预付费时,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

内蒙古中环晶体材料有限公司新建1000Nm³/h电解制氢项目环境影响评价征求意见稿公示

根据生态环境部第4号《环境影响评价公众参与办法》的有关规定,现对(内蒙古中环晶体材料有限公司新建1000Nm³/h电解制氢项目)进行环境影响评价征求意见稿公示,进一步征求公众意见。

1. **本项目环境影响评价报告征求意见稿全文链接:** (1)《内蒙古中环晶体材料有限公司新建1000Nm³/h电解制氢项目》链接: <https://pan.baidu.com/s/1dqvHTS9XsguSllw9Japwq?pwd=vhrx> 提取码: vhrx。(2)公众可通过电话、传真、电子邮件等方式与建设单位联系查阅本报告。

2. **征求公众意见的范围:** 本项目征求公众意见的范围:项目所在地周边可能受到影响的公众。

3. **公众提出意见的网络链接:** 公众可以通过以下网址获取公众意见表: http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html

4. **公众提出意见的方式和途径:** 公告之日起10个工作日内公众可通过电话、电子邮件等方式与建设单位联系反馈意见。建设单位:内蒙古中环晶体材料有限公司,联系电话:秦艳亭 15560981725;邮箱:19712545354@qq.com

5. **公众提出意见的起止时间:** 2026年3月6日至2026年3月19日

寻亲公告

2024年08月22日,苏先乐和亲威在托县医院附近捡到女性弃婴一名,抱回家中抚养至今,身体健康,无随身物品,孩子起名苏紫钰。请孩子亲生父母持有效证件与苏先乐联系,公告之日起七日内无亲生父母及其他监护人认领的,公安机关将依法登记户口,联系电话:13337031977。

中广核(赤峰)新能源有限公司中广核巴林左旗风光制氢一体化项目(制氢站部分)环境影响评价第二次公示

接受委托后,内蒙古远勘测规划设计有限公司承担(中广核(赤峰)新能源有限公司中广核巴林左旗风光制氢一体化项目(制氢站部分)环境影响评价)工作,现向公众征求意见,具体内容请登录: <https://pan.baidu.com/s/1YX-JXK97IL84oGEFwOY0BQ?pwd=yxc4>,提取码:yxc4。

环评单位:内蒙古彦泽科技有限公司,13238429697,建设单位:中广核(赤峰)新能源有限公司,0471-5330666

声明

内蒙古屹立通物流有限公司车号蒙B11623,车辆存在严重超载超限,运输的违法行为,给公司带来重大安全隐患,7日内到我公司配合处理违法行为,如期限内未到我公司解除服务合同,清退车辆,道路运输证及相关手续,因此造成的后果自行负责,此车辆发生的一切事故都与公司无关,特此声明。

注销公告

托克托县盐务管理局(统一社会信用代码:12150122341452072)因机构改革申请注销本单位,所有债权债务均由内蒙古盐业集团有限公司呼和浩特分公司托县配送中心承接,现面向社会公告。

注销公告

赤峰市松山区艺维书画培训班,统一社会信用代码:52150404MJY601472N,依据《民办非企业单位管理条例》规定拟向松山区民政局申请注销登记,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。赤峰市松山区艺维书画培训班 2026年3月16日

注销公告

元宝山区葛培协会(统一社会信用代码:51150100MJY239469U)遗失社会团体法人登记证书副本,声明作废。呼市世茂环保科技有限公司(统一社会信用代码:150203178155)的公章遗失,声明作废。呼市世茂环保科技有限公司(统一社会信用代码:150203178155)的公章遗失,声明作废。呼市世茂环保科技有限公司(统一社会信用代码:150203178155)的公章遗失,声明作废。

达旗特旗旗林召镇耳字壕村股份经济合作社遗失农村集体经济组织登记证副本,统一社会信用代码:52150621MF6898469A,声明作废。

达旗特旗旗林召镇张铁营子村股份经济合作社遗失农村集体经济组织登记证副本,统一社会信用代码:52150621MF6898469A,声明作废。

呼市世茂环保科技有限公司(统一社会信用代码:150203178155)的公章遗失,声明作废。

包头市世茂环保科技有限公司(统一社会信用代码:150203178155)的公章遗失,声明作废。

包头市世茂环保科技有限公司(统一社会信用代码:150203178155)的公章遗失,声明作废。

内蒙古阿拉善高新技术产业开发区巴音包工业园铁路专用线项目环境影响评价征求意见稿公示

一、环境影响评价报告征求意见稿全文的网络链接: https://pan.baidu.com/s/1nVYMM5XQQ_H5jEVC7yv3A,提取码:4rei

二、查阅纸质版报告的方式和途径:通过联系建设单位获取纸质版报告书进行查阅。建设单位名称:阿拉善高新技术产业开发区实业投资运营集团有限公司。建设单位地址:内蒙古自治区阿拉善盟经济开发区贺兰山东路东侧。建设单位联系人:许文静 15293171608。

三、征求公众意见的范围:征求公众意见的范围主要是本项目影响范围内的相关单位、个人和其他组织等。主要事项包括对本项目在建设和运营阶段可能对周边生态环境造成影响的意见以及本工程拟实施的环境保护措施的意见及建议(根据《环境影响评价公众参与办法》的规定,涉及征地拆迁、财产、就业等与项目环评无关的意见或者诉求不属于环评公众参与的范围)。

四、公众提出意见的网络链接: <https://pan.baidu.com/s/1GAHeitXqEodIVAchZ7al6w?pwd=rp53>,提取码:rp53

五、公众提出意见的方式和途径:公众可以通过电话、信函、传真、电子邮件等方式,在规定的时间内将填写的公众意见表等提交给建设单位,反映本工程建设有关意见和建议。具体联系方式见上文。六、公众提出意见的起止时间:自公告之日起10个工作日内。

阿拉善高新技术产业开发区实业投资运营集团有限公司

寻亲公告

2020年9月22日,呼和浩特市和林格尔县盛乐镇郭喜富村北路边捡到男婴一名,取名字为郭子,身体健康,无随身物品,请孩子的亲生父母及其他监护人持有效证件与郭子联系,电话:18447056303,即日起30日无人认领公安机关将依法登记户口。

通知

内蒙古洛起起重设备销售有限公司定于2026年3月31日上午09:00点在呼和浩特市赛罕区人民路农大巷泰和信舍2单元1号办公室召开股东大会,审议注销事宜,请各位股东准时到场,未到场的股东视为自动放弃,特此通知。

公告

由我司承建的呼和浩特市第一医院迁建项目配套工程(暂估部分)备齐施工图,工程已开工,并依法备案,凡该工程项目建设的一切债权债务,自公告之日起十五日内持相关手续来我司进行核销登记,逾期概不承认,特此公告。

联系人:陈乙铭,电话:1590780613;联系人:涂东,电话:13879125687;江西建工一建集团有限责任公司2026年3月16日

注销公告

包头市世茂环保科技有限公司(统一社会信用代码:150203178155)的公章遗失,声明作废。呼市世茂环保科技有限公司(统一社会信用代码:150203178155)的公章遗失,声明作废。呼市世茂环保科技有限公司(统一社会信用代码:150203178155)的公章遗失,声明作废。

注销公告

科海蓝天(内蒙古)环保科技有限公司(统一社会信用代码:150203178155)的公章遗失,声明作废。呼市世茂环保科技有限公司(统一社会信用代码:150203178155)的公章遗失,声明作废。呼市世茂环保科技有限公司(统一社会信用代码:150203178155)的公章遗失,声明作废。

达旗特旗旗林召镇耳字壕村股份经济合作社遗失农村集体经济组织登记证副本,统一社会信用代码:52150621MF6898469A,声明作废。

达旗特旗旗林召镇张铁营子村股份经济合作社遗失农村集体经济组织登记证副本,统一社会信用代码:52150621MF6898469A,声明作废。

呼市世茂环保科技有限公司(统一社会信用代码:150203178155)的公章遗失,声明作废。

包头市世茂环保科技有限公司(统一社会信用代码:150203178155)的公章遗失,声明作废。

包头市世茂环保科技有限公司(统一社会信用代码:150203178155)的公章遗失,声明作废。

内蒙古大唐国际渤海水利枢纽开发有限公司海州区5万千瓦分散式风电项目环境影响评价征求意见稿公示

(一) **建设项目名称及概况:** 项目名称:内蒙古大唐国际渤海水利枢纽开发有限公司海州区5万千瓦分散式风电项目。项目概要:拟安装7台单机容量为0.715万千瓦风电机组(1台塔筒为0.710万千瓦),总装机容量5万千瓦,一次性建成。

(二) **建设单位名称和联系方式:** 建设单位:内蒙古大唐国际渤海水利枢纽开发有限公司,联系人:陈国玉,联系电话:18147331025

(三) **环评机构名称和联系方式:** 环境影响评价机构:内蒙古伊能环保工程有限公司,联系人:王工,邮箱:850515782@qq.com

(四) **公众提出意见的主要方式:** 本次公示主要采取公告的形式,公众可以通过电话、电子邮件等方式,发表对主要建设项目的环评工作的意见和建议。环评报告征求意见稿及公众意见表链接: <https://www.js-eia.com/project/detail?type=2&proid=1e19de6823a0a3fc69e86e254ea3c57>

(五) **征求公众意见的范围:** 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) **公示期限:** 本次公示时间为自公告之日起10个工作日内,涉及征地拆迁、财产、就业等与项目环境影响评价无关的意见及诉求不属于项目环评参与范围。

寻亲公告

2020年9月22日,呼和浩特市和林格尔县盛乐镇郭喜富村北路边捡到男婴一名,取名字为郭子,身体健康,无随身物品,请孩子的亲生父母及其他监护人持有效证件与郭子联系,电话:18447056303,即日起30日无人认领公安机关将依法登记户口。

遗失声明

内蒙古筑泰建设有限公司(统一社会信用代码:91150100MA0MXJDCX0),现声明内蒙古筑泰建设有限公司项目部分技术专用章(公章)遗失,自公告之日起10个工作日内,持该章复印件及本人身份证到项目办公室补办,逾期作废旧章,特此声明。

内蒙古筑泰建设有限公司(统一社会信用代码:91150100MA0MXJDCX0)项目部分技术专用章(公章)遗失,自公告之日起10个工作日内,持该章复印件及本人身份证到项目办公室补办,逾期作废旧章,特此声明。

内蒙古筑泰建设有限公司(统一社会信用代码:91150100MA0MXJDCX0)项目部分技术专用章(公章)遗失,自公告之日起10个工作日内,持该章复印件及本人身份证到项目办公室补办,逾期作废旧章,特此声明。

债权转让公告

经协商,我公司:江苏东韵龙辽医疗器械有限公司将其拥有的至2025年11月1日起我公司在内蒙古自治区人民医院的全部应收账款全额债权协议转让给内蒙古天使助康医药有限责任公司(开户行:中国农业银行股份有限公司乌兰察布滨林支行,账号:05314701040003570)收款,自转让之日起,债务人应当向新的债权人履行债务,特此公告,公告人:江苏东韵龙辽医疗器械有限公司

债权转让公告

经协商,我公司:江苏东韵龙辽医疗器械有限公司将其拥有的至2025年11月1日起我公司在内蒙古自治区人民医院的全部应收账款全额债权协议转让给内蒙古天使助康医药有限责任公司(开户行:中国农业银行股份有限公司乌兰察布滨林支行,账号:05314701040003570)收款,自转让之日起,债务人应当向新的债权人履行债务,特此公告,公告人:江苏东韵龙辽医疗器械有限公司

达旗特旗旗林召镇耳字壕村股份经济合作社遗失农村集体经济组织登记证副本,统一社会信用代码:52150621MF6898469A,声明作废。

达旗特旗旗林召镇张铁营子村股份经济合作社遗失农村集体经济组织登记证副本,统一社会信用代码:52150621MF6898469A,声明作废。

呼市世茂环保科技有限公司(统一社会信用代码:150203178155)的公章遗失,声明作废。

包头市世茂环保科技有限公司(统一社会信用代码:150203178155)的公章遗失,声明作废。

包头市世茂环保科技有限公司(统一社会信用代码:150203178155)的公章遗失,声明作废。

寻亲公告

2020年9月22日,呼和浩特市和林格尔县盛乐镇郭喜富村北路边捡到男婴一名,取名字为郭子,身体健康,无随身物品,请孩子的亲生父母及其他监护人持有效证件与郭子联系,电话:18447056303,即日起30日无人认领公安机关将依法登记户口。

寻亲公告

2020年9月22日,呼和浩特市和林格尔县盛乐镇郭喜富村北路边捡到男婴一名,取名字为郭子,身体健康,无随身物品,请孩子的亲生父母及其他监护人持有效证件与郭子联系,电话:18447056303,即日起30日无人认领公安机关将依法登记户口。

寻亲公告

2020年9月22日,呼和浩特市和林格尔县盛乐镇郭喜富村北路边捡到男婴一名,取名字为郭子,身体健康,无随身物品,请孩子的亲生父母及其他监护人持有效证件与郭子联系,电话:18447056303,即日起30日无人认领公安机关将依法登记户口。

寻亲公告

2020年9月22日,呼和浩特市和林格尔县盛乐镇郭喜富村北路边捡到男婴一名,取名字为郭子,身体健康,无随身物品,请孩子的亲生父母及其他监护人持有效证件与郭子联系,电话:18447056303,即日起30日无人认领公安机关将依法登记户口。

寻亲公告

2020年9月22日,呼和浩特市和林格尔县盛乐镇郭喜富村北路边捡到男婴一名,取名字为郭子,身体健康,无随身物品,请孩子的亲生父母及其他监护人持有效证件与郭子联系,电话:18447056303,即日起30日无人认领公安机关将依法登记户口。