

关于曝光超限超载车辆的公告

根据《中华人民共和国公路法》《中华人民共和国道路交通安全法》《公路安全保护条例》等有关法律、法规,市交通运输综合行政执法支队联合市公安局交通管理支队持续深入落实路面查处、信息推送、源头监管及“一起四罚”联合惩戒措施,按照“曝光一批、整治一批、震慑一批”原则,现将1月1日—1月5日期间我市通过非现场执法电子抓拍系统采集的违法超限超载车辆曝光如下,违法行为人或者机动车所有人、管理人应当在收到告知后30日内到公安机关交通管理部门接受处罚。详细信息请关注乌海市交通运输局网站,网址: <http://jtj.wuhai.gov.cn/jtysj/549345/index.html>

车货总重超100吨车辆

车牌号	违法超限次数	最大车货总质量(吨)	车牌号	违法超限次数	最大车货总质量(吨)
宁B77085	18	123.7	蒙L66547	1	111.7
宁E95738	11	118.2	蒙L85609	1	106.7
宁E99378	5	112.65	蒙C53019	1	104.25
宁E99128	5	114.8	蒙C50508	1	104.25
宁E90369	4	116.95	蒙C53291	1	103.65
宁E95198	2	117.2	蒙B95405	1	103.55
蒙B4600	1	129.15	蒙L56340	1	100.65

其他超限超载车辆

川KC8381	鄂FF2175	鄂FNM900	鄂FNP127	鄂H0E166	甘A71855
甘A52731	甘A55850	甘A56153	甘A56693	甘A57992	甘A58095
甘A59762	甘A62303	甘A64585	甘A72800	甘A76130	甘A77821
甘A86049	甘A87300	甘A88048	甘D40191	甘D46998	甘D47669
甘D50953	甘D52036	甘D62839	甘D65109	甘D78650	甘DA5823
甘F37459	甘J78773	甘L36242	甘L52449	甘L58590	甘L64048
甘L60977	甘M38327	甘M66089	赣C11828	赣C15599D	赣C27368
赣C32767	赣C50282	赣C52637	赣C53925	赣DJ8288	黑AAW835
黑BL4638	黑KA6027	吉AY2915	吉G34480	吉GC6837	冀A0X353
冀A198EM	冀A9930W	冀AKC291	冀AX4606	冀AYG312	冀B0597H
冀B0622N	冀B0730Q	冀B0800Q	冀B0G169	冀B0H051	冀B1697V
冀B1727X	冀B2723H	冀B2N671	冀B3067R	冀B3506G	冀B3860V
冀B3A695	冀B3B691	冀B4269M	冀B5U207	冀B6038W	冀B6093P
冀B6528Q	冀B6883J	冀B7125M	冀B7128Q	冀B7195P	冀B7505J
冀B7602V	冀B7728V	冀B7R205	冀B8572H	冀B8706L	冀B9534H
冀B9637W	冀B9777J	冀B9994K	冀B9F195	冀C16368D	冀C30260
冀C31383	冀C31858	冀C33387	冀C39151	冀C88962	冀CB8862
冀D0F926	冀DQ9199	冀DW1703	冀DX2362	冀E1889Z	冀E8202Z
冀EF2137	冀EN1782	冀EN9917	冀EP2852	冀EU4616	冀EU7138
冀FM4888	冀FU9958	冀GB4919	冀GM7875	冀H33096	冀J2U382

任何单位和个人均有权举报货运车辆超限超载的违法行为。
举报电话:0473—4028390;电子邮箱:535148762@qq.com
特此公告

乌海高新技术产业开发区 低碳产业园特勤消防站 新建项目规划设计方案公示

乌海高新技术产业开发区低碳产业园特勤消防站新建项目规划设计方案,经《中共内蒙古乌海高新技术产业开发区工作委员会2022年第46次会议》评审通过。依据《中华人民共和国城乡规划法》的要求,为保障公众利益,维护相关单位及个人的合法权益,现予以公示,公示期7个工作日。

该项目位于:低碳产业园区北环路南康乐大道西,用地面积:13319平方米,建筑面积:7413.8平方米,其中地上建筑面积:7077.8平方米;地下建筑面积336平方米。容积率:0.53,建筑密度:12.4%,绿化率35.1%。

具体内容请登录乌海市自然资源局网站查询或到该项目建设现场查看。

网址:<http://zrzy.wuhai.gov.cn/zwgk/gsgg/ghgsgg/>

联系电话:0473—3959098

联系人:王雪梅

乌海市自然资源局低碳产业园区分局
2023年1月11日



扫描二维码查看
百吨以下车辆数据

吃饱就躺下对身体的危害有多大？

常言道“吃饱了才有力气干活”,而现实却是很多人吃完饭后只想躺下,玩游戏、刷刷手机,甚至美美地睡上一觉。但是,你知道这个习惯会给你的身体带来什么样的伤害嘛？

首先我们一起来看看,吃完饭就想躺着,是什么原因？其实,吃完饭就想躺着或是睡觉是正常的生理现象。这主要是因为吃完饭后,血糖升高,胰岛素会大量分泌,食欲素分泌减少,副交感神经亢奋,胆囊收缩素含量升高,受到血糖波动和这些激素的影响,我们会感觉到疲惫,想要躺下或睡觉。

除了长肉,吃饱就躺,还会对身体造成这些伤害

1.胃酸反流、食管损伤:通常当我们在进食的时候,食管下括约肌会放松,在食物进入胃后,括约肌又会再次关闭,保证胃酸不会回流。但是如果我们在饭后处于平躺状态,括约肌会松弛,加上缺乏重力的抗反流作用,这个“单向闸门”就会失守,这个时候已经进入胃中的食物就会带着胃酸往食管反流,导致出现胸痛、烧心的症状。此外,持续的胃酸反流也会对食管壁造成一定损伤,长此以往,患胃食管反流病(GERD)的风险会增加。而对于本身就有胃食管反流病的人,饭后平躺更容易加重病情。建议这类人群,最好是饭后两小时再躺下。

2.增加食管疾病和食管癌的风险:胃食管反流如果长期得不到合适的治疗,可能引发包括慢性咽喉炎、食管狭窄、食管炎等并发症,以及慢性咳嗽、声嘶、咽痛、咽部异物感、咽喉炎、哮喘、蛀牙等,甚至引起食管腺癌的发生。

3.影响消化:研究显示,与斜躺的姿势相比,吃蛋白质时采取坐直的姿势更能加速胃排空,促进蛋白质的消化和氨基酸的吸收。另外,平躺让胃酸反流到食管,留在胃里能消化食物的胃酸就变少了。尤其是吃得特别多时,消化系统会承担更多的压力。

4.增加体重:吃饱就躺,肠胃蠕动会变慢,消化功能也会受到影响,部分蛋白质等营养成分无法被充分吸收,从而会滞留肠道,加上厌氧菌的“怂恿助力”下,还可能产生胺类、吲哚等有毒物质,给肾脏、大脑造成负担。而多余的能量慢慢堆积,更容易导致体重增加、发胖。

如何避免“吃完就躺着”带来的危害？

健康饮食:注意营养搭配,多吃高纤维食物、健康脂肪、蛋白质、蔬果以及及时补充水分。同时要避免暴饮暴食,以免造成胃内部压力过大。

调整作息:一方面要保证充足的夜间睡眠,以免因为睡眠不足会导致生长素释放肽水平升高和瘦素水平降低,从而导致饥饿感和食欲增加。另一方面要注意进食和休

息的间隔时间,尽量保持在进吃完2~3小时后再躺下。

改善习惯:做到“七分饱 and 上半身垫高躺”,所谓七分饱,就是“胃没有满但吃饱了,感觉可吃可不吃”的状态下,同时进食时要细嚼慢咽。避免因为进食过快把大量空气挤进胃里,导致胃部压力增大。如果改不了吃饱再躺,可以在头背部下方放个枕垫托高上半身再躺,避免完全躺平。

除此之外,以下这些行为最好避免在饭后进行

饭后不要做剧烈运动。如打球、跑步等运动胃肠道可能会因缺血导致痉挛,消化液分泌减少,出现消化不良,而且此时胃部充满食物处在充盈状态,跑动会引起胃部的震动,容易导致疼痛,这种情况就是最常见的运动性腹痛。

饭后不要马上洗澡。有心脑血管疾病、老人或体质较差的人就要避免饭后马上洗澡。饭后长时间处在相对密闭缺氧的环境中,容易导致大脑和心脏缺血,可能会有头晕现象,甚至引起猝死的风险。



师成体检 专业/精准/放心
SHICHENGTIJIAN 因为有你 师成明天会更好

便民信息港	出租房屋 市二中附近楼房一处,三楼,102平方米,拎包入住,今年暖气费已交。 联系人:小芳 联系电话:15848326788 15048141718	出租商铺 黄河东街临街二楼176平方米,简装,长期出租。 联系电话:15604736788 王先生	出租商铺 现有新华西街粮食局住宅楼下一处临街商铺,面积40.96平方米,紧临市中心几大商场,现对外出租,租金面议,非诚勿扰。联系电话:13245169731	乌海金荣钢构彩板制品工程公司 承接设计:安装加工钢结构、储煤棚、厂房、临建办公室、防风网、轻钢造型、防盗门、窗户、设备制品、土建等工程。(集装箱房、市政围栏现货租售) 地址:乌海市机场路3km处(9号巷-2) 联系电话:0473--8888088 18847379888	专业刮腻子 专业刮腻子,价格合理。 联系电话:15504733148
	租售房屋 乌达民乐购物中心一楼副食环岛,22.86平方米,客源固定,价格面议。 联系电话:13847345315	出售商铺 位于海勃湾区盈泽元商厦3楼电梯口位置商铺出售,23.6平方米,售价32万元。 联系电话:15332738612 李女士	租售房屋 租售海勃湾滨河区中山大厦B座1004室,95平方米,拎包入住,价格面议。 联系电话:13789479876	超亮LED显示屏公司 代理:强力巨彩LED显示屏,大华拼接屏,全息投影,海信一体机广告机。 招聘业务员,待遇丰厚。 联系电话:15332736780	出售房屋 现出售滨河领域小区楼房一套,139.16平方米六楼(总高六层)电梯楼。东邻运动公园,周围有八幼、十三幼、滨河小学等公共教育资源,蒙中医院、妇幼保健院等公共医疗覆盖,各种生活配套设施齐全,小区外圈有特长培训、健身场馆、大型超市等。 诚意者联系:13904735279
	出售房屋 通用时代广场B座6楼70平方米复式楼(住宅)欲出售,证件齐全,拎包入住,非诚勿扰。 联系电话:13904731606	出售房屋 凤凰家居建材城(凤凰B区16号楼)17楼(顶楼),149平方米,三室两厅两卫,地下车位,售价100万元。中介勿扰! 联系电话:15394733003	出售房屋 京海城步梯(五楼)111平方米,三室两厅,家具等设施齐全,拎包入住。 联系电话:18047652126	招 聘 伟星管乌海运营中心诚招业务员10名,售后服务专员2名,工资面议。诚招海南区乌达区一级代理商各1名,销售产品丰富优势,公司政策辅助开拓市场优势。联系电话:18847393399 张	河北君维环保科技有限公司 玻璃钢缠绕储罐、复合塔器,脱硫塔、净化塔、管道、管件、格栅、桥架、污水池盖板,方形圆形冷却塔,冷却塔节水消雾技术 & 改造、填料更换,喷沙除锈、防腐衬里,各类大气、烟气环保治理工程。 联系电话:13904731908(乌海) 13932956158(河北)
	出售房屋 滨河区宣化广场6楼137平方米,三室二厅二卫,南北通透,豪华装修,房屋整体中央空调,拎包入住。 联系电话:13171313310	出 租 位于海勃湾依林A区西门对面有占地5亩的院落,可做停车场等,租金面议。 联系电话:18347355555	出售房屋 海勃湾电力花园小区,紧临一中、四中、二小、一幼及蒙幼,五楼113平方米,设施齐全。 联系电话:18147327666	风帆蓄电池乌海总代理 风帆有限责任公司乌海地区指定代理商,负责风帆电瓶在乌海地区销售与售后,享受全国联保,拒绝假货,请从厂家授权代理商处进货。 联系电话:0473--6902885 15647381335 15647351015	
	刊登商业广告、分类栏目广告 收费标准请咨询 ☎0473-2028915				

遗失声明

●乌达区东仙超市不慎将开户许可证遗失,核准号:J1930003181601,账号:0604043509200053196,开户行:中国工商银行股份有限公司乌海乌达支行,声明作废。

便民服务电话

报警电话

匪警110

火警119

交通事故报警122

急救中心120

医疗服务电话

市人民医院急诊:

2044105

乌海市蒙医中医医院

急诊:

6987120

市樱花医院急诊:

2017120

监督投诉举报电话:

12345

通信服务电话

中国移动客户服务

热线:10086