经常手脚发麻的人 建议查一下血脂

高血脂在多数情况下悄无声息，却能偷偷“糊”住一根根血管。多数患者出现心脑血管疾病后才发现，自己的血脂存在异常，但其实早期高血脂也不是完全无迹可寻。如果你在晨起时，身体出现这些迹象，说明血脂可能已处于较高水平，建议及时就医检查。

01
晨起4个迹象 提示可能有血脂高

■ 手脚发麻

血脂增高时，血液黏稠度往往会增加，导致血液循环不畅。手脚处于身体末端，当血脂问题影响血液循环时，手脚更容易出现供血不足情况，进而出现麻木感。

血脂增高还会导致血管壁受损，引发炎症反应，甚至对神经系统产生不良影响，干扰神经信号的正常传导，导致手脚发麻。

■ 胸闷不适

过多脂质会在血管壁上沉积，逐渐形成粥样硬化斑块。这些斑块会使血管腔变窄，影响血液正常流动。当心脏的冠状动脉受到这种影响时，心脏供血就会被限制，导致心肌缺血、缺氧，引发胸闷不适的感觉。

同时，血脂增高还会影响血管的弹性和顺应性，使血管变得僵硬，进一步加重心脏负担，诱发胸闷等不适。

■ 感到困倦

人在经过一夜睡眠后，理应精神饱满，但如果晨起后仍感觉十分困倦、乏力，总是睡不醒，可能是血脂“爆表”了。

高血脂可导致血液黏稠度增加、血液流通不畅，影响身体各个组织器官的供血和供氧，引起持续的疲倦感。

■ 头晕头痛

早上起床后感到头晕、脑袋不清醒，或晨起常伴有头痛，且并非睡眠问题或其他明显原因引起，很可能是血脂过高在作祟。

血脂异常可影响脑部血液循环，引发大脑短暂性缺血缺氧，进而导致头晕。血脂异常引发的血管变化还可能刺激神经，导致头痛。

如果发现自己有这些迹象或怀疑血脂有问题，应及时就医，遵医嘱检查治疗。

02
血脂异常 主要看4个指标

血脂异常与否，主要看四项指标：总胆固醇（TC）；高密度脂蛋白胆固醇（HDL-C），即好胆固醇；低密度脂蛋白胆固醇（LDL-C），即坏胆固醇；甘油三酯（TG）。

目前认为，四项指标中，坏胆固醇是动脉硬化的最主要危险因素。

无其他风险因素人群，坏胆固醇最好控制在3.4毫摩尔/升以下；如果是心脑血管疾病高危人群，应遵医嘱设定调脂目标

03
5件事帮你控好血脂

■ 定期进行血脂检查

对于普通人群来说，建议<40岁成年人每2~5年进行1次血脂检测，≥40岁每年至少应进行1次血脂检测。

■ 限制脂肪摄入

合理膳食对血脂影响较大，主要是限制饱和脂肪酸及反式脂肪酸的摄入。

限制油脂摄入总量在20~25克/天，建议减少高脂肪、高胆固醇、高糖食物摄入。

采用不饱和脂肪酸（植物油）替代饱和脂肪酸（动物油、棕榈油等），避免摄入反式脂肪酸（氢化植物油等）。

动脉粥样硬化性心血管疾病人群或合并高胆固醇血症患者，应限制膳食胆固醇的摄入，每天应控制在300毫克以下。

■ 吃得“杂”一点

增加蔬菜和水果、全谷物、膳食纤维及鱼类的摄入。

建议每天摄入蔬菜500克左右，水果350克左右；纤维丰富的大豆及其制品要多吃；深海鱼，建议每周吃两次或以上。

■ 坚持规律运动

每周保持适量运动，有助促进血液循环和脂质代谢。建议每周进行3~5次、每次不少于30分钟的有氧运动，游泳、快走、骑车都是不错的选择。

■ 保持良好的生活习惯

比如戒烟限酒、避免熬夜等。饮酒是甘油三酯升高的重要因素，这项指标升高的个体更要严格限制酒精摄入。 据央视

持续推进人居环境整治 打造美丽宜居乡村

为推进农村人居环境整治工作走深走实，长丰县庄墓镇以“清脏、治乱、增绿、提质”为行动提纲，通过构建“政府主导、党员带头、群众参与”的三维联动机制，推动乡村环境实现华丽转变。

精准查补，靶向发力破难题。通过政府巡查、网格员排查、群众监督等多元力量开展“拉网式”排查，通过“人工+机械”协同作业方式，推进环境整治。“划片包干、责任到人”，组织党员干部、环卫队伍、村民自愿者等多方力量开展清理行动。

全民参与，培育文明新风尚。创新“宣讲+激励”双轮驱动模式。一方面通过“庭院课堂”“板凳会议”等方式集中宣传文明乡风；另一方面精心组织开展“美丽庭院”“清洁示范户”等创评活动，形成共建共享的良好局面。

长效管护，落实常态化责任。建立健全垃圾处理、村庄绿化、公共服务及基础设施等管护制度，完善服务流程，解决村民后顾之忧。落实环境卫生整治常态化，划分管护区域，配备专业队伍，实现“日产日清”。做好树木日常维护，安排专人定期进行绿化春灌、修剪、养护等作业，进一步提升全镇绿化美化水平。

下一步，庄墓镇将持续深化人居环境整治工作，以更高标准、更实举措打造“天蓝、地绿、水清、村美”的生态宜居美丽乡村，让广大群众更有获得感、幸福感。

左瑶

马鞍山市远程拍卖有限责任公司车辆淘宝拍卖公告

受相关单位委托，我公司将于2025年6月18日10时起至2025年6月19日10时止（延时除外），在淘宝网资产竞价网络平台进行公开拍卖以下标的，现公告如下：

一、拍卖标的：1、别克牌SGM6531UAAB（原车牌皖E11091）一辆，登记日期2015年1月，起拍价19900元，竞买保证金5000元。2、别克牌SGM7240EYAA（原车牌皖E18650）一辆，登记日期2013年12月，起拍价9500元，竞买保证金5000元。备注：车辆过户税费均由买受人承担，拍卖不含车牌。

二、标的展示时间及地点：自公告发布之日起至2025年6月17日16时前标的所在地。

三、竞买人资格：须为依法设立且有效存续的境内企业法人或具有完全民事行为能力的自然人。

四、报名时间及地点：请意向竞买人于公告发布之日起至竞价结束前自行登录淘宝网资产竞价网络平台办理报名手续。

五、其他未尽事宜详见淘宝网资产处置竞价平台发布的《拍卖公告》及《竞买须知》，我公司对发布的拍卖文件享有最终解释权。

六、咨询热线：15805558893（微信同号）刘经理

2025年6月11日

废旧物资一批处置拍卖拍卖公告

受委托，我公司定于2025年6月27日10时至2025年6月28日10时止（延时除外）在中国拍卖行业协会网络拍卖平台（https://paimai.caa123.org.cn/?）以下简称中拍平台）举行网络拍卖会进行公开拍卖下列标的物，现公告如下：一、拍卖标的（本次拍卖标的信息仅供参考，具体以现场实物及实际为准）1、废旧物资一批处置拍卖，共计约48项；详见拍品清单或评估报告。拍卖起始价为：45040元，竞买保证金：15000元。2、废旧物资一批处置拍卖，共计约13项；详见拍品清单或评估报告。拍卖起始价为：1364元/吨，竞买保证金：3000元。按现场过磅称重重量以实际为准；计算公式：现场过磅称重实际重量×每吨的成交价=实际成交价款。本次拍卖每次加价幅度：100元，竞买人须以100元或100元的整数倍递增出价。本次拍卖标的设有保留价，未达保留价，不能成交标的。竞买保证金收款账户：户名：安庆鑫驰拍卖有限公司；开户行：徽商银行安庆人民路支行；账号：2230 2012 3261 0000 02（以实际到账为准）。二、咨询展示：自公告发布日至2025年6月26日12时止在标的物所在地看样；竞买保证金到账截止时间：2025年6月26日12:00 时止。三、报名方法：意向竞买人请于咨询展示期内到我公司获取《拍卖文件》咨询、报名。本次拍卖标的设有保留价，未达保留价，不能成交标的。四、报名地址：安庆市湖心北路89号中宣苹果公寓写字楼316室，联系电话：13329062864 黄先生

安庆鑫驰拍卖有限公司 2025年6月11日

拍卖公告

受委托，我公司定于2025年6月18日10:00-10:00时在洪力网络拍卖平台（https://www.honglipai.net）对下述标的进行公开拍卖，现公告如下：一、拍卖标的：1、皖CCB010别克牌小型普通客车，起拍价：23000元；2、皖CBW016别克牌小型轿车，起拍价：10800元；3、皖CCB028大众牌小型轿车，起拍价：12600元。二、预展、办理竞买时间：公告日至2025年6月17日17:00时止。三、竞买注意事项：1、本次拍卖会采用“洪力网络拍卖平台”线上进行，请竞买人参与竞买前注册完成竞买账号。2、拍卖标的以现状拍卖，竞买人须携带合法有效证件和竞买保证金缴纳凭证原件或扫描件在拍卖日前到我公司办理竞买手续。3、凡参加竞买者须于2025年6月17日17:00时前，每个标的向以下账户转账交纳各3000元的竞买保证金。户名：滁州市宏程拍卖有限责任公司，开户行：建行滁州丰乐路支行，账号：34001101160052500042。四、咨询电话及联系人：0550-3025617、13905505654 陈经理。五、公司地址：滁州市丰乐大道475号财富国际办公单元514室。

滁州市宏程拍卖有限责任公司 2025年6月11日

安庆市老城区13处优质非住宅用房拍卖拍卖公告

受委托，我公司定于2025年7月11日上午10:00时在安庆市公共资源交易中心以网络电子竞价的方式举行拍卖会；依法对以下标的按现状进行公开拍卖，现将有关事项公告如下：一、拍卖标的（本次拍卖标的信息仅供参考，具体以现场实物及实际为准）1、1安庆市迎江区宜城路40号-1号非住宅用房（现为宜城路62号-1）；房产证号：房地权证宜字第3027998号；产权人：安庆市土产日杂有限公司；本标的物产权证注明面积约：2377.09平方米；新测绘面积约：2248.69平方米；混合结构；所在层/总层数：1-5/5；土地性质划拨，用途仓储。自建附属用房4间（属于无证房产）面积约为221.47平方米。2、2安庆市迎江区宜城路62号市土产公司综合楼一层非住宅用房；不动产权证号：皖（2019）安庆市不动产权第0046498号；产权人：安庆市土产日杂有限公司；建筑面积约850.34平方米；钢筋混凝土结构；所在层/总层数：1/6；土地性质划拨，用途批发零售用地/商业服务。整体拍卖，不分割拍卖；拍卖起始价：15904378元。竞买保证金：170万元；履约保证金：90万元。以及安庆市老城区13处优质非住宅用房拍卖；共计13处拍卖标的物，详见拍品清单，安庆市公共资源交易中心拍卖公告、报纸公告以及拍卖文件。二、咨询展示：自公告发布日至2025年7月10日12:00时止。三、报名方法：意向竞买人请于咨询展示期内到我公司获取《拍卖文件》咨询、报名。四、报名地址：安庆市湖心北路89号中宣苹果公寓写字楼316室，联系电话：13329062864 黄先生

安庆鑫驰拍卖有限公司 2025年6月11日

安徽和禾拍卖有限公司:拍租公告

受委托本公司定于2025年06月20日（星期五）上午10时至11时30分（延时除外）在宿州市公共资源交易中心交易平台对泗县草沟镇府前大街南侧草铁路东侧草沟中心粮库院内土地及外侧两处房屋进行公开拍租。

咨询、展示、报名等详见宿州市公共资源交易平台发布的拍卖文件。

现场勘查电话：陈主任 13955778911

参拍咨询：屈经理 18705570507

安徽和禾拍卖有限公司 二〇二五年六月十一日

安徽淮府拍卖有限公司拍卖公告

受委托，本公司将于2025年06月19日10:30在定远县曲阳路与长征西路交汇口，县征收办二楼会议室举行拍卖会，现公告如下：

一、拍卖标的：1、①定远县曲阳南路以西地块城市更新改造项目的约20000平方米房屋拆除净残值；②定远县定城镇一建公司宿舍区的约5000平方米房屋拆除净残值。两处整体拍卖，参考价：5万元，保证金：1万元。说明：意向竞拍人须为法人单位，其经营范围须有房屋、建筑物拆除资质；2、定远县包公路西侧示范街小区5-6-7幢楼下商铺（现非凡艺术中心），一层1间建筑面积约60平方米，二层6间建筑面积约362平方米，三年租赁权，参考价：9万元，保证金：1万元。3、定远县包公路西侧示范街小区5-6-7幢楼下商铺（现君临快捷宾馆），二层5间建筑面积约288.98平方米，三年租赁权，参考价：5.4万元/三年，保证金：0.6万元。4、定远县靠山路西侧滨水人家二期22幢下商铺（现逸具），一层2间建筑面积约104.87平方米，三年租赁权，参考价：36万元/三年，保证金：0.4万元。5、定远县靠山路农贸市场北门（规划路南侧）东侧一层由东至西第6间商铺（现仓储），建筑面积约48.2平方米，三年租赁权，参考价：1.8万元/三年，保证金：0.2万元。6、定远县靠山路东侧恒瑞城安置房18幢楼下一层1间商铺（105室现空房），建筑面积约45.37平方米，三年租赁权，参考价：2.1万元/三年，保证金：0.2万元。7、定远县靠山路东测恒瑞城安置房2幢楼下一层1间商铺（126室现空房），建筑面积约45.37平方米，三年租赁权，参考价：2.1万元/三年，保证金：0.2万元。8、定远县北城河小区9#楼下一层由西至东第4间商铺（现城堡服装店），建筑面积约53.2平方米，三年租赁权，参考价：1.8万元/三年，保证金：0.2万元。9、定远县北城河小区9#楼下一层由西至东第3间商铺（现琥珀服装店），建筑面积约58.92平方米，三年租赁权，参考价：1.8万元/三年，保证金：0.2万元。10、定远县桃花北苑西侧11#楼下一层由北至南第2、第3两间商铺（现冷库办公），建筑面积约80平方米，三年租赁权，参考价：1.8万元，保证金：0.2万元。

二、展示、咨询及登记时间：公告日至2025年06月18日17:00时

三、联系电话：13956304328 13965965665

四、报名地点：定远县定城镇曲阳大街二轻大楼二楼

五、注意事项：意向竞买的单位/个人请于2025年06月18日17:00前持有效证件办理竞买登记手续，获取相关资料并缴纳约定的保证金。竞买不成保证金全额退还（不计息）。

2025年06月11日

安徽淮府拍卖有限公司拍卖公告

受委托，本公司将于2025年06月19日09:30在滁州市定远县定城镇长征东路自然资源和规划局办公大楼六楼会议室举行拍卖会，现公告如下：

一、拍卖标的：定远县大金山国有林场境内小麦顶堆放的四处土石料。四处土石料堆积量共约4961（吨）。品质以原石现状为准。

二、参考价：17.37万元，保证金：3万元，缴保证金时注明：“定远县大金山国有林场土石料竞买保证金”，整体拍卖。

三、展示、咨询及报名时间：公告日至2025年06月18日17:00止。

四、联系电话：13965965665；

五、报名地点：定远县定城镇曲阳大街二轻大楼二楼

六、注意事项：意向竞买人持单位/个人的有效证件，在公告规定的时间内到我公司定远办事处办理报名手续、领取相关文件并缴纳约定的保证金。竞买成功竞买保证金转化为《土石料购买合同》履约保证金；竞买不成保证金全额退还（不计息）。

2025年06月11日

安徽和禾拍卖有限公司:产权拍卖公告

受委托本公司定于2025年06月20日（星期五）上午10时至11时30分（延时除外）在宿州市公共资源交易中心交易平台对泗县草沟镇府前大街南侧草铁路东侧泗县草沟中心粮库大门东第一间房屋产权（现:早点小吃）进行公开拍卖。

咨询、展示、报名等详见宿州市公共资源交易平台发布的拍卖文件。

现场勘查电话：陈主任 13955778911

参拍咨询：屈经理 18705570507

安徽和禾拍卖有限公司 二〇二五年六月十一日

拍租公告

受委托，我司定于2025年6月19日下午15时，在阜阳市颍东区向阳街道办事处东平社区厨民委员会会议室举行阜阳市颍东区和谐路555号海岳江湾城（南区）房产经营租赁权拍租会，现公告如下：一、拍租标的：共计1566.14平方米，分为6个标的，具体详见拍租文件；二、标的展示时间及地点：自公告发布之日起至拍租会前一日，标的物所在地；三、报名时间及注意事项：意向竞租人请持有效证件和银行出具的交款凭证于2025年6月18日17:00前办理竞拍登记及资格确认手续。四、电话：18712650037（微信同号）

安徽盛龙企业拍卖集团有限公司

2025年6月11日

拍卖会公告（第三次）

受委托，我公司将于2025年6月27日上午10时至10时30分止（延时除外），在中拍平台举行网络拍卖会，现公告如下：一、标的情况：位于安徽省淮南市八公山区山王镇工农村股份经济合作社厂房及大米生产设备三年期租赁权，面积约108平方米，起拍价：9.6万元。详细信息请登录中拍平台查看资料及现场实物。二、报名、交纳竞拍保证金及展示时间：自公告之日起至2025年6月26日17时止。展示地点：安徽省淮南市八公山区。三、联系方式：15755417625 陶经理 四、公司地址：淮南市田家庵区朝阳中路师范学院南住楼1号楼一单元2303室。五、注意事项：本次拍卖会竞买人须在中拍平台办理注册及报名手续，标的须交纳10000元竞拍保证金至淮南富伟拍卖有限公司，开户银行：交通银行淮南分行营业部，账号：340071100018880026719，若竞买未成，十个工作日内办理退还保证金（不计息）。六、标的物竞拍成功后买受人需向中拍平台支付软件使用费。

淮南富伟拍卖有限公司 2025年6月11日

减资公告

安徽力钢钢铁商贸有限公司（统一社会信用代码：91340100MA2N1T1G3Q）拟向公司登记机关申请减少注册资本，注册资金从人民币500万元减至人民币126.23万元，请债权人自公告见报之日起45日内向本公司提出债权债务或提供相应的担保请求，特此公告。

公告声明 遗失 刊登电话:0551-62649617 地址:杏花公园北100米润安大厦B座32层

分类广告

手机（微信）:13023008663
QQ:258733755
本栏为信息咨询，不作为签订合同及承担法律责任的依据。

拍卖公告

一、受祈远县包拯街道农村村民委员会委托，我公司定于2025年6月20日在中拍平台拍卖；祈远县包集镇原包集村党员群众服务中心房屋使用权

详见网址：https://paimai.caa123.org.cn/

二、受濉溪县机关事务管理中心委托，我公司定于2025年6月24日在濉溪县公共资源交易中心及中拍平台公开拍卖；濉溪县机关事务管理中心所属四设资产

详见网址详见网址：https://ggzy.huaibei.gov.cn/

三、参拍条件：

具有完全民事行为能力的自然人或企业法人。

四、竞买手续

有意竞拍者于报名时间内持：1、有效身份证件或法人证照原件；2、竞拍保证金缴至指定帐户内办理报名手续。

五、标的展示时间及地点：即日起至拍卖前；标的所在地。

六、联系电话：淮北市帝景大厦5楼 18905618080

安徽龙盛拍卖有限责任公司

2025年6月11日

遗失声明

●合肥凯瑞运输有限公司遗失法人章，法人：何登山，声明作废。

●太和县银河宾馆财务专用章遗失，编号：3412220902169，声明作废。

●安庆建丽爱塔电子商务有限公司公章，法人章一并遗失，声明作废。

●淮南初喜商贸有限公司遗失公章，编号：3404030300297，声明作废。

●安徽阿文企业管理有限公司遗失公章（编号3403040161696），声明作废。

●安徽中亿达建设工程有限公司公章（编号：3415240191182）遗失，声明作废。

●安徽皖纺新材料科技有限公司遗失公章，编号：3404220192701，声明作废。

●芦云遗失桃李苑小区8栋303室房屋交款收据，声明作废 2025年6月10日。

●凤台县旭展农业发展有限公司遗失公章，编号：3404210153834，声明作废。

●蚌埠庆源机械租赁有限公司遗失公章，编号：3403040194772，声明作废。

●黄山市屯溪区忠源商贸行遗失公章（编号：3410020168987）一枚，声明作废。

●陈沫兮出生日期为2019年5月1日的出生医学证明遗失，编号：T340181059，声明作废。

●安徽森之律信息科技有限公司遗失公章一枚，编号3401040396818，现声明作废。

●南陵白蚂蚁文化传媒有限公司遗失合同专用章，编号：3402230165457，声明作废。

●无为县阿宝林下土鸡养殖场遗失开户许可证（核准号：J3783001723901），声明作废。

●怀宁寻澈食品有限公司遗失法人章，法人：赵可平，编号：3408220177182，声明作废。

●段月于2025年06月06日不慎遗失身份证，身份证号：342422198808188103，特此声明。

●滁州勤达劳务有限公司遗失公章一枚，声明作废。

●临泉茁悦中小学生校外托管服务有限责任公司遗失公章，编号：3412211061456，声明作废。

●滁州忠赢农夫产品专业合作社遗失公章，财务专用章、法人章（法人：叶建波），声明作废。

●怀远县白莲坡欣蕊建筑安装服务部（个体工商户）【92340321MAD8FAUJ3U】遗失公章，声明作废。

●汪军遗失安徽省政府非税收入专用收据皖财专字（2017）00048076381一张，金额4498元，声明作废。

●阜阳市颍州区田园风光绿缘家庭农场遗失法人章，法人：吕具彪，编号：3412010925977，声明作废。

●安徽悦融体育产业发展有限公司不慎遗失高危险性体育项目经营许可证正本，编号：3411242019000002，声明作废。

●阜阳市卓商商贸有限公司（统一社会信用代码91341203MAEJ1PYXXJ）公章（编号3412030948983）遗失，声明作废。

●泗县中交新能源科技有限公司（统一社会信用代码：91341324MA2NKLFC1D）遗失原法人章（原法人：国先达），声明作废。

●颍上县高伟商贸有限公司（统一社会信用代码：91341226MA2RWJ730A）遗失发票专用章，编号：3412260918837，声明作废。

●郎溪县丰民粮食烘干服务专业合作社（统一社会信用代码：93341821MA8NGL293W）遗失公章一枚，声明作废。

●安庆市太湖县江塘乡小宫村股份经济合作社（统一社会信用代码：N2340825MF20494436）开户许可证不慎遗失，声明作废。

●无为县阿宝林下土鸡养殖场遗失公章（编号：3402250146854）、财务专用章（编号：3402250146855）、法人章（编号：3402250146853，法人：李静波），声明作废。

●浙江实创生活服务集团有限公司亳州分公司（统一社会信用代码：91341621MA8LJYFW4U）遗失财务专用章（编号：3416210074133），声明作废。

●钟建成遗失上海红星美凯龙品牌管理有限公司合肥政务区商场开具的年年红品牌的商品质量保证金收据，收据编号DZ-1603001349，金额30000（人民币叁万元整），声明作废。

●岳西河岭餐饮服务有限公司合肥分公司（统一社会信用代码：91340111MADW8GBD3X）遗失公章，编号3401110858715；财务专用章，编号3401110858716；法人章（储昭平）编号3401110858718；合同专用章，编号3401110858719；发票专用章，编号3401110858717；各一枚，声明作废。

●安徽中皖储记餐饮管理有限公司（统一社会信用代码：91340111MADX2R7420）遗失公章，编号3401110868695；法人章（储昭平）编号3401110868696；财务专用章，编号3401110868697；发票专用章，编号3401110868698；合同专用章，编号3401110868699；各一枚，声明作废。

●池州市国凯钢结构工程有限公司遗失公章，声明作废。