这样锻炼是在“找病”

“管住嘴、迈开腿”是众所周知的养生准则，少吃一点容易理解，学会锻炼中的门道则比较复杂。

晨起锻炼空气中二氧化碳浓度高，容易惹上心梗、卒中；晚上锻炼损伤阳气，堪比慢性自杀……关于锻炼的传闻源源不断，到底哪个有科学依据?运动专家分析早晚锻炼的利弊，告诉你锻炼的最佳时间。

早上锻炼：太阳初升后

太阳升起前摸黑锻炼，光线不明，气温也比较低，在这样的环境中锻炼容易摔倒或受凉，体质较弱的人可能诱发感冒、心绞痛、心肌梗死或是脑卒中(中风)等疾病。

晨练应在太阳初升后，并注意保暖。晨练的时间应该控制在20～30分钟左右为最佳，多注意进行一些协调性和柔韧性的运动，像慢走、做操等。

忌空腹锻炼

清晨空腹时血糖浓度低，再加上运动，人会觉得头晕乏力，出现面色苍白、出冷汗等情况。若继续运动，可能会造成神志不清，甚至昏迷。尤其是糖尿病患者，更要避免空腹运动。空腹运动还会刺激心肌，引起心律失常，严重时可导致猝死。

建议清晨锻炼前，先喝一杯蜂蜜水或吃香蕉、饼干等易消化的食品。

晚上锻炼：饭后半小时至21点

现代人几乎一整天久坐不动，如果晚上再不锻炼，体质只能越来越差。饭后立刻下楼“消食”很伤身，晚上锻炼最好在晚餐结束半小时后再开始，以免影响消化吸收；一练就到深夜也不健康，21点之前就该结束，以免影响睡眠。如果身体不适，或者过度疲劳困倦，就不要勉强自己锻炼。

记牢“饭后锻炼时间表”

饭后半小时，体内血糖开始上升，此时可进行低强度的有氧运动，如散步；饭后1小时可进行中等强度运动，如快走、慢跑等；饭后1.5～2小时，可进行常规的大强度体育锻炼。

4个锻炼错误最伤身

1.不做拉伸

运动前后都要拉伸，特别是运动后，否则容易加重关节和肌肉疲劳，久而久之形成运动损伤。拉伸练习时间至少要保证10分钟，或者约为运动持续时间的1/3。

2.动作不准确

常听说的“跑步伤膝”就是动作不标准造成的，只要动作标准、运动负荷合理，运动伤害都是可以避免的。

3.不循序渐进

平时不经常运动的人，尤其是老年人，一定要从较低强度（微微出汗）、短时间(约10分钟)、长间隔（每周运动2～3天）开始，逐步提高强度。

4.不长期坚持

三天打鱼两天晒网难以达到锻炼效果，要根据自己的体质、运动能力等，确立一个能实现的锻炼目标，长期坚持。

（据《人民日报》）

早晨空腹喝水，是对还是错?

不知从什么时候开始，大家开始流行一种健康的生活习惯——早起一杯水，据说能够起到补水乃至减肥的作用。

中医专家讲解

“空腹喝凉开水，会克火抑阳，损坏体质”的说法是有道理的，这是因为早上是阳气升发的开始，如果喝凉水，脏腑的阳气会产生一种不良刺激，时间久了对健康不利。

不过，说连温开水也不行，那就不妥了，空腹喝温开水可刺激肠胃蠕动、防止便秘。早起后应该喝温开水，温开水接近体温，容易被人体吸收。

清晨喝水有什么好?

1. 能将胃壁的残渣冲洗干净，让你顺畅地排出留存在体内的废物；

2. 可以促进细胞的新陈代谢，让身体从睡眠中醒过来，有提神醒脑的功效；

3. 可以稀释逐渐黏稠的血液，降低血液的浓度，避免血压飙升。

清晨第一杯水该喝多少?

白开水没有蛋白质、

碳水化合物、脂肪以及任何热量，可以说是最没有“负担”的水。对大多数人来说，早晨喝150～200毫升的水是一个比较合适的量。不建议多饮，一杯足以达到保健效果，否则会加重肠胃负担，妨碍食物的消化。这里需要提醒的是，高血压人士应特别注意喝水的量，高血压人士本身血容量偏高，此时如果喝水过量，反而会增加血容量，使血压变得更高。

（据《人民日报》）

吃剩饭让人吃得更多

吃剩饭剩菜不只是摄入有害身体健康的亚硝酸盐。美国研究人员发现，吃剩饭还会让大脑产生“没吃饱”的错觉，进而让人摄入更多食物。

美国密歇根大学和南加利福尼亚大学研究人员展开五项研究，观察剩饭剩菜如何误导人们的饮食习惯。结果显示，即便摄入等量食物，吃剩饭会让大脑产生“没吃饱”的错觉。作为“补偿”，大脑会发出摄入更多食物的信号，特别是垃圾食品。另一种“补偿”是令人减少运动量。吃剩饭越多，“补偿”越多，这种影响会持续一定时间。因此，常吃剩饭会改变人们的饮食行为。

相关研究报告由美国《实验社会心理学杂志》刊载。报告主要作者之一、密歇根大学罗斯商学院市场营销教授阿拉德娜·克里什纳说：“我们的研究显示，剩余食物能够显著影响人的观念、情绪、进食动机和与健康有关的进食行为。”

（据新华社报道）

打太极拳可降低老人摔倒风险

近日发表在《美国医学会杂志·内科学卷》上的一项研究显示，打太极拳可显著降低老年人摔倒的风险。

这项由美国俄勒冈研究院进行的研究对670名70岁以上有摔倒或运动受阻史的老年人进行了随机测试，结果表明，练习治疗性太极拳可有效降低老年人摔倒风险，与进行拉伸训练的老年人相比其摔倒风险降低了58%，与进行一种多模式训练干预的老年人相比其摔倒风险降低了38%。

该研究院研究员李甫中对新华社记者说，摔倒是老年人面临的主要健康威胁之一，可能导致他们过早出现运动能力受损、生活无法自理甚至死亡。新研究表明，推广太极拳能有效减少老年人群的摔倒事件。与多模式训练干预、有氧运动、力量训练、柔韧性锻炼及拉伸活动等相比，太极拳在“防摔”方面具备明显的优势。

李甫中说，锻炼身体总比不锻炼强，但并非所有运动都是等效的，太极拳不需要器械和空间，因此成本较低，是一种相对安全的运动方式。

（据新华社报道）

分类广告
收费标准 每标高70元 (22字以内) 标题每行9字，正文每行11字
QQ订稿：1169657700
声明公告 遗失声明 注销公告 通知启事
乘车路线：3路、4路、16路、19路、21路、26路、58路、61路、72路、76路、青城1、2号、102路到新华社内蒙古分社站下车即到 郑重声明：本版各类信息，如遇要求交付押金或预付款时，务必小心，谨防受骗！否则后果自负。《北方新报》分类广告经营中心

声明·公告
广告刊登热线 0471-6965110 15024926726
地址：呼和浩特市中山东路诚信数码13楼1309室
微信办理

出租转让
商业出租：国贸对面二层 400m²租金面议18947108910

合作招商
内蒙古中环光伏材料有限公司拟对厂内各库房管理作业、厂外物流整体出包，欢迎符合要求的企业参与谈判。
一、参与资格
1.营业执照范围包括仓储及物流
2.具有三项及以上大型综合仓储物流一体化服务管理经验，并提供业绩证明
3.具备先进的仓储物流信息系统
4.具备24小时物流车辆调配能力
二、参与途径
1.公告期限：9月6日-9月18日
2.地点：呼和浩特市赛罕区宝力尔街15号
3.联系人：魏女士15924514950

招商加盟
诚招代理商
央歌美水宝(微型净水器)是由台湾引进的量子活化磁高科技产品，现隆重上市。该产品净化水质、代替洗洁剂、无化学成分、去除农药残留，不用电，节约能源。全国统一售价：498元。
现向盟市级招地区代理商。电话：0471-3910671 18147124262

单位招聘
白塔机场空管局单位食堂招聘面案副手一名，上五险，管吃住，下班早，工资面议。王先生电话：15184719090 陈先生电话：3383340

房产销售
卖房
南二环市医院南，现房114m²，卖56万，买上可装修。电话：2503938

老年公寓
天泽老年公寓关爱老人 奉献社会旧城北门6304944

公告声明
●声明：不慎将回民区攸攸板村村口路南一处院落的购房合同丢失，声明作废。
●陈方遗失与呼和浩特市成智房屋开发有限公司购买的银泰花园1#-1-3层中户购房收据，金额：293760元，大写：贰拾玖万叁仟柒佰陆拾元整。声明作废。
●张雪娟遗失内蒙古自治区房地产开发销售预收款凭据发票一张，发票号码00632351，声明作废。
●户主：白风林遗失户口簿，户号：024023299，住址：内蒙古兴安盟科尔沁右翼中旗，声明作废。
●呼和浩特市赛罕区博达音乐协会遗失银行开户许可证和密码函，核准号：J1910009909201，账号：016101201090143509，开户银行：内蒙古银行股份有限公司呼和浩特师大南门支行，声明作废。
●孙志勇因拆迁注销回民区回民果园简易楼16#-1-2层1-2号，产权证号：2006025595，特此声明。
●孙俊茹因拆迁注销回民区果园简易楼16栋1号，产权证号：001215，特此声明。
●内蒙古城建工程股份有限公司遗失营业执照正本，统一社会信用代码：91150000585153028 1，声明作废。
●科左后旗甘旗卡鑫似锦液体壁纸店丢失工商营业执照正、副本，注册号：152323600146424，声明作废。
●减资公告：内蒙古易供销农业有限公司(代码91152201MA0Q0KGP1G)经股东会决议将注册资本由壹亿陆仟万元人民币减至壹亿壹仟万元人民币，请债权人于本公告发布之日起45天内向本公司提出清偿债务或提供相应的担保请求，特此公告。
●薛艳、余培、刘岩三人均遗失中国人寿单位保证金单据，登报挂失，特此声明。
●本人王俊海不慎丢失呼和浩特市新城区塔利公租房小区合同书(GXC20170960)一份，声明作废。