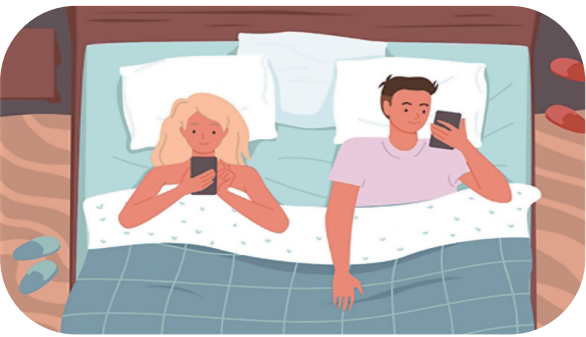


睡不好成了“流行病”？ “睡前玩手机”是罪魁祸首！



当下,睡眠、运动被越发重视:微博“失眠”话题阅读量超 4.7 亿,睡眠障碍不孤单;有 97.6% 的用户都立下过目标要好好睡觉、好好运动,然而 Flag 都没倒的只占 4.3%。累丑、秃头、心情 emo,都是睡不好又不运动带给人们的恶性循环的痛。

《国民深睡运动白皮书》剖析睡眠现状:2021 年国人平均睡不够 7 小时,睡眠质量在下降,中国的人均睡眠时间也相比国际均值每天少 10 分钟;纵观性别与代际,男性睡得比女性少、越年轻的群体睡眠得分越低,00 后是“睡渣本渣”;八成国人受睡眠问题困扰:深睡时间短、入睡困难、习惯性熬夜等是最困扰的问题。

科学的运动能助力更好的睡眠,不仅在身体上让人到点儿困、快点儿睡、睡得更深,还能在精

孩子的耳朵不要随便掏

不少家长都给孩子掏过耳朵,个别家长只要看到孩子耳朵里有异物,就想马上清理干净。天津市儿童医院耳鼻喉科专家提示,婴幼儿外耳道皮肤比较娇嫩,对外界抵抗力较低,并且与软骨膜联结比较紧密,皮下组织较少,经常掏耳朵非常容易受伤。

家长给孩子掏耳朵由于手法和工具不专业,再加上孩子活泼好动,很容易损伤外耳道皮肤和鼓膜,造成各种急慢性炎症和损伤出血,就算幸运

神上为人们解压、唤醒、保持自律。而国民最爱的运动是跑步和散步,尽管 97.6% 表示自己有过“运动”flag,“经常运动”的人群仅占 27.8%。

哄睡机、睡眠眼罩、睡眠耳机、睡眠监控床垫、助眠喷雾……助眠神器层出不穷;不少年轻人采用“日咖夜酒”的方式白天喝咖啡提神、晚上喝点酒助眠。良好的睡眠对许多人来说是一种“新式奢侈”。

调查显示,影响睡眠因素 TOP10 中,睡前忍不住玩手机、平板位居第一,惯性晚睡,缺乏改变动力位居第二;压力太大影响休息,熬夜学习工作等都是主要原因。此外,卧室隔音差,床垫、枕头不舒服,温度、湿度不适宜等客观因素也是“睡不好”的主要原因。

如何保障好睡眠?首先要加强运动量,即使是遛弯、跳广场舞这样的“轻度”活动,只要消耗体力,都可以帮助增加深度睡眠量。同时,应建立良好的作息规律,不要轻易打破节律,告别“睡前玩手机”“饮酒助眠”“太晚运动”等错误习惯。此外,卧室与寝具方面注意打造适宜睡眠的环境。睡前不妨听听音乐、泡个热水澡,让身体放松下来,也可以帮助收获一个“好梦”。

(据《北京青年报》)



当心倒春寒偷袭你的膝关节

初春时节,早晚温差大,忽冷忽热,阴晴不定,不好调理穿衣指数。此时虽阳气萌发,万物复苏,但残冬余威尚在,剑锋所指,寒气逼人。

所谓:春寒料峭,冻杀年少。初春虽气温上升,但冷空气仍是频繁,且风速较大,特别容易导致身体热量的散失。皮肤血管收缩,肌肉痉挛,关节僵硬,失去正常的灵活性。如果长时间暴露在寒冷中,肌肉和关节都可能受到损伤。

虽然现代科学并未找到寒冷导致关节受损的直接证据,但有不少研究指出,寒冷、低气压、潮湿会引起关节疼痛。俗谚说“春冻骨头秋冻肉”,稍不留神即遇冷风刺骨,所以还是要注意保暖。

中医认为关节为筋骨之会,就是筋和骨会聚的地方。特别是膝关节,为人体最大的关节,是下肢负重和运动的核心,具有骨多而肉少,筋多而脉少,皮薄而脂少特点。膝关节由于缺少血脉的温煦和皮肤肌肉的保护,容易受到风寒湿邪的侵袭。如果过早地穿着短衣薄裙,人又阳气不足,风寒湿邪气乘虚入侵,痹阻在关节内就会导致关节“痹症”,也称风寒湿痹。它会造成长期慢性的关节畏寒疼痛,影响正常的生活和活动。

有骨性关节炎和风湿性关节炎的患者对气温变化特别敏感。《易经》中有言:“同声相应,同气相求”,说的就是痹阻在关节内的风寒湿邪会与外界的风寒湿气相呼应而引发疼痛,尤其气候变化很大的“春分”和“秋分”时节。所以这两类人是不会轻举妄动的,一定“捂”得严严实实。(据《北京青年报》)

中国长城资产管理股份有限公司内蒙古自治区分公司对阿尔山市润兴矿业有限责任公司债权进行公开竞价处置的公告

中国长城资产管理股份有限公司内蒙古自治区分公司将于 2022 年 4 月 8 日 9:00-2022 年 4 月 8 日 17:00 时(如发生自动延时的,截止时间以延长后的结束时间为准)在淘宝网资产竞价网络平台(网址: <http://zc-paimai.taobao.com>)对阿尔山市润兴矿业有限责任公司债权进行公开挂牌竞价,现就有关事项公告如下:

一、竞买标的

阿尔山市润兴矿业有限责任公司(以下简称:润兴矿业公司)债权,截止 2021 年 9 月 30 日,润兴矿业公司不良资产债权合计 232,531,175.35 元,其中贷款本金 139,900,000.00 元,债权利息 55,753,686.00 元(2017 年 4 月 21 日至 2021 年 9 月 30 日利息 39,191,586.00 元),罚息 19,595,793.00 元,复利 16,468,696.35 元,代垫费用 813,000.00 元。该债权担保方式为抵押+保证。

1. 保证担保(共计 2 人):保证人刘金华、杨成锁。保证方式为连带责任保证。

2. 抵押担保:润兴矿业公司以其所有的采矿权、在建工程、土地使用权、采矿设备提供抵押担保。

(1) 采矿权:

润兴矿业公司采矿权提供抵押担保,2015 年 9 月 15 日内蒙古自治区国土资源厅出具采矿权抵押备案通知书(内国土资采抵备自{2016}号)。采矿权有效期自 2018 年 1 月 10 日至 2028 年 1 月 10 日。

(2) 土地使用权:

润兴矿业公司以其所有的土地使用权提供抵押担保。该土地位于阿尔山市天池镇,面积为 7938 平方米,土地性质为国有出让工业用地,使用权年限 2010 年 12 月至 2040 年 12 月。2015 年 7 月 1 日办理土地他项权利证书。

(3) 在建工程:

润兴矿业公司以自用的办公楼、厂房提供抵押担保,该厂房及办公楼属于在建工程,位于阿尔山市天池镇,房产建筑面积 4575 平方米。2015 年 7 月 24 日办理在建工程抵押他项权证。

(4) 采矿设备:

润兴矿业公司以企业 210 台/套采矿机器设备抵押,采矿设备主要包括:耙斗装岩机、矿用转载机、架线式电机车等。已签订抵押合同未办理抵押登记。

二、竞买规则

竞买起拍价:13,990.00 万元,保证金:1,000.00 万元,增价幅度:10 万元或其整数倍。竞买成功后付款方式为分期付款,一次性付款优先,分期付款首付款比例不低于处置底价 30%,剩余处置价款一年之内付清,按半年一次平均支付,可以提前还款,在分期付款期间,剩余处置价款按照 7.5%/年的利率支付资金占用费,资金占用费的支付与处置价款按半年一并支付。若采取分期付款成交,受让方需提供合法有效的担保。请意向购买者自行前往长城内蒙古分公司淘宝网资产竞价网络平台详细阅读竞买公告和竞买须知。

三、竞买人条件

凡具备完全民事行为能力的公民、法人和其他组织均可参加竞买。竞买人需具备一定的资金实力和良好的社会信誉,但国家公务员、金融监管机构工作人员、政法干警、资产公司工作人员、国有企业债务人管理层以及参与资产处置工作的律师、会计师、评估师等中介机构人员等关联人或者上述关联人参与的非金融机构法人,以及与参与不良债权转让的资产公司工作人员、国企债务人或者受托资产评估机构负责人员等有近亲属关系的人员不得购买或变相购买该资产。本次竞价标的所涉及的债务人和担保人不得购买或变相购买该资产。因不符合条件参加竞买的,由竞买人自行承担相应的法律责任。

意向购买者请自行多方位了解该债权资产情况,“长城内蒙分公司”所提供资料或信息仅供参考。咨询、展示看样的时间与方式:自本公告发布之日起至正式竞价开始前一日接受咨询看样(节假日休息),请拨打咨询电话或直接前往“长城内蒙分公司”现场办公地址咨询。

联系人:诺先生/锡女士
电话:0471-6908192/6903419

联系地址:呼和浩特市赛罕区如意和大街西蒙奈伦广场 8 号楼
分公司监察审计部门联系人:谭先生
联系电话:0471-6904876

注:1. 本公告仅列示截至转让基准日的贷款本金、利息、费用余额,借款人和担保人应支付给长城内蒙古分公司的利息、罚金、违约金及其他应付款按借款合同、担保合同及中国人民银行以及生效法律文书确定的方式计算,实际计算与欠息金额不一致,以实际计算为准。已经进入诉讼程序的,并已由原债权人垫付的应由借款人及担保人负担的公证费、律师费、诉讼费、执行费、评估费等以有关法律文件和正式发票确定的金额为准。

2. 若债务人、担保人因各种原因更名、改制、歇业、吊销营业执照或丧失民事主体资格的,请相关承债主体及/或主管部门代为履行义务或履行清算责任。

3. 公告中“担保人”包括保证人、抵押人,担保人的担保范围以签署的合同等法律文件或法院的生效判决确定为准。如公告中债务人、合同编号、债权金额、担保人等信息与事实不符的,以签署的合同等法律文件约定或法院的生效判决确定为准。

中国长城资产管理股份有限公司
内蒙古自治区分公司
2022 年 3 月 24 日