

# 冬季户外运动应注意什么?



冬天地面干燥、硬度大,尤其是雨雪天后,地面特别滑,容易造成关节扭伤、震伤或摔伤。

温不会过低,空气质量也不至于太差,有利于进行户外运动。

## ●运动前做好热身准备

户外运动应提前做好热身准备,这样能提高神经肌肉兴奋性,防止运动不适或损伤。如合适的走步、慢跑及徒手操等准备活动,都可以与运动锻炼项目有机衔接,做到循序渐进。

## ●注意补充水分和能量

很多人以为冬季运动不易出汗,消耗的能量也不太多。事实上,运动所消耗的热量取决于运动强度,与天气并不相关,因此,冬季运动也应注意补充水分和能量。需要注意的是,运动前最好不要喝含有咖啡因的饮料。

## ●做好防护准备

冬季是各种传染疾病的高发季,大家在进行户外运动时,需要注意个人卫生,多关注老人、孩子的身体状况,从而保障他们的安全健康。

文/杨青青

## ●选择合适的天气和环境

冬季气温低,各种有害气体及烟尘不易扩散。一般来说,每天的10时、15时左右是户外活动的最佳时间。此时身体机能处于最佳水平,气

## ●穿着衣物有讲究

冬季户外运动穿着应遵循“三层着装”法则,三层即排汗层、保暖层、防护层。排汗层就是内衣,建议选速干面料内衣。保暖层,即中间层服装,应起到保温作用,如毛衣、加绒卫衣等。防护层是穿在最外面的,应具有防风、防水、保暖、透气功能。

## ●穿着适合运动的鞋袜

冬季户外运动时,最好穿摩擦力大、有气垫的鞋,尽量避免防滑力弱的塑底鞋和皮鞋,因为

## 两款国产治疗新冠药物 附条件上市

新华社消息 近日,国家药监局按照药品特别审批程序,进行应急审评审批,附条件批准海南先声药业有限公司申报的1类创新药先诺特韦片/利托那韦片组合包装、上海旺实生物医药科技有限公司申报的1类创新药氢溴酸氩瑞米德韦片上市。

上述两款药物均为口服小分子新冠病毒感染治疗药物,用于治疗轻中度新型冠状病毒感染的成年患者。患者应在医师指导下严格按说明书用药。国家药监局要求上市许可持有人继续开展相关研究工作,限期完成附条件的要求,及时提交后续研究结果。(戴小河)

## 紫外线美甲灯有损人体细胞

据近日发表在《自然·通讯》上的一项研究显示,用于固化凝胶美甲的紫外线指甲油干燥设备可能比以前认为的更能引起公众健康问题。美国加州大学圣迭戈分校研究人员研究了这些紫外线发光设备,发现它们的使用会导致细胞死亡和人类细胞发生致癌突变。

这种设备是美甲沙龙中常见的装置,通常使用特定的紫外线光谱(340~395纳米)来固化凝胶美甲中使用的化学物质。研究已证实,日光浴床使用的紫外线光谱(280~400纳米)是致癌的,但用于指甲烘干机的光谱此前还未得到深入研究。

此次,研究人员使用3种不同的细胞系——成人表皮角质形成细胞、人包皮成纤维细胞和小鼠胚胎成纤维细胞,结果发现,仅使用一次这种紫外线发射设备20分钟,就会导致20%~30%的暴露细胞死亡,而连续3次20分钟使用会导致65%~70%的暴露细胞死亡。暴露在紫外线下还会导致剩余细胞的线粒体和DNA损伤,并导致突变,其模式可在人类皮肤癌中观察到。

总之,在这两种情况下都观察到细胞死亡、损伤和DNA突变,细胞中的活性氧分子(已知会导致DNA损伤和突变)升高以及细胞中线粒体功能障碍。基因组分析显示,受照射细胞中的体细胞突变水平更高,这种突变模式普遍存在于黑色素瘤患者中。研究人员警告说,长期使用这些指甲油烘干机对人体细胞是有害的。(据《科技日报》)

# 分类广告

省级媒体 权威发布 微信办理 送报上门 (周一至周五出刊)

郑重声明:本版各类信息,如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。

15548876987 13354876987 0471-6635651

地址:呼和浩特市新华大街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  
鄂尔多斯刊登热线:15547716710(微信同号)  
巴彦淖尔刊登热线:18648422888(微信同号)  
包头市刊登热线:15661318514(微信同号)

遗失公告·减资注销·招标环评·出售转让

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

官方微信

内蒙古骏平焦化有限责任公司300万吨/年焦化项目环境影响报告书征求意见稿公示

按照《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令4号)的有关规定,现向公众公开建设项目环境影响报告书征求意见稿信息,欢迎各界人士参与本项目的环境保护工作。

一、征求意见稿公示情况:1.环境影响报告书征求意见稿全文、公众意见表网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1ul817ueWcpYHvnmv-LQw8Q,提取码:3nfh,2.查阅纸质报告书方式及途径:建设单位现场索取。

二、征求意见稿公示范围:环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织。

三、公众提出意见的方式和途径:公众可通过信函、电子邮件或其他方式,在规定时间内将填写的公众意见表等提交建设单位,反映与建设项目环境影响评价有关的意见和建议。

四、建设单位联系方式:单位名称:内蒙古骏平焦化有限责任公司,联系人:哈工,联系方式:13654711608

五、公众提出意见的起止时间:公众提出意见的起止时间为本公告公布之日起10个工作日内。

内蒙古骏平焦化有限责任公司 2023年1月29日

内蒙古宏燃能源有限公司煤矿石回填采坑项目环境影响报告书征求意见稿公示

《内蒙古宏燃能源有限公司煤矿石回填采坑项目环境影响报告书》征求意见稿已编制完成,现征求公众意见。

一、环境影响报告书征求意见稿和公众意见表网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1k-OwYR0btYpZ46l3CjDEA?pwd=1i6z,提取码:1i6z

二、公众可到建设单位或环评单位查阅纸质报告书

三、征求意见的公众范围:宏燃煤矿周边5km范围内的相关受影响公众

四、公众提出意见的方式和途径:公示后10个工作日内可通过以下方式向建设单位反馈意见。

建设单位:内蒙古宏燃能源有限公司,联系人:白铁兵,联系电话:13948174564,通讯地址:鄂尔多斯市准格尔旗内蒙古宏燃能源有限公司宏燃煤矿

减资公告

根据股东会决议,内蒙古东信企业管理有限责任公司(统一社会信用代码911501006800472824)拟将注册资本从人民币5000万元减少至1000万元,现予以公告,债权可自本公告发布之日起45日内,要求本公司清偿债务或提供担保。

减资公告

根据股东会决议,内蒙古东信汇泽企业管理有限公司(统一社会信用代码91150100695917754L)拟将注册资本从人民币5000万元减少至1000万元,现予以公告,债权可自本公告发布之日起45日内,要求本公司清偿债务或提供担保。

遗失声明

● 邵海欧 遗失身份证,证号:152221198308154027,声明作废  
● 狄秀梅 遗失回民区巴彦淖尔南路桃源水榭一区4号楼2单元601不动产权证,产权证号:蒙(2020)呼和浩特市不动产证第0108285号,声明作废  
● 呼和浩特市赛罕区花思语花园(统一代码92150105MA0NRETLXX) 遗失公章一枚,声明作废  
● 武川县个体柳仁旺遗失道路运输经营许可证正本,证号:150125003463,声明作废  
● 呼和浩特市鸿图达汽车维修有限公司遗失开户许可证(基本户)核准号:J1910009883001,账号:59040154800001106,开户银行:浦发银行呼和浩特兴安北路支行,一般户账号:151179120018010120604,开户银行:交通银行呼和浩特润宇支行,特此声明  
● 马腾扬 遗失义务兵证,证号:兵字第20210135445号,声明作废  
● 左纪君 遗失义务兵证,证号:兵字第20190304600号,声明作废  
● 殷勇 遗失义务兵证,证号:兵字第20190304430号,声明作废  
● 毛杰 遗失义务兵证,证号:兵字第20160016880号,声明作废  
● 虎雪飞 遗失第二代身份证,证号:152630197909070180,声明作废  
● 赛罕区芳华酒店遗失营业执照正本,统一社会信用代码:92150105MA0ND5R6E,声明作废  
● 呼和浩特市赛罕区摩尔城魔杰的茶饮品店遗失营业执照副本,统一社会信用代码:92150105MA7YPHL4T,声明作废