这几个“好习惯”坚持下去,你的身体可能越来越差!

不少人都非常重视自己的健康,走路锻炼、晨起一杯淡盐水、喝茶养生……听起来好像挺健康。但是,这几个“好习惯”坚持下去你的身体可能越来越差。

日行万步身体好?

有些人走路时过度关注步数,一定要走满10000步、20000步,或者是跟别人进行比拼,不管走了多少步、走了多长时间,总之一定要走得比别人多。

正确做法:2小时原则,不论什么样的运动,运动完了以后,膝关节疼痛持续超过2个小时,就说明运动过量了,需要减少运动量。

循序渐进:运动不能一口吃成个胖子,要根据自己的身体状况慢慢来。如果一上来就特别大的运动量,容易对身体造成伤害。

晨起一杯淡盐水通便又排毒?

淡盐水不通便也不排毒,早上空腹喝淡盐水不仅不能促排便,还可能对我们的身体健康造成损害。经过一晚上的休息,早上起床时人体血液处于浓缩状态,这个时候如果摄入淡盐水可能会进一步提高血液浓度,容易导致身体不适。

并且,有些人本身盐摄入量就是超标的,在身体不缺少盐的情况下,如果再喝淡盐水,会额外增加盐的摄入,反而让人觉得口干舌燥。如果是患有高血压、心脑血管疾病、肾功能异常的人,更不能将淡盐水作为起床后的第一杯水,特别是对于高血压患者来说,早上6:00~10:00是血压高峰时间之一,倘若喝盐水会使血压升高。

正确做法:白开水是晨起第一杯水的最佳选择,饮用量在200ml左右为宜,水温最好是20℃~40℃,过烫的水会增加患食管癌的风险,喝水时要小口慢饮。

开始做饭了再开油烟机省钱又健康?

炒菜时要开油烟机大家都知道,但很多人都习惯性地在炒菜时同步打开油烟机,觉得这样既省钱,又不会让油烟对身体造成伤害,这种做法其实是不够科学的。

炒菜时,若在密闭的厨房环境,采取高温油炸等烹调方式,PM2.5空气污染测试数值平均接近800ug/m³,而这个数据已经到达点燃一支烟可以在人体周围达到的污染水平。

短期吸入油烟可对口、鼻、眼、黏膜有强烈的刺激性,长期吸入更是诱发肺癌的罪魁祸首。有的人长期在厨房接触油烟,需要引起注意。

正确做法:提倡用蒸、煮、炖等较健康方式替代煎、炒、烹、炸,避免反复烹炸;选购油烟机要从风量(决定排油烟的速度)、风压(抗倒吸的能力)、环境噪声等多方面考虑;油烟机推荐“早开晚关”,储油盒中的废油应及时倒掉;定期清洗油烟机管道及过滤网。

喝茶对身体好,喝浓茶是不是对身体更好?

茶叶里有大量的茶多酚,它是一种抗氧化剂,可以抗氧化、抗炎,还能改变血液的黏滞度,降低血脂,使血管弹性变得更好,防止微血管发生破裂。长期饮用可以使心脏、血管变得更加健康,防治心血管疾病。

那茶水越浓益处越多吗?错!茶水不是越浓越好,有的人可能一杯茶水里2/3都是茶叶,只有很少量的水,这样很容易引起心脏不适。因为茶叶中还含有咖啡因、茶碱等。同时,如果大量喝浓茶,其中的鞣酸会与食物中的铁元素发生反应,生成难以溶解的新物质,阻碍铁的吸收。

正确做法:要达到预防心脑血管疾病的作用,每天至少要喝3~4杯,每杯220~230毫升,一周至少要喝4~5次。不要贪多,量力而行,要每天少量地连续来喝茶。

注意:喝茶不能代替药物作用,只是一个辅助身体更健康的方法。如果有心脑血管疾病,还是要到医院找专科的医生治疗。(据《人民日报》)

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。

广告刊登电话 15548876987 13354876987 0471-6635651
地址:呼市新华大街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:18648483199(微信同号)
地址:东胜区铁西市民中心B座7009
地址:北环路景辰花园北区北门
地址:昆区市民大厅正对面店内(绿色招牌)
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

遗失声明

商晓军遗失内蒙古自治区房地产开发销售收据第二联收据联肆张:

收据号码:NO.9644545,金额:903600元;
收据号码:NO.9644546,金额:904800元;
收据号码:NO.9644547,金额:900000元;
收据号码:NO.9644548,金额:831720元;
收款单位:内蒙古金隅置地投资有限公司,付款人:商晓军,现声明作废.

关于内蒙古农业大学附属学校分校建设项目现征求公众对本项目实施的意见

一、项目名称:内蒙古农业大学附属学校分校建设项目
二、项目单位:内蒙古农业大学附属学校分校筹建办
项目基本情况:项目位于呼和浩特市赛罕区丰州南路以东,保全街以北,总建筑面积45000平方米,其中:包括小学部和初中部教学楼、文体楼、教育综合楼建筑面积35000平方米,地下建筑面积10000平方米。设初中部24个教学班,小学部48个教学班。项目总投资为2.58亿,资金来源为政府投资;项目建设期为2023年2月—2025年7月。
三、征求公众意见的范围和主要事项:1、对象范围:赛罕区丰州南路以东,保全街以北附近小区居民及相关利益群体。2、主要事项:(1)对项目实施持何种态度;(2)项目实施对当地社会稳定的影响;(3)项目可能影响社会稳定的因素;(4)最关注该项目实施过程中的哪些问题;(5)对项目实施的意见、建议和诉求。
公众可以通过电话方式向评估单位提交相关意见及建议,公示周期15个工作日,联系人:王经理,联系电话:15648196111

公　告

乌兰察布市万邦房地产有限公司:
依据内蒙古自治区高级人民法院(2022)内执22号《执行裁定书》、乌兰察布市中级人民法院(2022)内09执134号《执行裁定书》。依据《中华人民共和国民法典》第五百四十五条规定,我公司将该裁定书中的部分债权转让给杨学亮(身份证号150302197104152038)人民币壹仟壹佰肆拾贰万伍 仟元(¥1142.5万元),请贵公司将上述执行裁定书中的债权支付给杨学亮1142.5万元,我公司核减贵公司1142.5万元的债权。特此通知
内蒙古雅鲁藏布投资有限公司
2023年2月16日

注销公告

呼和浩特市金冠英语培训学校(统一社会信用代码:52150100779470523 3)依据《民办非企业单位登记管理暂行条例》规定,经法定代表人和理事会决议,拟向呼和浩特市行政审批和政务服务局申请注销登记,请债权人于公告发布之日起45日内,向本单位清算组申报债权,特此公告。

注销公告

内蒙古枫翎商贸有限责任公司(统一社会信用代码91150103MA0Q4PNX76)股东会于2023年2月17日决议解散公司,并于同日成立了清算组,请债权人于本公告发布之日起45日内,向本公司清算组申报债权。

注销公告

三亚方圆建设管理有限公司内蒙古分公司(统一社会信用代码91150102MA0N05EW2K)股东会于2023年2月16日决议解散分公司,并于同日成立了清算组,请债权人于本公告发布之日起45日内,向本公司清算组申报债权。

减资公告

鄂尔多斯市紫竹投资集团有限公司(代码91150627699456878)经全体股东会决定,将本公司注册资本由10000万人民币减至500万人民币,债权人自本公告刊登之日起45日内有权要求本公司清偿债务特此公告。联系人贺燕云,联系电话18647768350

遗失声明

不慎将开户许可证丢失,存款人名称:乌拉特后旗蒙源工程有限公司,开户银行:中国建设银行股份有限公司乌拉特后旗支行,账号150501677636000002 04,核准号J2076000221701,声明作废。

遗失声明

●张一鑫(身份证号150204199410141536)遗失大学生安居家园三区1-2-1102号房购房发票1张,发票号90247525,金额707745元,特此声明●路潇遗失有效期为2020年8月24日-2040年8月24日的身份证,证号150105198004230 53X,声明作废●阿荣旗那吉镇骏马兽药器械商店(统一代码92150721MA0QN4TH0T)遗失公章一枚,声明作废●呼和浩特市正邦房地产经纪有限责任公司(统一社会信用代码91150103578863128H)遗失公章.财务专用章各一枚,声明作废●孙存贵遗失盛世东源北区11-1-5-2楼房款收据,收据编号0109844,金额17197元;盛世东源11-1-4-1楼房款收据,收据编号0109843,金额29151元;房款2套(挂地款3人76500元,交现24300元),收据编号0057536,金额100800元,面积79.69平方米,声明作废●家人不慎遗失宋换则骨灰寄存证,牌位号:东14架-31号,声明作废●内蒙古正居房地产经纪有限公司(统一信用代码91150100MA13UD9Q00)遗失公章及财务专用章各一枚,声明作废●赵国伟于2023年2月17日不慎遗失警官证,证号093223,特此声明作废●内蒙古誉衡基能源有限公司(统一信用代码91150693MA7J43F7XC)的公章.财务专用章.合同专用章.发票专用章.法定代表人高僮利的手章丢失,声明作废

●呼和浩特市乾通小额贷款有限责任公司遗失存款人查询密码,账号020150122000000013043,核准号J1910008158101,开户银行:呼和浩特金谷农村合作银行乌兰察布路分理处,声明作废●周继平遗失呼和浩特市新城区保合少镇甲兰板村六组土地确权证,经营权证代码150102101205000401J,声明作废●内蒙古乐意科技有限公司遗失基本存款账户信息.密码纸及印鉴卡,账户号码060210210910002227 0,存款账户编号J1910025899001,开户行:中国工商银行股份有限公司呼和浩特北环支行,声明作废●内蒙古国风网络技术有限公司遗失网站建设订单合同,编号262,声明作废●呼和浩特市赛罕区饕界美食街华莱士汉堡店遗失营业执照正副本,统一信用代码92150105MA0RRQ8U6P,声明作废●史景杰遗失由呼和浩特市春川物业服务有限责任公司开具的日期为2023年1月4日的意向金收据一张,收据编号为:0009397,收据金额为2317.02元,特此声明遗失●史景杰遗失由呼和浩特市沃华商业管理有限公司开具的日期为2023年1月4日的意向金收据一张,收据编号为:0009398,收据金额为8226元,特此声明遗失●呼和浩特凯翼信鸽养殖有限公司(代码91150121MA7YN4UK1L)遗失财务章一枚,声明作废

●呼和浩特市金川金东学校遗失开户许可证(副本),账号150501706697000002 93,核准号J1910021330601,开户行:中国建设银行股份有限公司呼和浩特海东路丽苑支行,声明作废●颉晴容不慎遗失内蒙古盛唐房地产开发有限责任公司开具的购买金澜湾项目部8-8015号房款收据原件1份,收据号0013282,金额392448元,声明作废●于晓玲遗失出租车上岗证,证号150102196907040024,声明作废●内蒙古御益堂医药有限公司(统一信用代码91150104MABQPRM94N)遗失财务专用章一枚,声明作废●内蒙古宝岳商贸有限责任公司遗失营业执照正副本(统一信用代码91150105578872163K)及公章.财务专用章.赵顺法人章各一枚,声明作废●金川开发区陈民馒头遗失食品经营许可证副本,许可证编号JY21501720045195,声明作废●所有权人:王丽不慎遗失坐落于昆区阿尔丁大街1号街坊南21-34的房屋所有权证,产权证号0067528,声明作废●巴林右旗银诚种植园(统一社会信用代码92150423MA0N5Y1123)遗失公章和发票专用章各一枚,声明作废●内蒙古大景润泰工程机械有限责任公司(统一信用代码91150602MA7YND7B6L)的公章丢失,声明作废●和林格尔县金桥幼儿园遗失食品经营许可证副本,许可证编号:JY31501230015719,声明作废●锡林浩特市易豪市政工程建设有限公司(代码91152502555464036U)遗失法人章(法人:高永生)、公司原公章、财务章各一枚,声明作废

●内蒙古荟聚文化传媒有限责任公司(统一代码91150105341310541 0)遗失牛淑君原法人章,声明作废●江苏实达迪美数据处理有限公司不慎遗失阳光人寿保险股份有限公司2022年12月16日打印的保单,保单号码为8026000017524795 8,8026900122480708,特此声明●赛罕区刘兴广面馆遗失营业执照正副本,统一信用代码92150105MA0PQ3NC4W,声明作废●玉泉区超食空餐饮店遗失食品经营许可证副本,编号JY21501044022024,声明作废●不慎将张朋跃警官证遗失,证号052996,特此声明●内蒙古圣喆建筑材料有限公司遗失公章一枚,编号1501020077345,声明作废●内蒙古汇途文化旅游发展有限公司遗失财务专用章,编号1501050039712,特此声明●内蒙古福达鑫商贸有限公司(统一社会信用代码91150621MA0NB81J1H)的公章遗失,声明作废●内蒙古能电科技有限公司遗失基本存款账户信息表.密码纸及印鉴卡,账户号码592010100101234684,存款账户编号J1910026741701,开户行:兴业银行股份有限公司呼和浩特分行,声明作废●内蒙古牛郎生物技术有限公司遗失密码纸,账户号码0552020100400039 51,存款账户编号J1910025075201,开户行:中国农业银行股份有限公司呼和浩特巨海支行,声明作废●赛罕区陈记馒头店遗失营业执照正本,统一信用代码92150105MA0N77H11J,声明作废

●呼和浩特市农畜产品质量安全中心工会委员会不慎遗失公章一枚,编号1501040012004,声明作废●呼和浩特经济技术开发区如意总部基地建设指挥部办公室不慎遗失公章及王海军法人章各一枚,声明作废●内蒙古森雨科技有限责任公司遗失开户许可证.密码纸.网银及印鉴卡及王莉旧法人章,开户行:中国银行呼和浩特市新华支行,账号149265014362,声明作废●内蒙古昇晖医疗科技有限公司(统一信用代码91150102MA13NNB18K)遗失财务专用章一枚,声明作废●吴永占遗失道路运输经营许可证,证号:呼字150125004485,声明作废●呼和浩特市鑫荣运输有限公司遗失蒙AK4510道路运输证,证号150122020720,声明作废●呼和浩特市友鑫同辉快递有限公司遗失营业执照正副本(统一信用代码91150102MA0R0Q9H9J)及公章一枚,声明作废●马美柱遗失出租车从业资格证,证号150121197909156 43X,声明作废●内蒙古德杏林医药有限公司遗失食品经营许可证副本,编号JY11501031032200,声明作废●土默特左旗残疾人福利铸件厂(统一信用代码91150121701217296X)遗失公章一枚,声明作废●内蒙古锦瑞医药连锁有限责任公司万顺店(统一信用代码91150621MA0Q6TECXC)原法人章(郝军毅)丢失,声明作废