

# 骨质疏松患者运动要科学

许多被确诊患有骨质疏松症的患者都恐惧运动,认为运动会增加骨折的风险。事实上,这种担忧大可不必。规律及适度的体育锻炼有助于改善骨密度和骨骼质量,并提高肌肉力量和身体协调能力,反而能够减少患者出现摔倒和骨折的可能性。

骨质疏松患者可以做哪些运动呢?适合骨质疏松患者的运动类型包括有氧运动、肌力增强运动、平衡运动等。我们鼓励骨质疏松患者进行多元化的运动,即将各种运动类型相结合,这样有助于全方位增强骨密度、维护骨骼健康。

有氧运动,是指人体以有氧代谢为主要供能的方式,在较长时间内有节奏地锻炼躯干、四肢等大肌群的全身活动。有氧锻炼适用于所有骨质疏松患者,但患者必须依据自己的身体状况和场地条件,选择锻炼方法和力度。推荐的运动方式包括:健步走、慢跑、太极拳、跳舞、有氧健身操、



骑自行车等。考虑到户外的不安全因素,建议老年骨质疏松患者以室内骑单车为主,骑行前应调节好握把及车座位置,以双腿刚好能伸展为宜,以避免骑行中过度屈膝或踮脚尖,且便于发力。



肌力增强运动是一种可以提高肌肉力量、肌纤维粗度、肌肉耐力的运动。骨质疏松患者最怕摔倒,因此锻炼下肢肌肉力量尤为重要。增强下肢肌肉力量的运动方式包括直腿抬高、蹲起等,锻炼上肢

肌肉力量,可以采用适当重量的哑铃、杠铃进行抗阻锻炼。锻炼腰背部肌肉力量,推荐五点支撑、平板支撑等动作,这些动作可以有效降低骨质疏松性脊柱骨折风险。建议

肌肉强化运动的训练频率为每周3次,每次45~70分钟。当然,患者要根据自身情况选择运动方法,从最小负荷开始逐渐增加强度,让自己有足够的时间来适应。

平衡运动有助于降低骨质疏松患者摔跤的风险,还可以减少摔跤后出现骨质疏松性骨折的风险。平衡运动包括单脚站立、提踵踮脚尖等,建议一周坚持训练3天及以上。

老年骨质疏松患者应缩短久坐及卧床时间,每天应完成上下午各一小时中等强度的运动。如何鉴别中等强度和高强度呢?一般而言,做中等强度运动时,呼吸频率和心率明显增加,自己的感觉是能说话但不能唱歌;高强度运动时,

人的呼吸频率和心率大大增加,自己的感觉是想说几句话就得停下换气。高强度体育锻炼对提高年轻人的骨量是有利的,但是对老年骨质疏松患者并不适宜。总的来说,每周至少3天的中等强度的运动可以减少骨质疏松患者受伤危险,且不至于使患者感觉疲劳。

在进行运动前,骨质疏松患者需要咨询医生,选择合适的运动方式。锻炼前一定要充分热身、伸展,不同的人依据自己运动能力,可以酌情调节锻炼强度,并坚持循序渐进的基本原则,尽可能不要进行激烈的体育运动,例如跳绳,并避免过度弯腰、扭腰的动作,也不能盲目进行不熟悉的体育锻炼,运动后如果出现持续疼痛或不适,需要及时就医。

必须明确的是,一般认为骨质疏松多锻炼、补补钙质就可以了,但事实上,防治骨质疏松涉及生活方式调节、服用预防骨质疏松药物等,是一个综合性的长期治疗过程。已确诊骨质疏松症或骨质疏松高风险人群,一定要到医院寻求规范化的诊断和治疗。(据《人民日报》)

## 分类广告

**关于尽快办理不动产权证书的公告**  
致兴泰御都小区业主:  
致兴泰御都一期房屋于2014年7月25日、兴泰御都二期房屋于2019年10月23日已具备办理不动产权证书的条件,我公司曾多次以通知的形式通知业主办理不动产权证书,大部分业主已办理完毕。  
现针对尚未办理不动产权证书的业主通知如下:请尽快携购房合同、购房款发票、身份证前往兴泰御都三期售楼部进行办理。若您是以按揭贷款的形式购买上述房屋,在办理完毕不动产权证书还应按照借款合同约定配合银行办理抵押登记。您在办理过程中如遇任何问题,可随时联系我(0471-6353355;0471-5150099),我公司将解答您提出的问题并给您必要的协助,祝您生活愉快!  
内蒙古兴泰房地产开发有限公司 2023年4月23日

**关于尽快办理不动产权证书的公告**  
致东河湾小区业主:  
我公司在开发建设的东河湾住宅小区南区及北区一期房屋于2019年8月1日、东河湾北区二期房屋于2022年1月19日已具备办理不动产权证书的条件,我公司曾多次以通知的形式通知业主办理不动产权证书,大部分业主已办理完毕。  
现针对尚未办理不动产权证书的业主通知如下:请尽快携购房合同、购房款发票、身份证前往兴泰东河湾三期售楼部进行办理。若您是以按揭贷款的形式购买上述房屋,在办理完毕不动产权证书还应按照借款合同约定配合银行办理抵押登记。您在办理过程中如遇任何问题,可随时联系我(0471-6353355;0471-5150099),我公司将解答您提出的问题并给您必要的协助,祝您生活愉快!  
内蒙古兴泰房地产开发有限公司 2023年4月23日

**退租押金及蓝牙卡押金**  
内蒙古自治区机关事务管理局第三后勤服务中心现有退租后未办理租赁押金及蓝牙卡押金的部分租户。如办理退租需提供相关手续:1、房屋租赁合同持有原租赁合同、合同押金收据、本人身份证、银行卡证件。2、原内蒙古政苑物业管理中心于2016年10月撤消,2015年办理过蓝牙卡押金的住户需持原押金收据、本人身份证、银行卡证件。办理截止日期:2023年5月25日前。  
联系地址:新华大街63号院9号楼104室。  
联系人:王先生。联系电话:15847666181。  
房屋租赁合同明细如下:2019年:呼市天一阁工艺美术公司5000元;呼市赛罕区北京章光101服务部5000元。2018年:内蒙古会展经济研究会1000元。2016年:内蒙古建设股份分公司2000元;高尚连1000元。2015年:玮励先锋(房绍臣)5000元;新欣理发10000元。2012年:张勇(房绍臣)5000元;艾淑萍(萍萍袜坊)3000元;赵俊山(皇剪)8000元;神州5000元;呼市金海岸2000元;肉铺(综合楼)2000元;于和平(综合楼)2000元;皮鞋美容2000元。2011年:嘉惠社保中心1000元;济平评估租三楼办公室一间1000元;内蒙古金一信工程造价咨询有限公司3000元;金海岸2000元;内蒙古威景建筑设计有限公司4000元;呼市睿天商务公司1000元。押金合计:柒万元整(¥:70000.00元)。

**声明**  
本人何玲(身份证513027197504205224)与四川饭扫光食品销售有限公司订购方便速食粉丝食品,对方公司要求本人在营业执照、身份证、银行卡、本人在2023年4月20日14:04分已发原件与对方公司业务员使用,因现因各种原因,本人不想订购对方食品了,所以现特此声明,也微信要求对方公司销毁上述证件了,今后,如因本人上述证件发生任何风险,本人不承担任何法律责任。  
声明人:何玲,2023年4月21日

**撤销公告**  
内蒙古中煤矿业开发有限公司(统一社会信用代码91150100318589281C)经股东会决议,撤销2017年11月6日注销备案登记,解散清算组,并将已核发的备案通知书遗失作废,特此公告。

**陈巴尔虎旗农村合作联社对公账户批量销户公告**  
户名:呼伦贝尔天牧农牧业有限公司,账号:200030122000000005157,开户许可证:1974000049603,开户日期:2009-10-19;陈巴尔虎旗巴彦旗仁镇德美生态发展服务队,账号:200030122000000007268,开户许可证:1974000054901;陈巴尔虎旗宏伟农牧专业合作社,账号:200030122000000009208,开户许可证:1974000059101;陈巴尔虎旗东明珠苏木查干诺尔嘎查绿野牧民专业合作社,账号:200030122000000009772,开户许可证:1974000060502;陈巴尔虎旗旗业协会会员,账号:2000301220000000012678,开户许可证:1974000067102;陈巴尔虎旗旗业协会会员,账号:200030122000000001381,开户许可证:1974000067701;陈巴尔虎旗旗业协会会员,账号:2000301220000000018692,开户许可证:1974000075601;陈巴尔虎旗旗业协会会员,账号:200030122000000019024,开户许可证:1974000076101;陈巴尔虎旗旗业协会会员,账号:2000301220000000019417,非预算单位专用存款账户,陈巴尔虎旗巴音哈达苏木富民农牧专业合作社,账号:2000301220000000020457,开户许可证:1974000087801;陈巴尔虎旗旗业协会会员,账号:2000301220000000021501,开户许可证:197400008921;陈巴尔虎旗旗业协会会员,账号:200030122000000002151,开户许可证:1974000093703;陈巴尔虎旗旗业协会会员,账号:2000301220000000028656,开户许可证:1974001022201;陈巴尔虎旗旗业协会会员,账号:2000301220000000029700,开户许可证:1974001025500;陈巴尔虎旗旗业协会会员,账号:2000301220000000030273,开户许可证:1974001063011。  
以上20个对公账户均为久悬账户,进行批量销户。特此公告!

**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:北环路绿景花园北区北门  
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

●呼和浩特鲁梁运输有限责任公司蒙AR088挂华运营证丢失,证号150106002041,声明作废  
●黄婉婷,性别:女,丢失出生医学证明,编号L150145728,声明作废  
●达旗高头窑中心卫生院驻矿医务室的公章不慎遗失,声明作废  
●内蒙古锦润食品有限公司遗失营业执照副本,统一社会信用代码:91150103MA0RQTF83F,声明作废  
●赛区新华东街姐弟俩餐饮店遗失食品经营许可证副本,编号:JY21501055115953,声明作废  
●白巴吐遗失呼和浩特市中海宏洋地产有限公司于2021年9月29日开具的中海左岸银河天街A区2025-2027号商租租赁合同保证金收据(票号0000522,金额25000元),声明遗失作废  
●本人王志强(身份证号150103197409042513)遗失内蒙古金地伟业房地产开发有限公司开掘的万象天地小区一期4号楼4单元304号房面积补差款收据一张,收据金额21850元,特此声明  
●呼和浩特市和泰鑫商贸有限公司遗失开户许可证及存款人查询密码,账号:150841972728,开户行:中国银行股份有限公司呼和浩特托县支行,核准号:J1910011892001,声明作废  
●内蒙古领视文化传媒有限责任公司营业执照正本(统一社会信用代码91150105MA0PTRMW36)及公章一枚,声明作废

●贾永军,身份证号152826196805111015,不慎将康居家园3号楼1114室公租房租赁合同丢失,合同号GYQ20191440,特此声明  
●本人华永晓丢失金川开发区金润华府B区四号楼二单元2101室房屋房本费用收据1张,金额15005元,编号0038703,特此声明  
●郑威,身份证号150103198210221041,将呼和浩特市佳地房地产开发有限公司开发的呼和浩特佳地-玄龙苑西区6号楼1单元302房的购房款发票3张丢失,发票代码015001900105,发票号04477169,发票金额990000元;发票号04477170,发票金额381500元;发票号00738458,发票金额50000元,特此声明  
●内蒙古信託运输有限公司遗失蒙A51V22的道路运输证,证号150106006106,声明作废  
●内蒙古飞栋商贸有限公司(统一社会信用代码91150104MA0N14TE3R)遗失合同,编号1508247808856X,声明作废  
●贾永军,身份证号152826196805111015,不慎将康居家园3号楼1114室公租房租赁合同和租赁合同,合同号GYQ20191440,特此声明  
●新城区睿舒电子产品经销部(统一社会信用代码92150102MA0NNPNJ5F)的公章,财务专用章遗失,声明作废  
●内蒙古润丰装饰工程有限公司内蒙古分公司遗失营业执照正本,注册号1501056003301105,特此声明  
●本人王龙(身份证号150303198710312549)不慎将内蒙古旗业协会会员服务有限公司开具的学院里房款(1-14027)收据遗失,收据编号:2152863,金额12921元,声明作废,如因丢失收据造成的一切后果由本人承担,与贵公司无关  
●李军利遗失从业资格证件(客运),证号152629197501013515,声明作废

**含崖乡丈房沟村小流域治理项目环境影响评价报告书公众参与第二次公示**  
根据《环境影响评价公众参与办法》的相关规定,现对本项目环境影响评价相关事项公告如下:  
一、环境影响评价文件名称及全文的网络链接:环境影响评价报告书征求意见稿全文的网络链接:环境影响评价报告书征求意见稿全文的网络链接如下:  
1、征求意见稿全文的网络链接:https://pan.baidu.com/s/1HP2RbVWVqTbGvYnfnoGYSQ,提取码:46xx  
2、征求意见稿全文的网络链接:https://pan.baidu.com/s/1HP2RbVWVqTbGvYnfnoGYSQ,提取码:46xx  
三、公众意见的网络链接:公众意见网络链接为:https://www.mee.gov.cn/xxgk/2018/xxgk01/201810/20181024\_665329.html  
四、公众提出意见的方式和途径:公众意见表,填写后通过发送信函、电子邮件、电话等方式与建设单位或环评单位联系和反馈。  
五、建设单位名称及联系方式:建设单位:呼和浩特市旗业协会会员服务有限公司,联系人:全秋峰,电话:13171084949  
六、评价单位名称及联系方式:环评单位:呼和浩特市旗业协会会员服务有限公司,联系人:达工,电子邮件:308899039@qq.com  
七、公众提出意见的起止时间:公众提出意见的起止时间为本信息公布的10个工作日内。  
呼和浩特市旗业协会会员服务有限公司



官方微信