

夏季运动“五选”与“五不选”

所谓冬练三九、夏练三伏，夏季到来后如何正确运动？近日，北京丰台医院骨关节科副主任医师李公表示，夏季运动有利于燃烧脂肪，提高皮肤和肾脏的排除废物能力，提升心脏和血管功能，增强机体抵抗力等，但运动时要注意“五选”“五不选”。

李公介绍，“五选”包括：一是选择环境，剧烈运动时体内产热可达到平时的100倍，过多热能会引起机体机能失调，环境温度和湿度要适宜；二是

选择时间，夏季上午11点至下午4点，阳光亮度和热度最大、紫外线最强，不建议室外运动；三是选择伙伴，老年人或自身有疾病的人，不建议单独行动，因为天气炎热容易诱发疾病发作；四是选择装备，当气温达到37摄氏度以上，皮肤不仅散热功能失灵，还会吸收热量，因此夏季运动赤裸身体部位越多会感觉越热，建议运动时穿吸汗的衣服；五是选择项目，适合夏季运动的项目较多，身体素质好可以选强度大

的，如游泳、篮球、羽毛球、跑步等，体弱多病的可以选择太极拳、散步。

“五不选”包括：一是不直接上场运动，运动前的热身既可以使肌肉、关节的伸展性和灵活性提升，避免运动损伤，还可以提高细胞内能量代谢率，使肌肉更有力量；二是不直接降温，有人夏季运动后喜欢喝冰饮，或直接进入空调房，洗凉水澡，这些都有危害，人体在运动后体内热量聚集，马上受凉后血管收缩甚至痉挛，这些会对身体脏器造成伤

害；三是不大量饮水，运动后大量出汗，盐分流失，大量饮水因电解质紊乱会导致肌肉痉挛、脑血压升高，建议运动后饮水以少量多次为原则，每次不超过150ml，间隔不短于15分钟，适量饮用淡盐水，保持体内水电解质平衡；四是不直接坐下，剧烈运动使得肌肉小血管扩张，如立即停下来，肌肉停止收缩挤压，进而导致脑部暂时性缺血；五是不带病坚持，夏季高温炎热，带病坚持锻炼容易加重疾病。

（据《工人日报》）

夏季也要预防中风

大家都知道心脑血管疾病多发于寒冷或气温变化较大的冬季和春季，但炎热的夏季同样不能忽视脑血管疾病的预防。

夏季人体出汗较多，而老年人体内水分比年轻人要少，加之生理反应迟钝，所以体液容易丢失。脱水会使血液黏稠，输向大脑的血液会变缓，发生中风的概率自然会增高。在预防方面要注意补充水分，老年人即使不渴也要常饮水，有过

中风史尤其血管有狭窄病史者更要注意。年轻人夏季喜好饮食生冷，吃烧烤、喝啤酒不但容易诱发痛风等疾病，而且喝酒后排尿增加，体内水分流失加快，酒精进入到血液中会使血液变得黏稠，易诱发中风的发生。一般来说，头昏头痛、半身麻木酸软、频频打哈欠等都是中风前兆。这些症状明显时，一定要去医院就诊，切不可视作一般的感冒或疲劳。

夏季要注意以下几点：

1.“春夏养阳” 夏季居住环境不要过于潮湿，不要多吃冰冷及凉食，空调温度不要开得太低，不要在露天及阴冷的地方过夜。

2.“防暑伤津” 暑为夏季的主气，乃火热所化。暑性炎热，易损伤阳气、耗气伤津，因此夏季应多饮水、饮食清淡、调养心神。

3.“补益脾胃” 夏季炎热，影响食欲，在饮食上要注意健脾养胃，应以汤水较多、清淡而又能促进食欲、易消化的膳食为主。

（内蒙古自治区中医医院脑病科 邱彦清）



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。

高价回收老酒

高价回收老酒

电话:5369158558

拍卖公告

接受委托我公司定于2023年6月23日上午10时整，在呼和浩特市赛罕区东影南路北国风光酒店四楼会议室公开拍卖以下标的：

序号 坐落 用途 面积(m²) 参考价(元)

标的1 呼和浩特新区哲里木路以西，北二环以南（ঙঙ国际公馆）8016-8/17（63.86平米）、1001-10/17（95.28平米）、11016-11/17（92.63平米） 住宅 251.77 2864754

标的2 呼和浩特蒙医院后面陶然巷1号楼3单元1402处 住宅 91.50 1136796

拍卖说明:1.以上拍卖标的按现状拍卖，建筑面积以房管部门确认为准，本公司对拍卖标的的瑕疵不承担责任。2.拍卖标的需要依法办理产权过户产生的税费由委托方与买受方按法律规定各自承担。3.成交价的由委托方向买受方移交标的相关手续及钥匙以委托方提供的为准。4.以上的符合竞买条件的竞买人可办理分期付款。

特别说明:如实际拍卖标的的面积与变更或重新办理的产权证书记载面积不符的，拍卖的房屋建筑面、土地使用面积、规划面积最终以规划部门、房管部门、土地部门重新测量确认为准，对误差部分委托人和拍买人不承担相应责任。

报名须知:需线下缴纳竞买保证金(竞买保证金备注里需要写明个人名称及竞买名称)，竞买不成功者，保证金在拍卖会后三个工作日内无息全额退还。2.竞买人报名时需提交有效身份证件，竞买人若委托代理人竞买，代理人必须出具有效的委托文书及身份证件，缺一视为报名无效且所有竞买人保证提供的资料合法有效，否则造成后果由提供者承担，竞买人也可添加微信办理报名手续。

3.保证金需打入下列账户：4.账户名称：内蒙古中昌拍卖有限公司，账号：150517066280000017，行号：10519106285，开户行名称：中国建设银行股份有限公司呼和浩特市分行联系电话：13904711658，报名地址：内蒙古自治区呼和浩特市赛罕区兴安南路以东，银河街以北中海蓝湾财富广场一期C座501室

内蒙古中昌拍卖有限公司 2023年6月14日

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

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

注销公告

内蒙古自治区新兴产业科技发展研究院（统一信用代码911500005788647454）依据《民办非企业单位登记管理暂行条例》规定，经举办者和理事会决议，拟向登记机关申请注销登记。现将该民办非企业单位拟申请注销登记的有关情况予以公示。

该民办非企业单位的清算报告书已经成立清算组，清算组成员由举办者和理事会指定：张文龙（法定代表人）、吴永战（财务负责人）、王新茂（监事）、刘峰（执行监事）组成。

该民办非企业单位的资产属于合法财产，无遗留债务，无债权。

该民办非企业单位的清算报告书已经成立清算组，清算组成员由举办者和理事会指定：张文龙（法定代表人）、吴永战（财务负责人）、王新茂（监事）、刘峰（执行监事）组成。

该民办非企业单位的资产属于合法财产，无遗留债务，无债权。