

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、脑血压升高等，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

通 知

内蒙古国盛天羽商贸有限公司将召开股东会,审议公司注销事宜,请各位股东准时到场,没有到场的股东视为自动弃权,特此通知。

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	呼和浩特市新城区哲里木路以西,北二环以南(毓秀国际公馆)8016-8(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	呼和浩特市赛罕区后园巷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,本公司对拍卖标的瑕疵不承担任何担保责任。2.拍卖标的需要依法办理过户产生税费,由委托方与受让方按法律规定各自承担。3.成交标的由委托方向受让方移交标的的相关手续及情况以委托方提供的为准。4.以上标的符合贷款条件的竞买人可申请分期付款。

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,拍卖的房屋建筑面积、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卖人不承担相应责任。

报名须知:1.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标的名称),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号办理报名手续。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:1505017066280000017,行号:105191066285,开户行名称:中国建设银行股份有限公司呼和浩特市腾飞路支行,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、银河北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

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

北方新报

公告

注销公告

内蒙古警通交通设施工程有限公司(统一社会信用代码911501000755743834)于2023年6月7日召开股东会决议注销公司,同时成立清算组,请债权人自本公告之日起45日内向本清算组申报债权,逾期不视为自动放弃,特此公告。联系电话:0471-3813594

注销公告

内蒙古战略性新兴产业科技发展研究院(统一社会信用代码521500005788647454)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,拟向内蒙古自治区民政厅申请注销登记,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

湖北信开建设工程有限公司,统一社会信用代码91420100MA4L0TQK16,股东会决议拟向登记机关申请营业执照注销,信开建设工程有限公司翁牛特旗分公司的原负责人:张文龙,并申请该分公司注销登记,于同日成立清算组,请公司债权债务于本公告见报之日起45日内向本公司清算组申报债权债务。联系人:张迪,电话:027-87772099

注销公告

●内蒙古真正快餐管理有限公司第十四分公司遗失食品经营许可证副本,编号JY21501051068352,声明作废。●阿拉善盟云奇加油站技术服务有限公司(统一社会信用代码91152921MA0MWBQAQ8B)的财务专用章遗失,声明作废。●武川县个体吴永战遗失道路运输证,车牌号:蒙A73209(黄色),证号150125007946,声明作废。●刘晔,性别:女,遗失出生医学证明,编号L150043455,声明作废。●王新茂遗失医师资格证书,证书编号200815110152823198410104013,发证日期2008年12月15日,声明作废。●内蒙古益鸣聪教育科技有限公司(现变更为:内蒙古至信国际教育文化有限公司)遗失开户许可证及存款人查询密码,账号154066040129,核准号J191000329802,账户名称:土默特左旗只几梁乡财政所零户统管对农投资专户,开户银行:土默特左旗农村信用合作联社只几梁信用社,账号03052012200000000001826,声明作废。●杜志军、辛妮妮遗失永泰房地产集团(呼和浩特市)有限公司呼和浩特市泰城丽景三区住宅15号楼1-1302收据(收款单)三张,号码:000125,金额明细:他项权证登记证费:100元,产权代办费:500元,产权登记费90元,印花税:5元,产权交易费:245.10元;号码:008027-28,金额明细:契税:4566.65元,物业维修基金:7353元,声明作废。●刘晔,性别:女,遗失出生医学证明,编号L150043455,声明作废。

遗失声明

●土默特左旗敕勒川镇人民政府,遗失开户许可证核准号Z1910000329802,账户名称:土默特左旗只几梁乡财政所零户统管对农投资专户,开户银行:土默特左旗农村信用合作联社只几梁信用社,账号03052012200000000001826,声明作废。●杜志军、辛妮妮遗失永泰房地产集团(呼和浩特市)有限公司呼和浩特市泰城丽景三区住宅15号楼1-1302收据(收款单)三张,号码:000125,金额明细:他项权证登记证费:100元,产权代办费:500元,产权登记费90元,印花税:5元,产权交易费:245.10元;号码:008027-28,金额明细:契税:4566.65元,物业维修基金:7353元,声明作废。●刘晔,性别:女,遗失出生医学证明,编号L150043455,声明作废。

●赛罕区宏英火锅店遗失食品经营许可证副本,编号JY21502210028381,声明作废。●杨忻惺遗失出租车从业资格证,证号150123198508171134,声明作废。●内蒙古煜林电气有限公司不慎遗失法人(徐东光)章一枚,声明作废。●孟祥东(身份证152122199112102415)将内蒙古巨东房地产开发有限公司开具的呼和浩特市碧水蓝山西区21号楼2单元1104装修保证金收据(收据号:0029875,金额:3000元)丢失,声明作废。●呼和浩特市际通旅游客运有限公司遗失蒙A60991道路运输证,证号150108003682,声明作废。●清水河县城关镇永祥建筑经营部遗失法人章(庞永胜)一枚,编号15012410000802,声明作废。●赛罕区豆域美容美体店遗失营业执照正副本,统一社会信用代码92150105MA0N65WH7X,声明作废。●诺基亚(中国)投资有限公司呼和浩特市办事处遗失营业执照正副本,注册号:企合蒙呼办字19115012568340322XR)遗失公章一枚,声明作废。●内蒙古佳益装饰工程有限公司(统一社会信用代码911501055817672171)遗失财务专用章一枚,声明作废。

●新城区臻乐五金机电经销部遗失银行预留印鉴卡,账号867100101421000582,特此声明。●内蒙古国宸财税管理咨询有限公司(统一社会信用代码91150902MA13Q9KQ8K)丢失公章、财务章、法人章(贾利霞)各一枚,特此声明。●吴晨赫遗失与内蒙古北韵房地产开发有限公司出具购房款收据一张,收据号0083460,金额82500元,特此声明。●土默特左旗敕勒川镇人民政府,遗失开户许可证,核准号Z1910000263202,账户名称:土默特左旗只几梁乡财政所零户统管粮补专户,开户银行:土默特左旗农村信用合作联社只几梁信用社,账号03052012200000000001040,声明作废。●内蒙古健宇商贸有限公司呼和浩特市分公司遗失开户许可证,账号05516701040006504,基本存款账户编号J1910025247101,开户行:中国农业银行股份有限公司呼和浩特通道北路支行,特此声明。●内蒙古云鼎企业管理咨询有限公司(统一社会信用代码91150602MA0Q1H125M)的公章、财务章、法定代表人王帅的手章丢失,声明作废。