送您一份夏日科学运动指南

炎炎夏日,应该如何科学运动?相关医生指出,高温天气适当运动可以加速人体代谢,有助于减脂塑形。但是老年人、心脑血管病人等不要长时间户外运动,避免发生中暑、热痉挛、热晕厥等情况。

中南大学湘雅医院老年心内科医生李非介绍,体育爱好者在夏季科学锻炼有利于身体健康,高温会使血管扩张,血流量增加,可以使心脏的供血更加充分,以适应夏季心肌高耗氧的需求。夏季运动提升呼吸频率,使肺内气体交换充分,从而提高血液中的氧含量,增加重要脏器的氧气供应量,有利于身体健康。

但李非提醒,夏季体育爱好者运动前要进行充分的热身运动,不要长时间进行户外运动,避免因为出汗过多导致体温调节功能失调,引发发热、无力、头晕等中暑症状,情况严重的可导致器官损伤。当体育爱好者在运动后出现体温持续升高、持续性头痛、肌肉痉挛、恶心等情况时,应及时就医。

湘雅医院运动医学科医生吕红斌提醒,热痉挛是体育爱好者在夏季户外健身后经常出现的问题。有些人夏季进行剧烈运动后,机体出现肌肉痉挛。热痉挛常涉及小腿、手臂、腹壁和背部的肌肉。体育爱好者要随时观察身体反应,如有头晕、乏力等症状,要及时停止运动,保证机能恢复。

李非指出,心脑血管病患者在高温天气运动需要格外注意。患者运动后大量出汗,容易脱水,使全身血容量骤降,加上血管扩张、回心血量减少,有可能导致血压降低过快,部分高血压患者容易出现乏力、头晕甚至晕倒等情况。高血压患者在大量出汗之后,如果不及时补充水分,会使血液变得黏稠,从而导致血栓形成,增加心肌缺血、心梗、中风等发生的风险。

湘雅医院院长雷光华教授说,中老年人三伏时节户外运动不应选择气温高的时间段,运动时间不宜过长,一般以锻炼30分钟到1小时为宜,以免出汗过多、体温过高,引起中暑。同时也不宜选择过于激烈的运动方式,可选择散步、太极拳、游泳、跳广场舞等,量力而行,以不过度劳累为准则。

雷光华提醒,有心脑血管疾病的人群,运动时要密切关注自己的身体状态,如有明显气喘、心慌、头晕、疲劳、胸闷等症状,应立即停止运动并观察,必要时到医院就诊。运动后不要马上吹空调或洗冷水澡,避免温度变化大诱发血管痉挛,引起头痛、头晕、面瘫等症状。

(据新华社报道)

分类广告

省级媒体 权威发布 微信在线 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

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

公　告

北京科润盛达有限公司,因你公司设备长时间占用京能花园小区业主共有设备间导致小区接大暖工作受阻,业主已按企业注册地址致函你公司,因查证无此单位函件退回。我们也多次与法人联系但一直联系不上。

自本公告发布之日5日内,请你公司与我们协商处理此事。逾期京能花园小区全体业主将委托第三方予以拆除设备。由此产生的费用及一切法律后果,均由你公司自行承担。

京能花园小区全体业主
2023年7月19日

呼和浩特市蒙豫塑料制品有限公司废弃资源利用项目环境影响报告书征求意见稿公示

一、建设项目基本情况:本项目于呼和浩特市和林格尔县盛乐镇姑子板建材工业组团,建设建设瀚灌带生产项目,占地面积1350m²。年加工废旧塑料600t。

二、建设单位基本信息:呼和浩特市蒙豫塑料制品有限公司,地址:呼和浩特市和林格尔县盛乐镇姑子板建材工业组团,联系人:李总15804718773。

三、环评单位基本信息:内蒙古创实环保科技有限公司,地址:内蒙古自治区和林格尔新区云谷大道东赛科星3楼B区8号,联系人:张工13015002038。

四、公众意见表及环境评价报告书(征求意见稿)获取途径:网络途径环境影响评价信息公示平台(js-eia.cn)。

五、征求公众意见的主要事项:征求意见的公众范围主要是项目阶近的居民.主要事项包括您对该项目环保方面有何种建议和要求等。您可以采用下列任何一种方式将您的意见反馈给我们:1、拨打联系电话。2以信函、传真、电子邮件的方式。3填写公众意见表。

呼和浩特市蒙豫塑料制品有限公司
2023年7月17日

呼和浩特市汇能铁合金有限责任公司转型升级改造高钛渣项目环境影响报告书征求意见稿公示

我公司委托内蒙古环洋环保科技有限责任公司已编制完成《呼和浩特市汇能铁合金有限责任公司转型升级改造高钛渣项目环境影响报告书(征求意见稿)》,现根据《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令部令第4号),对环评信息及征求意见稿全文公示如下

一、建设项目概况:项目名称:呼和浩特市汇能铁合金有限责任公司转型升级改造高钛渣项目;建设地点:武川县绿色工业集聚区;建设内容:利旧厂区现有生产厂房及设备设施①将现有1×12500KVA硅铁矿热炉改造为1×13500KVA高钛渣熔炼电炉;②将现有皮带上料系统改造为全自动智能化上料系统;③将人工破碎改造为机械破碎,新增鄂式破碎机、锤式破碎机、振动筛分等设备;④对矿热炉现有除尘系统进行密封改造;建设规模:年产高钛渣3万吨、副产品渣铁1.5万吨;项目投资:480万元

二、环境影响报告书征求意见稿全文网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径:网络链接:https://pan.baidu.com/s/1p0ejS4KN393flsfCK6eMrQ?pwd=1234;查阅纸质:武川县绿色工业集聚区呼和浩特市汇能铁合金有限责任公司,欢迎前来查阅

三、征求意见的公众范围:真诚征求可能受本建设项目影响或关注本项目建设的公民、法人和其他组织针对本项目环境影响和环境保护措施提出宝贵意见和建议。

四、公众意见表的网络链接:https://pan.baidu.com/s/1SZOh0X18GpETtowxK080QQ?pwd=1234

五、公众提出意见的方式和途径:公众可通过网络连接下载公众意见表,填写后交建设单位或环评单位,也可发送至建设单位或环评单位相关联系人邮箱。1、建设单位名称:呼和浩特市汇能铁合金有限责任公司,联系人:李国立,电子邮箱:277560112@qq.com,联系电话:13384885111;2、评价单位名称:内蒙古环洋环保科技有限责任公司,地址:内蒙古自治区呼和浩特市回民区成吉思汗西街恒大雅苑1-12011,联系人:乔剑锋,电子邮箱:116735538@qq.com,联系电话:18047196688,请公众在发表意见并填写公众意见表时提供有效的联系方式,以便我们及时向您反馈相关信息,真诚感谢您的参与!

六、公众提出意见的起止时间:2023年7月17日起,共5个工作日。

呼和浩特市汇能铁合金有限责任公司　2023年7月17日

债权转让通知书

内蒙古锋威硅业有限公司:

我公司已经将我公司对你公司享有的1856738.38元货款债权以及与货款债权有关的其他权利全部转让给中山铁王流体控制设备有限公司。

特此通知。

通知人:中山铁王管阀有限公司
日　期:2023年7月19日

账户信息变更声明

因我公司业务需要,现将银行账户信息作出如下变更说明:原账户信息为:户名:内蒙古第三建筑工程有限公司,账号:1505 0170 6629 0000 0378,开户行:中国建设银行股份有限公司呼和浩特鄂尔多斯大街支行,行号:105191072425。

现变更为:户名:内蒙古第三建筑工程有限公司,账号:8615 0610 1421 002348,开户行:内蒙古银行呼和浩特漠南支行,行号:313191000335。特此说明

内蒙古第三建筑工程有限公司　2023年7月14日

通　告

2012年至2017年原工读学校北侧环卫局宿舍和制锁厂区块15#、16#楼座内的各被拆迁户:

由我公司开发建设的蓝宇花园小区15#、16#回迁楼已经建成并具备交付条件。我公司于2023年7月14日用电话通知的方式对该区域内的回迁户前来办理入住手续。因有部分被拆迁户预留的电话现已打不通,且未告知我公司变更后的联系方式,导致我公司无法联系回迁户领取钥匙和办理交房手续。现我公司就15#、16#楼回迁户交付事宜通知如下:

一、我公司已经于2023年7月14日用电话通知的方式通知回迁户领取钥匙办理交房手续,自2023年7月14日起,逾期交房产生的一切后果将由相关回迁户自行承担;

二、限各回迁户自本公告发出之日起5日内来我公司领取钥匙办理交房手续,自2023年7月14日起不按时来我公司办理入住手续的住户,造成的一切后果由住户自己承担。特此通知

呼和浩特市金玉鑫房地产开发有限责任公司　2023年7月18日

赤峰市能源物联网零碳氢氨一体化示范项目(元宝山区风电)环境影响评价公众参与第二次信息公示

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宜现公告如下:

一、环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接:环境影响报告书全文的网络链接如下:链接:https://pan.baidu.com/s/1BGylzATNoaeo_kieVp-f5w?pwd=n01k,提取码:n01k

二、征求意见的公众范围:公众主要包括环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织,也可包括环境影响评价范围之外的公民、法人和其他组织。

三、公众意见表的网络链接:公众意见表网络链接为:http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024665329.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联系和反馈。

五、建设单位名称及联系方式:建设单位:远景零碳技术(赤峰)有限公司,联系人:陶宇,电话:13388081112

六、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个工作日之内。

远景零碳技术(赤峰)有限公司

遗失声明

●鄂尔多斯市钦逸物业管理服务有限公司的公章(编号15062110010133)、财务专用章(编号15062110010132)、发票专用章(编号15062110010134)和法人章(法人:丁楠,编号15062110010135)遗失,声明作废●巴林左旗林东镇安婕好美容美体会馆(统一社会信用代码92150422MA0PU8JM64)遗失公章(编号15042210007910)财务专用章(编号15042210007911)及法人章(编号15042210007912)各一枚,声明作废●土默特右旗全营农民专业合作社的公章遗失,公章编号1502000101457,声明作废●高文瑞遗失道路运输经营许可证,证号150107000981,声明作废●内蒙古宇顺二二手车有限公司(统一信用代码91150103MA7MCF4R24)遗失公章一枚,声明作废●不慎将内蒙古荣晨物流有限公司的道路运输证正本、副本丢失,运输证号150600003424,车牌号:蒙KG8677,声明作废●不慎遗失石桐溥出生证明,性别:女,编号V150067490,声明作废●不慎遗失石桐雨出生证明,性别:女,编号T150233775,声明作废●赛罕区尚坤装饰工程服务部遗失营业执照正本,注册号150105600402488,声明作废●刘秉晟,性别:男,遗失出生医学证明,编号Q150262073,声明作废●达拉特旗昭君镇侯家圪堵村股份经济合作社的公章遗失,编号15062110004110,声明作废●五原县北蒙汽车维修服务店的公章遗失,公章编号150821004371,声明作废●朱录遗失由呼和浩特市赛罕区巴彦镇郝独利村村民委员会开具的赛罕区农村集体经济组织收据一张,编号0268073,金额:134400元,开票日期:2020年8月12日,声明作废

●李洋遗失亿成国荣府开具的意向金收据,编号:4680103,金额:人民币陆万元整,现声明作废●牛君不慎将与内蒙古松江房地产开发有限公司签订的滨海新城左右城第1组团1号楼1101室网签商品房买卖合同原件丢失2份,合同编号为XS(2013)00000215,房屋代码为712659;销售不动产统一发票原件丢失1张,发票代码215001319012,发票号码00182526,发票金额871957元,特此声明●内蒙古中和建设工程有限公司的公章遗失,公章编号1527010069463,声明作废●张健的车辆蒙AA173挂(黄)号牌的道路运输证遗失,证号:150121002527,声明作废●包头市青山区通达汽车配件经销部(统一社会信用代码92150204MA0R3TJ83E)营业执照正副本遗失,声明作废●父亲:于万泽;母亲:张艳秋遗失女儿于小丫(现改名:于涵)出生医学证明,出生证编号H150127147,声明作废●内蒙古明显装饰装潢有限责任公司遗失开户许可证及存款人查询密码,账号06020020092000095307,开户行:中国工商银行呼和浩特市车站支行,声明作废●武川县神源宾馆(统一社会信用代码92150125MA0N9N1KXU)遗失公章.财务专用章.合同章.发票章各一枚,声明作废●鄂帅(身份证号150102199403291618)不慎将购买兴泰东河湾南区车位(车位号G087)的收据(收据号0081952,金额14万元,开据日期:2013年9月3日)及转让协议丢失,声明作废●呼和浩特市长远保险代理有限责任公司乌兰察布分公司(代码91150926MA0NC2WF58)遗失营业执照正副本及公章一枚,声明作废

公司法人变更通知债权人公告

呼和浩特市城广广告有限公司因企业隶属关系变更、企业法人变更,特此通知各债权人,自本公告之日起45日内,可以要求公司清偿债务或者提供相应的担保,凭有效债权文件及相关凭证向公司申报债权。

各债权人如要求公司清偿债务或者提供担保的,应根据《公司法》等相关法律法规规定向公司提出书面要求,并随附有关证明文件。

债权人未在规定期限内行使上述权利的,将视为自动放弃债权。

呼和浩特市城广广告有限公司

●内蒙古摩尔腾文化传媒有限公司遗失开户许可证,核准号J1910014616601,账号471900969510802,开户行:招商银行股份有限公司呼和浩特新华广场支行,声明作废●内蒙古国飞新能源有限公司(统一社会信用代码91150100MA0R15F06B)遗失营业执照正副本,声明作废●内蒙古承祥建筑劳务有限责任公司(统一代码91150104MA7YNC6G86)遗失合同专用章两枚,声明作废●本人赵秀莲,身份证152632194612200027,由于疏忽不慎将呼和浩特恒大雅苑2号楼5029号房收据丢失,(收据编号314129,收据金额103714元;收据编号312139,收据金额58772元;收据编号140392,收据金额58772元;收据编号441921,收据金额62229元;收据编号717890,收据金额62229元),由此造成的一切后果与内蒙古昌盛泰房地产开发有限责任公司无关,特此声明作废●本人乌日嘎其格,身份证150103194610010528,由于疏忽不慎将呼和浩特恒大雅苑2-5020房收据丢失(收据编号314131,收据金额104773元;收据编号312138,收据金额59371元;收据编号140393,收据金额59371元;收据编号441919,收据金额62864元;收据编号717891,收据金额62864元),由此造成的一切后果与内蒙古昌盛泰房地产开发有限责任公司无关,特此声明作废●内蒙古金诺物流有限公司的车辆蒙A87242货车道路运输证遗失,证号150106004738,声明作废●通辽市恒德农牧有限公司遗失中国工商银行通辽永清大街支行开户许可证,核准号J1990005841701,账号06090514092000070951,声明作废●内蒙古佳汇广告有限责任公司(统一社会信用代码91150102397601794 5)遗失营业执照正副本及税务登记证正副本,声明作废●内蒙古顺陆道路运输有限公司遗失车辆道路运输证:蒙AZ1630(黄色),证号150106006502,声明作废●呼和浩特市长远保险代理有限责任公司遗失开户许可证,核准号J1910004519301账号471900076810666,开户行:招商银行股份有限公司呼和浩特分行,声明作废

●黄蕾遗失内蒙古福城房地产开发有限公司房款收据第二联收据联壹张,收据号NO.0003685,金额48万元,付款人:黄蕾,身份证号码150102198506210142,现声明作废●李杰遗失李杰护士资格证,证号202012201001172,声明作废●呼和浩特市宜车汽车服务有限责任公司遗失存款人查询密码,核准号J1910004180201,账号485101040013054,开户银行:中国农业银行呼和浩特市迎宾支行,声明作废●王宏磊将残疾人证遗失,证件号150102198812170 17624,声明作废●高晴不慎将残疾人证丢失,证号152827196805240315 62,特此声明●金山开发区蜜念雪饮品店遗失食品经营许可证副本,编号JY21501210025277,声明作废●内蒙古铂贝曼科技有限公司(现变更为:上海铂贝曼科技有限公司)遗失存款人查询密码,核准号J1910017016601,账号471901186110801,开户银行:招商银行股份有限公司呼和浩特新华广场支行,声明作废●内蒙古银行业协会不慎遗失社会团体会费统一收据存根5本,起止号码分别为19801-19850一本;3401-3500两本;73701-73800两本,声明作废●内蒙古纵策商贸有限公司(统一社会信用代码91150102MABWF5DF7P)遗失公章(编号1501021004538 4)和财务章(编号15010210045385)及杨胜利法人章各一枚,声明作废●南芸赫,性别:男,出生医学证明遗失,编号I150061918,声明作废●东胜区家鑫不锈钢店(统一社会信用代码92150602MACE8MDT53)的公章、财务章、发票章、法定代表人赵杰的手章丢失,声明作废●内蒙古启峰煤炭运销有限公司(统一社会信用代码91150621MA13QEJQ5R)遗失公章(编号1506000024615)及财务专用章(编号1506000024616),声明作废