

高温天过度运动可能引发横纹肌溶解症

在高温天气过度运动、不科学运动，一些人患上了横纹肌溶解症。医生提醒，高温天运动健身要循序渐进，避免进行过度剧烈运动引发意外伤害。

长沙市中心医院肾病科副主任医师邓洪介绍，横纹肌溶解症是指一系列影响横纹肌细胞膜、膜通道以及能量供应的获得性疾

病。一些人长期不运动后，突然剧烈运动，容易导致肌肉细胞坏死、细胞膜破裂，释放出大量钾离子和肌红蛋白进入血液，造成心律不齐。

邓洪提醒，值得注意的是，医院接诊的患上横纹肌溶解症的年轻人增多。患上横纹肌溶解症的患者会出现肌肉疼痛、乏力、

肿胀、发热、少尿等症状，严重者还会出现急性肾衰竭、高钾血症、多脏器功能障碍等严重并发症。

湖南航天医院肾内科医生李慧晶提醒，体育爱好者在高温天气进行体育锻炼要注意循序渐进，要及时补充水、无机盐等。体育爱好者在活动前应调整好身体

状态，进行适应性训练和热身运动。中老年人和心血管病患者应避免在高温、潮湿的环境下进行长时间、高强度运动。一旦运动后出现肌肉酸痛、乏力、尿液颜色变深、头痛、恶心、呕吐、发热等症状，应警惕患上横纹肌溶解症，及时就医，以免耽误治疗。

(据新华社报道)

人老先老腿，这样锻炼腿不老！

俗话说“人老先老腿”，下肢力量不足也容易增加跌倒的风险。广州中医药大学第三附属医院康复治疗师李阳善来教您，改善行走功能，预防跌倒。

老年人应该多运动吗？

随着年龄的增长，老年人的身体机能有着不同程度的退化，尤其是行走能力。老年人由于年老体弱、平衡能力下降、对外界刺激的应对速度变慢等，行走时容易意外跌倒而造成伤害，严重影响后续行走能力，甚至只能卧床，严重影响生活质量。因此，如何通过适当的康复运动训练来维持和改善老年人的行走功能，对保障老年生活质量十分重要。

李阳善表示，一般来说，行走

能力受下肢肌肉力量、平衡能力、关节活动度及神经调控等多因素影响。通过改善其中一个因素或多个因素，可提高老年人的行走功能。

科学运动保障老年人健康

李阳善提醒，鉴于老年人可能有多种潜在内科或骨骼肌肉系统疾病，进行康复训练前，应先进行

评估才能确定是否能进行相关训练。如患有心脏或肺部相关疾病、不稳定性高血压、骨折、术后早期、关节严重肿胀等情况时，患者可能需要谨慎进行相关康复训练甚至禁止康复训练。

此外，运动时需要注意观察身体反应，如果训练过程中出现胸闷、心悸或疼痛等情况，应立即停止运动直至缓解，如不能缓解请及时到最近的正规医院就诊。

3个动作提高下肢活动能力

李阳善表示，以下这些康复训练动作，可帮助老年人提高下肢活动能力：

1. 仰卧屈腿屈膝：
改善下肢关节活动度
动作：平躺，先吸一口气，然后

缓慢呼气同时一侧腿缓慢弯曲抬起(膝关节弯曲往头的方向运动)，至尽头后缓慢伸直放下。随后调整呼吸，待呼吸平稳后再进行后续运动。每次5个一组，左右交替，每天各做两组。

2. 直腿抬高运动：

改善下肢力量

动作：平躺，先吸一口气，随后缓慢呼气，同时缓慢并保持膝关节伸直，将腿抬起离床面，至尽头后缓慢放下。随后调整呼吸，待呼吸平稳后再进行后续运动。每次5个来回为一组，左右交替，每天各做两组。

3. 扶持栏杆单腿站立：

改善单腿站立能力，增强平衡能力

动作：双手扶住栏杆(稳定性较好的椅子或门、窗亦可)，缓慢抬起一侧腿，另一条腿呈单腿站立状态并保持，过程中感受膝关节和足底、脚趾用力的过程。每10秒为一组，每天两组。(据《羊城晚报》)



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。

遗失声明

不慎将内蒙古星月天商贸有限公司(统一社会信用代码91150802MA0PR6JA6K)财务章丢失，章号150802002193，声明作废。

遗失声明

●本人于2023年8月10日不慎丢失身份证，身份证号为152302199201180023，特此声明

公告

接受委托，我公司将于2023年8月18日上午10点30分在中拍平台(www.paima.caal123.org.cn)对丰镇市浦江上海城43号楼商舖1号、2号，建筑面积1460.04㎡，1685.2㎡租赁权依法公开拍卖，标的具体详情可登录“内蒙古驰领拍卖”公众号查询。

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

关于鄂尔多斯市紫竹房地产开发有限责任公司竹和园项目土地抵押的公告

由我公司开发的《竹和园》(规划证号为地字第150600202002003号)，土地证号为东国用(2011)第出让148号，该项目土地抵押于鄂尔多斯市东胜蒙银村镇银行股份有限公司，土地抵押权证号为(不动产权登记证明)为蒙(2023)鄂尔多斯市不动产权证明第0014546号、蒙(2023)鄂尔多斯市不动产权证明第0014560号、蒙(2023)鄂尔多斯市不动产权证明第0014562号、蒙(2023)鄂尔多斯市不动产权证明第0014566号、蒙(2023)鄂尔多斯市不动产权证明第0014570号、蒙(2023)鄂尔多斯市不动产权证明第0014579号、蒙(2023)鄂尔多斯市不动产权证明第0014584号、蒙(2023)鄂尔多斯市不动产权证明第0014586号、蒙(2023)鄂尔多斯市不动产权证明第0014588号、蒙(2023)鄂尔多斯市不动产权证明第0014600号、蒙(2023)鄂尔多斯市不动产权证明第0014615号、蒙(2023)鄂尔多斯市不动产权证明第0014624号、蒙(2023)鄂尔多斯市不动产权证明第0014627号。

内蒙古自治区门球协会遗失

开户许可证，核准号：J1910006347002，账号149213411724，开户银行：中国银行呼和浩特市新华支行，声明作废

本人安玉萍遗失身份证、证件

号150102196508164021；和结婚证，社保卡以及位于回民区呼铁菁华园7号楼单元7层21号住房证，声明自遗失之日起由上述证件所办理的业务不产生法律效力

本人郝巨丙，身份证

152630198205262170，由于疏忽不慎将呼和浩特市恒大翡翠华庭21号楼1单元506号房收据丢失，(收据编号206794，收据金额353916元)，由此造成的一切后果与呼和浩特市恒大宏泰房地产开发有限公司无关，特此声明

包丹丹遗失内蒙古亿科房地产开发有限公司开具的收据贷款保证金(代办房本费用)1份

编号0069020，金额6641元(陆仟陆佰肆拾壹元整)，声明作废

本人马静不慎将内蒙古晟基置业有限公司开具的观山悦小区D1-1-701号房屋购房收据丢失

收据票号：0000162，2021年1月20日开具收据金额人民币叁拾万元整(¥300000元整)，特此声明上述一张票据作废

鄂尔多斯市紫竹房地产开发有限责任公司

2023年8月10日

内蒙古驰领拍卖有限公司

2023年8月10日

鄂尔多斯市紫竹房地产开发有限责任公司

2023年8月10日

鄂尔多斯市紫竹房地产开发有限责任公司

2023年8月10日