

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。

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。

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。

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、大强度运动。

(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。

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。

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。

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。



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。

老年人应该多运动吗？

科学运动保障老年人健康

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

3个动作提高下肢活动能力

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。

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。

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。

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。

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。抵押权利人鄂尔多斯市东胜蒙银村镇银行股份有限公司在该项目土地解除抵押的情况下，同意鄂尔多斯市紫竹房地产开发有限责任公司向鄂尔多斯市住房和城乡建设局申请办理《竹和园》(规划证号为地字第150600202002003号)，项目地址：东胜区东方四路、东方五路、3号楼、4号楼的商品房预售许可证。本公司承诺2024年10月1日前解除抵押，不影响购房者办理不动产权证。特此公告

鄂尔多斯市紫竹房地产开发有限责任公司
2023年8月10日

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。

一、展示、报名时间及报名方式：自公告发布之日起至拍卖会开始前一天2023年8月17日16时止，预约看房及办理报名手续。

二、竞买保证金：有意竞买者需缴纳竞买保证金，将标的金额的20%汇入我公司账户，方可办理报名手续领取竞买账号，竞买不成功者保证金不退还(3个工作日内)。

保证金汇入账户信息：户名：内蒙古驰领拍卖有限公司，开户行：中国建设银行股份有限公司呼和浩特滨河北路万豪豪墅城支行，账号：1505011095670000081

三、展示地点：标的所在地。

四、咨询电话：13789486089

内蒙古驰领拍卖有限公司 2023年8月10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

●内蒙古瀚达建设集团有限公司和林格尔县草畜一体化建设项目部临时户开用户许可证(编号L1910000784701)遗失，声明作废

●内蒙古瀚达建设集团有限公司和林格尔县草畜一体化建设项目部财务专用章丢失，声明作废

●池爽遗失律师工作证，证号11501202081266859，声明作废

●云耀峰遗失蒙01.02336轮式联合收割机机动车登记证书，证书编号150105030703，声明作废

●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

●清水河县韭菜庄乡五谷香农业种植基地遗失营业执照副本，统一社会信用代码92150124MA0NMTQ450，声明作废

●鄂托克旗惠源商贸有限公司(统一社会信用代码91150624MA0QLE724X)的公章丢失，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

●内蒙古民政协理论研究会遗失开户许可证，核准号J1910012717602，账号154045072609，开户行：中国银行呼和浩特市新城支行，声明作废

●领亿主题会所遗失娱乐经营许可证正副本，编号150103160088，声明作废

●林家泽(父亲：林世国，母亲：林文清)遗失出生医学证明，出生证编号E350147771，声明作废

●冯亚平(身份证号150103195408140024)退休证遗失，声明作废

●赛罕区吕家厨房遗失营业执照正副本，统一社会信用代码92150105MA0PB5X70W，声明作废

●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，特此声明作废

●呼和浩特市赛罕区德青爆米花店遗失营业执照正本，统一社会信用代码92150105MA0P9D5220，声明作废

●内蒙古尚然中草药医药科技有限公司(代码91150103MA13UBMR6L)遗失财务章，编号JY21503020044761，声明作废

●呼和浩特市昕凯服饰有限公司遗失食品经营许可证副本，编号JY21503020044761，声明作废

●玉泉区穆志会调味品经销部遗失食品流通许可证副本，编号JY11501040062227，声明作废

●王硕，性别：男，遗失出生医学证明，编号P150210668，声明作废

●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

●达拉特旗东方雅苑幼儿园的财务专用章(编号1506210005420)和原法人章(张茜，编号1506210005421)遗失，声明作废

●张慧宇遗失蒙H32926的道路运输证(证号152526002044)和道路运输经营许可证(证号152526002266)，声明作废

●内蒙古尚然中草药医药科技有限公司(代码91150103MA13UBMR6L)遗失财务章，编号JY21503020044761，声明作废

●呼和浩特市昕凯服饰有限公司遗失食品经营许可证副本，编号JY21503020044761，声明作废

●玉泉区穆志会调味品经销部遗失食品流通许可证副本，编号JY11501040062227，声明作废

●王硕，性别：男，遗失出生医学证明，编号P150210668，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

●内蒙古基训信息技术服务有限公司遗失开户许可证及存款人查询密码，开户行：中国工商银行股份有限公司呼和浩特金桥支行，账号0602027009200029004，声明作废

●内蒙古雅漾建筑工程有限公司(统一社会信用代码91150104MACNXXQT2F)遗失财务专用章及姜海兵法人章各一枚，声明作废

●父亲：员振铎，身份证150124198508245216，母亲：郑朝，身份证152201198701171047，孩子：员茂清，性别：男，遗失出生医学证明，编号L150048263，声明作废