

对抗抑郁 试试跑步

除了能增强体质,跑步还有什么益处?荷兰一项研究显示,跑步有助于缓解抑郁。依照研究人员说法,效果堪比服用药物。不过,跑步抗抑郁的短板也很明显,就是很难坚持。

据英国《每日邮报》6日报道,阿姆斯特丹自由大学研究人员招募了141名患有抑郁或焦虑的人作为研究对象,让他们要么参加跑团要么服药,坚持16周。其中,45人选择服用抗抑郁药物,96人参加跑团,每周在专人监督下跑步2~3次,每次45分钟。

从整体上看,16周后,44%的研究对象抑郁或焦虑的症状有所缓解,其中,跑步组抑郁程度更低。此外,跑步组的身体状况有所改善,比如体重减轻、腰围减少、血压降低、心脏功能增强等。但服药组的身体健康却出现恶化趋势。

研究人员说,抗抑郁药物治疗要求患者坚持按时服药,这一般不会直接改变他们的生活习惯。与此



相反,运动可以直接解决抑郁和焦虑患者中常见的久坐不动的生活方式,鼓励他们走出户外、设定个人目标、增强体质并参加集体活动。

相关研究报告发表于非营利性科学协会神经心理药物学院在西班牙巴塞罗那召开的一个相关

会议。阿姆斯特丹自由大学教授布伦达·佩尼克斯说,无论服药还是跑步,在治疗抑郁症方面都有用武之地。

她说,抗抑郁药物整体而言安全有效,对大多数人有用。“我们知道,根本不治疗抑郁症会导致更糟

的结果;因此,抗抑郁药通常是一个不错的选择。”

她指出,此项研究表明,很多人都希望通过锻炼身体改变抑郁状态,但很难坚持下去。统计数字显示,只有52%的跑步组成员完全坚持了跑步计划,而服药组82%的人能按计划完成。因此,让抑郁焦虑患者“只跑步是不够的,养成锻炼习惯需要足够的监督和鼓励”。

佩尼克斯表示,医生应该更认真地对待运动疗法,因为对于一些患者而言,这可能是一个上佳选择,甚至是更好的选择。

(据新华社报道)

内蒙古保险颁(换)发保险许可证公告

新华人寿保险股份有限公司呼和浩特中心支公司(地址变更)

业务范围:人寿保险、健康保险、意外伤害保险等各类人身保险业务;经保险监督管理机构批准的其他业务。

机构住所:内蒙古自治区呼和浩特市赛罕区呼伦贝尔南路巨宝大厦3号楼1层102,2层201-202,206-209,3层,4层401-402,404-419,6层至8层

机构编码:000019150100800 批准日期:2012年02月13日

许可证编号:00128590 发证日期:2023年9月26日

联系电话:16604716067

发证机关:国家金融监督管理总局内蒙古监管局

保险行业公告刊登热线:

0471-3600448 18047140678(微信同号)

分类广告

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·结婚启事·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

解除车辆挂靠公告

由于下列车辆(蒙B90435,道路运输证号150205039803;挂靠在内蒙古信怡运物流有限公司名下,挂靠合同早已到期,车辆实际所有人未按照合同约定将车辆过户或报废,未履行合同义务,为维护我公司合法权益,根据《民法典》的有关规定,该车辆发生的债权债务关系与我公司无关,如给我公司造成损失,公司将保留诉讼的权利。现限制十日来我公司协商,否则自动解除关系,特此声明。

内蒙古信怡运物流有限公司 2023年10月11日

鄂尔多斯市四十里梁农牧业开发有限公司锡尼镇生猪繁育养殖项目环境影响评价公众参与第二次公示

《鄂尔多斯市四十里梁农牧业开发有限公司锡尼镇生猪繁育养殖项目环境影响报告书》的编制工作已基本完成,现向社会公众公开该建设项目的相关环境保护信息,具体公示内容如下:

一、征求公众意见的范围:包括厂区周边居民或自认为可能受到本项目环境影响的公众、法人及其他组织的代表。

二、公众意见提出的方式和途径:公众可从公示之日起十个工作日内以信函、传真、电子邮件、电话通讯等方式,咨询该项目环境影响报告书相关信息并提出有关意见和建议。

三、查阅纸质报告书方式和途径:建设单位:鄂尔多斯市四十里梁农牧业开发有限公司,联系人:黄伟,联系电话:15947075759,通讯地址:内蒙古自治区鄂尔多斯市杭锦旗;

四、公参意见表的网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径:公参意见表及环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径:公参意见表及环境影响报告书征求意见稿全文见链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1eNickoHjWGYUhHXSill.dA,提取码:q5eb

五、公众意见表的网络链接:公众意见表见《环境影响评价公众意见表》配套附件:https://www.mee.gov.cn/xggk/2018/xggk_01/2018/01/201804_665329.html

鄂尔多斯市四十里梁农牧业开发有限公司锡尼镇生猪繁育养殖项目环境影响评价公众参与第二次公示

《鄂尔多斯市四十里梁农牧业开发有限公司锡尼镇生猪繁育养殖项目环境影响报告书》,根据《中华人民共和国环境影响评价法》和《环境影响评价公众参与办法》等有关规定,该项目应当通过网络平台,通过建设项目建设地公众易于接触的报纸等方式公开征求公众对项目建设环境影响的意见。信息如下:

一、建设项目的概况:项目建设内容为:新建1座高林屯500千伏升压站,规划建设2台1500兆瓦空冷机,本期建设2台1500兆瓦空冷机,500千伏规划出线1回,本期出线1回,至珠日河500千伏变电站;220千伏规划出线8回,本期出线8回。

二、报告书征求意见稿全文链接及查阅:《(蒙东通辽鲁固直流配套238万千瓦新能源配套500千伏升压站工程环境影响报告书)征求意见稿全文》

《蒙东通辽鲁固直流配套238万千瓦新能源配套500千伏升压站工程环境影响报告书》,根据《中华人民共和国环境影响评价法》和《环境影响评价公众参与办法》等有关规定,该项目应当通过网络平台,通过建设项目建设地公众易于接触的报纸等方式公开征求公众对项目建设环境影响的意见。信息如下:

一、建设项目的概况:项目建设内容为:新建1座高林屯500千伏升压站,规划建设2台1500兆瓦空冷机,本期建设2台1500兆瓦空冷机,500千伏规划出线1回,本期出线1回,至珠日河500千伏变电站;220千伏规划