

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(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

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。

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评价报告书》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:**包括厂址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、**公众提出意见的方式和途径:**自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评价相关信息并提出有关意见和建议。
三、**查阅纸质报告的方式和途径:**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、**公众意见表的网络链接、环境影响评价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:**公众意见表及环境影响评价报告书征求意见稿全文详见:链接:https://pan.baidu.com/s/1eNckloHjWGYUuHxSILdA,提取码:q5sb
五、**公众意见表的网络链接:**公众意见表请见《环境影响评价公众参与办法》配套附件:https://www.mee.gov.cn/xs/gk/2018/xs/gk/xs/gk01/201810/20181024_665329.html

蒙东通辽鲁固直配配套238万千瓦新能源配套500千伏升压站工程环境影响评价公众参与第二次公示

《蒙东通辽鲁固直配配套238万千瓦新能源配套500千伏升压站工程环境影响评价报告书》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》等相关法律法规规定,该项目应当通过网络平台、通过建设单位所在地公众易于接触的报纸等方式公开征求与建设项目环境影响评价有关的意见,信息如下:
一、**建设项目的的基本情况:**项目建设内容为:新建1座高岭屯500千伏升压站,规划建设2台1500兆伏安主变,本期建设2台1500兆伏安主变;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4回。
二、**征求公众意见的具体形式:**公众可通过环境影响评价信息公示平台(网上)自行下载并填写公众意见表,通过信件、电子邮件的方式提交建设单位或者环境影响评价单位。
三、**征求公众意见时效力及联系方式:**公告之日起10个工作日内。建设单位名称及联系方式:通辽市铭龙新能源有限公司,联系人:张桐华,联系电话:15204846567,地址:内蒙古自治区通辽市高林屯种畜繁育中心;承担本项目环境影响评价机构名称和联系方式:评价单位:天科(内蒙古)环境科技发展有限公司,联系人:崔吉,联系电话:15034033575,邮箱:yjhjsswzx@nmyhj.com
通辽市铭龙新能源有限公司

股权转让的公告

杨涛:武川县天工矿业有限公司股东王玉祥、刘文勤、刘凤鸣占公司股份合计82%,现三人拟将82%的股权以82万元的价格转让给股东以外的第三人,请你自收到本通知之日起三十日内予以书面答复,是否购买,逾期未予答复的视为同意转让。特此通知

2023年10月12日

声 明

本人王俊丽,身份证152634198606103029,于2023年2月26日将名下的蒙K13Q79本田思域牌小轿车(车架号LVHFA1657A5008464)卖给郑海阳,身份证152724199005160914,自登报之日起15日内要求郑海阳办理过户手续,逾期原车主对该车的交通事故及经济纠纷等概不负责,特此声明。

声 明

内蒙古和颐科技开发有限公司(统一社会信用代码91150825MA0QAQOL1Y)于2023年10月10日在乌拉特后旗市场监督管理局变更了新法人,2023年10月10日前内蒙古和颐科技开发有限公司刻制的所有印章(公章(编号1508250103037)、财务专用章(编号1508250103038),原法人(杜昕阳)全部声明作废。
自2023年10月10日之后凡再以内蒙古和颐科技开发有限公司上述旧印章签署的(包括但不限于)合同、协议、凭证、文件等均属无效文件,不具备任何法律效力。自登报之日起本公司在内蒙古自治区公安厅印章治安管理信息平台办理了以上印章的印鉴留存卡并启用新刻制各案印章,特此声明。

赛罕区人民政府2023年度第三十三批次建设项目社会稳定风险评估公示

根据《内蒙古自治区重大建设项目社会稳定风险评估工作操作规程(试行)》(内稳发[2016]1号)的文件,现将该项目社会稳定风险评估的相关事项公示如下:
一、**项目概要:**该项目总面积1.4411公顷,其中东古楼村集体土地1.3672公顷、林村集体土地0.0739公顷。为农村集体土地,拟办理土地征转报批手续,将农村集体土地转为国有建设用地。
二、**征求公众意见的主要事项:**1.征求公众意见范围:本项目涉及用地范围周围居民的利益相关群体。2.征求公众意见为:对本项目的实施持何种态度;本项目对当地社会稳定的影响;对本项目的意见和建议。3.公众对该项目社会稳定风险方面的意见和建议,自本公示发布之日起15天内,通过以下方式向项目建设单位反馈。
三、**公众参与联系方式:**实施单位呼和浩特市公安局反恐处和特巡警支队,联系人:杨鑫,电话:18947172197,邮箱:15848943206@163.com
呼和浩特市公安局反恐处和特巡警支队 2023年10月11日

煤炭集运站出告
内蒙古山煤蒙成煤业有限公司拟将其下大红城煤炭集运站对外出租,具体出租事项公告如下:
一、集运站基本情况:内蒙古山煤蒙成煤业有限公司大红城煤炭集运站坐落于和林格尔县大红城乡大红城村,集运站外运能力可达600万吨/年以上,太原路铁路计划,铁路专用线在大红城火车站接轨,装车系统由环保型封闭煤棚、全封闭皮带运输系统、定量装车站组成。
二、租赁单位具备从事煤炭行业相关业务资质,具备自有货源(如有煤矿)报名户在同条件下优先考虑。
三、本次集运站出租按照价高者得原则确定租赁户。
四、报名时间:2023年10月15至2023年11月25日止,地点为:公司办公楼二楼综合部。
五、联系电话:0471-7229999,18503522706(朱先生),18636238718(王先生)。
内蒙古山煤蒙成煤业有限公司 2023年10月11日

招租公告

我公司现有位于呼和浩特市新华大街61号,面积为542平方米的房屋一处,面向社会招租,请有意者于2023年10月16日17:00前与我公司联系。
联系人:梁先生,电话0471-6635484,18004856868
内蒙古日报报业运营管理有限公司2023年10月11日

注销公告

呼和浩特市玉泉区今朝外国语学校(统一社会信用代码521501007644621333)依据《民办非企业单位登记管理暂行条例》规定,经法定代表人决议,拟向玉泉区民政局申请注销登记,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。

遗失声明

●内蒙古汇亨源房地产经纪有限公司(统一社会信用代码91150100MA0NKK7XN4D)遗失公章一枚,特此声明。
●李三贵2009年7月2日遗失房款收据,收据号0004375,同时遗失七项费用的收据,收据号0021336和0021337,声明作废。
●杨有清遗失网约车上岗证,证号150122197511093113,声明作废。
●甄亮遗失购买吉美家园小区2栋地下车库45号停车位车库款收据一张,收据号码0159324,金额10000.00元,声明作废。
●内蒙古欧芬绿化工程有限公司遗失开户许可证、存款人查询密码及公章、财务专用章、崔利鹏法人章各一枚,核准号:J1910017881501, 账号471901252810501,开户银行:招商银行股份有限公司呼和浩特金桥支行,声明作废。
●陕西汇荣福工程劳务有限公司(统一社会信用代码91610112MAB0LFU460)遗失公章(编号6101970456346)、财务章(编号6101970456347)、王小银法人章(编号6101120362758)、合同章(编号6101970456348)各一枚,声明作废。
●内蒙古林尚信信息科技有限公司遗失开户许可证,核准号1910018267301,账号592220100100004323,开户行:兴业银行股份有限公司内蒙古和林格尔新区支行,声明作废。
●许岗不慎将呼和浩特市昕雅物业服务有限责任公司开具的内蒙古翡翠城1号楼502室房屋装修保证金丢失,收据编号0069917,金额3000元,声明作废。
●内蒙古集牛科技发展有限公司遗失营业执照正副本(统一社会信用代码91150118MACFYWXEXT)及公章、财务专用章、合同专用章各一枚,声明作废。
●不慎将鄂托克旗森鑫鑫装饰工程部的开户许可证丢失,核准号J2055000746102, 账号047720012000035720,开户银行:鄂尔多斯银行股份有限公司棋盖井支行,声明作废。
●杨俊晓遗失警官证,证号:武字第0079566
●声明作废●鄂尔多斯裕泰房地产在乌审旗南物流建设1号楼的施工许可证不甚丢失,声明作废

●内蒙古保银商贸有限公司(统一社会信用代码91150103MA0PUJ2WX3)遗失赵保银法人章一枚,声明作废。

●陈建,赵睿遗失与内蒙古港湾房地产开发有限公司签订的绿城润园项目7号楼1单元601号《商品房买卖合同》补充协议原件,面积169.84平米,总价2304636元,声明作废。

●陈建,赵睿遗失内蒙古港湾房地产开发有限公司出具的绿城润园项目7号楼1单元601号首期购房收据1张(编号LCRY4119,金额461202元,开票日期:2020年05月09日);银行按揭收据1张(编号LCRY5237,金额1830000元,开票日期:2020年06月09日);补差款收据1张(编号LCRY6560,金额13434元,开票日期:2022年8月12日),声明作废。

●呼和浩特市意兴置业开发有限公司(统一社会信用代码9115010077613257XW)遗失蔡爱花法人章一枚,声明作废。

●内蒙古鸿德文理学院学生办刘勋(学号:P1501758046)唐鑫(学号:2021030201)遗失学生证,声明作废。

●内蒙古凹凸线视觉艺术设计有限公司(统一社会信用代码91150100MA0NQC92754)遗失公章、财务专用章及法人章(靳琴朝鲁)各一枚,声明作废。

●不慎遗失赫林夫(母亲:石婧;父亲:哈斯穆仁)出生医学证明,性别:男,编号:P1501758046,出生时间2014年9月21日,声明作废。

●本人董国成(身份证15262819930826477X)购买城南万达广场2号楼1单元1002号住宅,遗失网签合同一份,合同编号YS2022007587,声明作废。

●赛罕区王丽蔬菜经销部(统一社会信用代码91150103MA0PDY7M8B)遗失公章一枚,声明作废。

●鄂尔多斯市东胜区双益农民专业合作社(统一社会信用代码93150602085157591Q)遗失公章、财务专用章及王海燕法人章各一枚,声明作废。

●葛欣出生医学证明遗失,性别:女,编号E150124183,声明作废

●内蒙古医科大学李佳琦(学号2020250084)杨国庆(学号2020040046)郝艺(学号2020241008)遗失学生证,声明作废。

●呼和浩特市回民区曜曜安防门经销部遗失营业执照正本、统一信用代码9150103MA0Q1Q1384,声明作废。

●内蒙古佰祺商贸有限公司遗失存款人查询密码及印鉴卡一枚,核准号:J1910010880101, 账号003101201080178995,开户银行:内蒙古银行呼和浩特五塔支行,声明作废。

●武平遗失赛罕区滨河南路东达苑3号楼2单元3层304公租房合同,编号GSH20212199,声明作废。

●陈晓晓(身份证150102196208034057)遗失呼和浩特市新城区车站西街工程七号楼二单元十六号户口簿,声明作废。

●呼和浩特市赛罕区丰州路润兴招待所遗失营业执照正本、统一信用代码91150104MA13NLGBGJ,声明作废。

●内蒙古众邦物流有限公司遗失蒙AK4850(黄色)道路运输证,证号150102003765,声明作废。

●内蒙古一农牧业(集团)有限公司遗失营业执照正本(统一社会信用代码91150118MACG01M652)及公章、财务专用章、合同专用章、张晓军法人章各一枚,声明作废。

●刘宇出生医学证明遗失,性别:女,编号E150082399,声明作废。

●包头市恒亿达工贸有限公司的开户许可证遗失,核准号是J1920006342502, 账号9511301220000000294824, 开户银行:高新银通村镇农村信用社,声明作废。

●不慎将鄂尔多斯市豪匠装饰工程有限公司的开户许可证丢失,核准号J2050007241501, 账号150870405131,开户银行:中国银行股份有限公司鄂尔多斯市分行,声明作废。

●内蒙古信怡运物流有限公司旗下车辆蒙B90435(黄)道路运输证遗失,证号150205039803,声明作废。

●准格尔旗恒昌物资有限责任公司的统一社会信用代码911506226834498697T)的公章、财务章丢失,声明作废