

你的腰突就是这样“坐”出来的

在临床上经常能看到一些30岁的人“腰龄”已经50岁,全面检查后才发现,腰椎已经提前退化或椎间盘突出。有人不禁会问,自己几乎天天在办公室里坐着,没干过什么体力活,腰椎间盘怎么还突出了呢?你可能想不到,越是久坐办公室的人,更容易罹患此病!

这样“坐”想不“突出”都难

办公室一族往往是耸肩、含胸、身体前倾地坐着,这样大大加重了脊柱尤其是腰椎的负担。腰椎间盘是非常容易受影响的结构,其中的髓核在腰椎屈曲时容易往后移动,加之上下两个椎骨向后挤压椎间盘,导致椎间盘后部的压力会异常增加。髓核一旦突破纤维

环的限制,对后方的神经产生压迫,就变成我们常说的腰椎间盘突出。

腰突严重时会产生腰部疼痛,一侧下肢或双下肢麻木等一系列临床症状。

这还没完,长时间一个姿势坐着,肌肉容易发生劳损,肌肉的力量和耐力也会越来越差。上半身的重量全部压在椎骨上,椎间盘受力越来越大,磨损自然就越来越严重。

正确的坐姿是这样

长期伏案的人,要调整好自己的桌椅高度、电脑位置。保持脊柱正直,保持头、颈、胸的正常生理曲线。最好能有一定后倾角的靠背,

让腰椎有依靠、不悬空,且材质应选择硬质或者偏硬的。

久坐族建议每隔30~60分钟起身走走,拉伸拉伸肌肉,放松身心,不要保持一个姿势过久。

腰背肌力量这样练

治疗腰椎间盘突出症的第一步是卧床休息,让腰椎不再受力,椎间盘不再受压,恢复其本来的弹性和厚度。但只有运动、维持椎间盘的力量平衡才是预防和治疗腰椎间盘突出以及腰椎间盘突出症的最重要手段。

这里推荐“五点支撑”锻炼方法,此方法可锻炼腰背部肌肉,适合腰部肌肉力量较为薄弱的人群,也适用于腰突早期保守治疗及腰

椎术后的康复锻炼。

首先,仰卧,双臂自然放在身体两侧,两脚之间与肩同宽,双腿稍微弯曲,脚放于地面,使膝关节呈大于90度的钝角。用双脚、双肘和头后部支撑身体,用力向上挺腹,让腰背像拱桥一样挺起来,身体呈反弓形。坚持5秒钟,然后恢复仰卧姿势,力量不足的人,不必做足时间和幅度。

这样每天做2~3组,每组做30~40次,可锻炼腰部肌肉的力量。

除此之外,还要加强运动锻炼,推荐游泳,尤其是蛙泳是锻炼腰椎的最好运动方式,游泳适合任何年龄段的人群,而且是非负重活动,运动量大,不易疲劳,不容易引起意外损伤,还可以缓解精神压力。(据《北京青年报》)

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

蒙东赤峰宁城500KV输变电工程环境影响评价第二次信息公示

一、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:(1)环境影响评价报告书征求意见稿全文网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/16iEv5L_4juTvdjXkyWD_4Q,提取码:WDGY;(2)查阅纸质报告书的方式和途径:北京晟际欧咨询服务有限公司0907(地址:北京市西城区茶马北街1号院1号楼8层1单元0907;联系电话:15522149193)

二、征求意见稿的公众范围:征求意见稿为环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织。

三、公众意见表的网络链接:同环境影响评价报告书征求意见稿全文网络链接。

四、公众提出意见的方式和途径:公众若有与本项目环境影响评价和环境保护措施有关的建议和意见,请下载填写《建设项目环境影响评价公众意见表》,将填写好的表格按如下方式邮寄或邮件至环评单位。

环评单位名称:北京晟际欧咨询服务有限公司,联系人:谷惠丽,电话:15522149193,邮箱:shengjiouzixun@163.com,地址:北京市西城区茶马北街1号院1号楼8层1单元0907

五、公众提出意见的起止时间:本公示发布日期起十个工作日内。

国网内蒙古东部电力有限公司赤峰供电公司

声明

中天建设集团有限公司声明如下:

2016年3月24日,中天建设集团有限公司(以下简称我司)中标呼和浩特市玉泉区小黑河镇人民政府2016年“十个全覆盖”工程建设项目施工第二段工程(以下简称项目)。2016年7月1日,我司与小黑河镇人民政府签订《建设工程施工合同》,约定工程名称为玉泉区小黑河镇人民政府2016年“十个全覆盖”工程建设项目施工第二段;工程内容为大库伦村、沙梁子村、新村、讨卜齐村、讨卜齐新村、田家营村、田家营新村的危房改造。截至2023年12月底,项目已结算并支付完毕,我司针对已与我司签订合同的外欠款主体进行逐一核实并逐步向下结算支付,业已对下支付完毕,故我司在此郑重声明如下:

如有我司尚未核实到位的情况,请在上述项目中供应过材料、提供过劳务服务及分包服务的材料及分包商携带所有材料(合同、出入库单、结算单、发票底单)来我司对账。本公司将在未来三个月内(每隔半月一次)连续公告,公告期满后,我司不再处理任何上述项目对外欠款事宜。

声明人:中天建设集团有限公司
2024年1月9日

关于内蒙古和林格尔云中盛文旅项目社会稳定风险评估的公示

根据《国家发展和改革委员会关于印发<重大固定资产投资项目社会稳定风险评估暂行办法>的通知》、《内蒙古自治区发展和改革委员会关于印发<内蒙古自治区重大项目建设社会稳定风险评估暂行办法>的通知》、内蒙古自治区党委维护稳定工作领导小组、中共内蒙古自治区委员会政法委员会印发《内蒙古自治区重大事项社会稳定风险评估工作操作规程(试行)等四个规范性文件的通知》(内稳发[2016]1号)及有关法律法规的规定,现对内蒙古和林格尔云中盛文旅项目社会稳定风险评估进行公示,收集和征求公众关于社会稳定风险方面的意见和建议。

一、项目概况:1、项目名称:内蒙古和林格尔云中盛文旅项目,2、建设单位:内蒙古盛乐文化旅游有限责任公司,3、建设地点:和林格尔新区云谷大街以北、云鹏大街以南、学府路两侧,4、建设内容与规模:本项目占地面积为382.3635亩,建筑总面积为55950㎡,建设内容包括艺术研究中心、文化休闲中心、大师工坊、民间工艺展示中心、民俗体验馆、云中艺术活动中心、儿童活动场等,5、项目总投资及资金来源:项目总投资为62000万元,资金来源为企业自筹,6、项目建设期:自2024年3月至2025年6月

二、征求公众意见的主要事项、具体形式及期限:征求公众意见的主要事项:1、对项目建设的态度;2、项目建设可能产生哪些社会稳定风险;3、对项目建设的其他意见和建议。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十五个工作日内(2024年1月10日至2024年1月30日),通过以下方式向项目建设单位或评价单位反馈。

三、公众参与联系方式:评估主体:内蒙古盛乐文化旅游有限责任公司,联系人:联系电话:评价单位:内蒙古建研咨询有限公司,联系人:吕海瑞,联系电话:0471-3450299

“考科斯呼和浩特二手车拍卖会”拍卖公告

汽车街呼和浩特广汇二手车拍场拍卖会
拍卖时间:2024年2月1、5、19、22、26、29日14:00
展示、拍卖地点:www.autostreets.com
保证金:人民币贰仟元整/台
拍卖标的物:一批二手机动车。
注意事项:竞买人须在拍卖前交付保证金,个人携带有效身份证件,企事业单位携带企业营业执照或单位组织机构代码证。办理竞买手续后方可参加竞拍。

公司网址:www.autostreets.com
拍卖公司:北京考科斯汽车科技有限公司
咨询电话:4008218889

西乌珠穆沁旗2024年度草原畜牧业转型升级试点项目环境影响评价征求意见稿公示

根据《环境影响评价公众参与管理办法》的相关规定,现对本项目环境影响评价的相关事宜公告如下如下:

1、**环境影响评价报告书征求意见稿全文的网络链接如下:** https://pan.baidu.com/s/1cq1zkuAA654u-e2N-MybA,提取码:mqgy

2、**征求意见稿的公众范围:**项目环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织。也可能包含评价范围之外的公民、法人和其他组织

3、**公众意见表的网络链接如下:** 链接: https://pan.baidu.com/s/1R3KaezmnmMtNJeXcm-eKpQ,提取码: 33mn

4、**公众提出意见的方式和途径:**公示期内,公众可以通过信函、电子邮件或者建设单位提供的其他方式,在规定时间内将填写的公众意见表等与建设单位联系和反馈。

5、**建设单位联系方式:**联系人:阿古达木,电话:13847902937

6、**公众提出意见的起止时间:**自本信息公布的10个工作日之内

智汇能源(阿巴嘎旗)有限公司32万千瓦风电项目二次公示

由智汇能源(阿巴嘎旗)有限公司组织实施、内蒙古华诚鸿瑞科技有限公司编制的《智汇能源(阿巴嘎旗)有限公司32万千瓦风电项目环境影响评价报告书》(征求意见稿)目前已编制完成,在环境影响评价报告书(征求意见稿)中明确了项目工程概况、项目建设的环境影响及预防措施等信息,项目周边及项目所在地居民可下载环境影响评价报告书(征求意见稿)或填写公众参与调查表,发表对本项目在环境保护相关的意见和建议,并可以将有关意见和建议以书面形式或电子邮件转交建设单位。

公众意见表可通过生态环境部网址(http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html)下载。环境影响评价报告书(征求意见稿)下载链接:https://pan.baidu.com/gu/detail/1?id=40122nOyppb

建设单位:智汇能源(阿巴嘎旗)有限公司,地址:内蒙古自治区锡林郭勒盟阿巴嘎旗查干淖尔嘎查,联系人:韦部长,联系电话:15124744151,评价单位:内蒙古华诚鸿瑞科技有限公司,联系人:郭工,联系电话:13015166557,邮箱:1983787875@qq.com

智汇能源(阿巴嘎旗)有限公司 2024年1月22日

中玻投资有限公司2×1200t/d吨太阳能装备用光伏电池封装材料项目环境影响评价公众参与征求意见稿公示

按照《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令4号)的有关规定,现向公众公开建设项目环境影响评价征求意见稿信息。

一、征求意见稿公示情况:1、环境影响评价报告书征求意见稿全文、公众意见表网络链接: https://pan.baidu.com/s/17ponVh3a8K4HFkOofZeLvQ;提取码:g9vG,2、查阅纸质报告书方式与途径:建设单位现场索取。

二、征求意见公众范围:环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织。

三、公众提出意见的方式和途径:公众可通过信函、电子邮件或其他方式,规定时间内将填写的公众意见表等提交建设单位,反映与建设项目环境影响评价有关的意见和建议。

四、建设单位联系方式:单位名称:通辽中玻新能源有限公司,联系人:侯总,联系电话:15354897843

五、公众提出意见的起止时间:公众提出意见的起止时间为本公告公布之日起10个工作日内。

通辽中玻新能源有限公司 2024年1月19日

注销公告

内蒙古地方礼商贸有限公司(统一社会信用代码91150625MA0R7APU1U)股东会于2024年1月23日决定解散公司,并于同日成立清算组,请债权人于本公告发布之日起45日内向本公司清算组申报债权,特此公告。

联系人:王婧,电话:15047357794,联系地址:鄂尔多斯市杭锦旗大学生创业园区203室

注销公告

呼和浩特市赛罕区敕勒川街道正泰家园西区社区服务中心(统一社会信用代码52150105MJ22655543)依据《民法典》非企业单位登记管理暂行条例(规定)经法定代表人和理事会决议,拟呼和浩特市赛罕区行政审批和政务服务局申请注销登记,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。

减资公告

根据股东会决定,内蒙古禾浩供热技术服务有限公司(统一社会信用代码91150105MA7YQQ2W8G)拟将注册资本从人民币20万元减少至3万元,现予以公告,债权可自本公告发布之日起45日内,要求本公司清偿债务或提供担保。

减资公告

根据股东会决议,呼和浩特市通立供热技术服务有限公司(统一社会信用代码91150102MA0NNWJT9E)拟将注册资本从人民币200万元减少至5万元,现予以公告,债权可自本公告发布之日起45日内,要求本公司清偿债务或提供担保。

减资公告

根据股东决定,内蒙古允旭广告有限公司(统一社会信用代码91150104MA7F9KN2XT)拟将注册资本从人民币500万元减少至50万元,现予以公告,债权可自本公告发布之日起45日内,要求本公司清偿债务或提供担保。

公告

根据瑞冠建设集团有限公司(简称总公司)决定,即日起将暂停与内蒙古瑞冠建设工程有限公司呼伦贝尔市分公司(简称分公司)的一切业务合作、清算分公司往来账、处理相关行政处罚。

故请各分公司的合作单位见报之日起45日内,前往分公司对账结算,逾期不再负责。

特此公告。

联系人:周俊华
联系电话:18604885102
地址:内蒙古自治区呼和浩特市赛罕区亚辰大厦瑞冠建设集团有限公司

2023年12月25日

减资公告

根据2024年1月24日股东决定,内蒙古航开商贸有限公司(统一社会信用代码91150102MA13T0CM6P)拟将注册资本从人民币500万元减少至10万元,现予以公告,债权可自本公告发布之日起45日内,要求本公司清偿债务或提供担保。

减资公告

根据股东会决议,内蒙古青阳农业有限公司(统一社会信用代码91150105MA7YP44705)拟将注册资本从人民币50万元减少至3万元,现予以公告,债权可自本公告发布之日起45日内,要求本公司清偿债务或提供担保。

减资公告

根据股东会决议,内蒙古青阳热力服务有限公司(统一社会信用代码91150105MA13QLYB73)拟将注册资本从人民币500万元减少至10万元,现予以公告,债权可自本公告发布之日起45日内,要求本公司清偿债务或提供担保。

声明

自治区党委机要局向内蒙古水务投资集团有限公司开具了内蒙古自治区资金往来结算票据,票据号码:No02627559,票据金额为人民币捌万玖千元正(89000元),现因故将此票据作废,本公司不再对此票据承担任何法律责任,特此声明。2024年1月24日

遗失声明

●不慎将呼和浩特市回民区林春蟹锅烤肉店营业执照正本丢失,统一社会信用代码92150103MA0Q65306K,声明作废

●不慎将玉泉区鹏涛建材经销部营业执照正本丢失,注册号150104600353923,声明作废

●不慎遗失宋梓睿出生医学证明,性别:女,编号M150140900,声明作废

●达拉特旗荣旺砂石开采有限公司的公章遗失,公章编号1506210034423,声明作废

●内蒙古智远博盾电子科技有限公司工会委员会遗失银行开户许可证一份,存款人查询密码簿一份,开户许可证编号1910-01585516,核准号J1910029245701,账号867100401421000428,开户银行:鄂尔多斯银行股份有限公司呼和浩特市赛罕支行,声明作废

●王贵平于2024年1月16日不慎遗失身份证,证号15263119691029****,现声明作废

●包头市嘉隆劳务有限责任公司(统一社会信用代码91150221MA0N51YR54)遗失财务章一枚,编号1502210009154,声明作废

●内蒙古陶古茹牧业有限公司遗失财务专用章(编码:1509290015580)一枚,声明作废

●父亲:王海山;母亲:王丽艳遗失王皓然出生医学证明,编号L150122894,声明作废

●内蒙古绿源源环保科技有限公司(统一社会信用代码91150105MA7YN0AK38)遗失公章、财务专用章及法人(范世军)章各一枚,声明作废

●内蒙古勃尔赤金文化传媒有限公司(现变更为:内蒙古勃尔赤金文化传媒有限公司,统一社会信用代码91150100573268944Y)不慎将原公章、原财务专用章及原包呼和巴雅尔法人章各一枚遗失,声明作废

●因不慎将杭锦旗吉日嘎朗图镇黄介家村乌兰宿衣社阿拉腾巴牧业的农村土地承包经营权证丢失,证号:蒙(2018)杭锦旗农村土地承包经营权第025168号,声明作废

●鄂尔多斯市轩雨农牧业开发有限公司的公章(编号1506270014404)、财务专用章(编号1506270014405)、合同专用章(编号1506270014406)、发票专用章和法人章(边永亮)遗失,声明作废

●武川县塞北原农业科技开发有限公司(统一社会信用代码91150125MA0Q36BT08)的公章、财务专用章、合同专用章和法人章遗失,法人:侯美丽,声明作废

●乌海市金龙化工有限公司的财务专用章遗失,印章编号1503020007689,声明作废

●王龙武(孙兰萍)遗失内蒙古良元房地产开发有限公司开具的集通佳苑住宅小区6号楼2单元2501室房款收据3张,2010年4月7日,编号0017461,金额78764.40元;2008年12月15日,编号19819,金额80535.60元;2008年6月13日,编号0012046,金额103248.00元;声明作废

●王荣(周海)遗失内蒙古良元房地产开发有限公司开具的集通佳苑住宅小区6号楼2单元2502室房款收据3张,2010年4月7日,编号0017340,金额123034.90元;2008年12月15日,编号0019820,金额163304.10元;2008年6月13日,编号0012045,金额215244.00元,声明作废

●内蒙古勃尔赤金文化传媒有限公司遗失存款人查询密码单,核准号J1910006233603,账号0602002509200078210,开户行:中国工商银行新城东街支行,声明作废

●内蒙古蒙贺商贸有限公司(统一社会信用代码91150100MA13TKXN29)遗失财务章一枚,声明作废

●乌海慧德祥餐饮有限公司遗失公章一枚,编号1503020076109,声明作废

●忻州市鹏程土地整理有限公司遗失银行开户许可证,核准号J2038000001401,账号3261010400007372,开户银行:农业银行兴和县支行,声明作废

●鄂尔多斯市通达煤炭运输有限责任公司(统一社会信用代码91150602MA0NPP2D1T)的公章、财务章、法人章、合同章丢失,声明作废

●孙健遗失与呼和浩特市富力房地产开发有限公司签订的富力尚悦居6-1-1002商品房买卖合同原件及2020年6月8日开具的首付款(含定金)收据,票号:0046796,金额:252491元,声明作废,需富力地产开发企业提供复印件加盖红章网签合同一份

●周保文,身份证152827196612101212,不慎将杭锦旗旗映坝镇和满家园3#3号车库购买合同丢失,声明作废