

# 怎样才能是科学骑行?健康贴士来了

近年来,骑行出游在全国各地受到公众喜爱。

随着“骑行热”不断升温,如何掌握科学骑行方法?怎样合理规划骑行计划?骑行运动是否会影响生育力?记者连线北京大学第三医院医学专家,解答“骑友”们的疑问。

如何掌握科学骑行方法,采取何种姿势?

“掌握正确科学的骑行方法才能更好促进身心健康。”北京大学第三医院运动医学科副主任医师刘玉雷表示,有些骑行爱好者没有经过规范训练就突然高速骑行、长途骑行,这样容易对身体造成伤害,严重者可能导致关节积液、炎症,甚至软骨和半月板损伤。

刘玉雷介绍,科学骑行有以下三大要点:

首先要选择合适的自行车座驾,尤其要注意调整座椅的高度和舒适度。选购自行车时,一定要根据自己的身高、体重、身材比例来选择适合的自行车,否则骑行时身体会不舒服,动作不协调,容易摔倒。



其次,初学骑行者要先找到适合自己的频率,再增强运动量。普通人每分钟的蹬踏频率在60至80次。每次骑行前要有20分钟低速度的热身,身体微微出汗即可。

再者,骑行姿势非常关键。骑车者身体过度前倾时,为了观察前方路况,必然要抬头、仰颈。这是一种强迫性姿势,可造成颈部肌肉紧张。而骑行时腰部过屈的姿势,会增加腰椎间盘的负担,久而久之会增加腰肌劳损和腰椎间盘突出症的发病风险。因此,骑行者要注意

保持正确的骑车姿势,上半身放低,头部稍倾斜前伸;双臂自然弯曲,便于腰部弓屈;降低身体重心,防止由于车子颠簸产生的冲击力传到全身;双手轻而有力地握把,臀部坐稳车座。

怎样合理规划骑行计划,确保安全?

北京大学第三医院体检中心副主任、心血管内科主任医师赵威表示,科学、适度的骑行有助于改善心血管功能,增加肺通气量,预防大脑老化,增强肢体协调性,帮助减轻心理压力。但是锻炼要循序渐进,不片面追求力量和速度,在全面的运动测试后再进行骑行锻炼,将获得更好的锻炼效果,也更加安全。有些特殊人群,如严重的高血压、心脏病或下肢关节疾病患者等,不适宜进行骑行运动。

另外,骑行可能有遭遇外伤和交通意外的风险,因此骑行前要规划好路线,避免选择坎坷不平的道路,严格遵守交通规则,戴好头盔以避免脑外伤和骨折。

秋季气温逐渐下降,但不少人在骑行时会因为运动出汗而低估了寒冷的程度。因此,骑行时及时增添衣物、保持身体温暖十分重要。骑行中应时刻关注自己的身体状况,合理安排休息和饮食,确保骑行的安全和舒适。

骑行运动是否会影响生育力?

部分网友担心,骑车时间过久是否会对泌尿生殖系统带来负担。对此,北京大学第三医院泌尿外科副主任、生殖医学科副主任洪锴表示,骑行是一项有益处的有氧运动项目,但过长时间或过长距离的骑行,比如连续骑行几个小时后,窄小和质地偏硬的自行车车座会对男性的会阴部形成压迫,造成临近部位如前列腺、尿道的挤压充血,之后可能会出现会阴部酸麻、排尿稍费力的情况。但一般均为短暂不适,无需特殊处理,可以自行恢复。

专家介绍,并没有明确证据表明长时间骑行会引起男性或女性不育,把骑车作为通勤或者运动的朋友们不必过分担心。(据新华社报道)

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

关于呼和浩特市玉泉区呼清公路农科家园6号楼商业房屋产权声明

坐落于呼和浩特市玉泉区呼清公路农科家园6号楼因开发企业呼和浩特市宝成智能房地产开发有限公司,营业执照号:91150103MA0R12FH7M,法人代表王国华,已于2009年10月30日吊销或注销主体丧失,被列为遗留项目。现主体单位已变更为昭君路街道办事处,组织机构代码证:11150104MBOX574107。该栋楼不动产权证证已办结,产权证号:蒙(2021)呼和浩特市不动产权第0000252号。土地使用面积:1683.98㎡/房屋建筑面积:7865.77㎡。该栋楼已具备分户条件。因开发企业火灾无房屋销售单需业主人携带原购房合同、发票或收据、身份证原件、户口簿、结婚证或离婚证及相关购房手续到昭君路街道办事处农科社区换取区政府认定合同。前期产生的土地出让金(636543元)、配套费(480742.2元)、安全鉴定费(70787元)、大产权证费(80元)、房屋实测费及测绘费(16269元)约每平米152.95元,以上费用需业主自行承担。

现针对农科家园商业房屋欠款情况的10套房屋及1套顶账房进行公开声明,如对房屋产权有争议或法律诉讼请在7个工作日内到玉泉区昭君路街道办事处遗留办提出申诉。欠款人所欠房款由中华人民共和国内蒙古自治区呼和浩特市北疆公证处同德业务部做提存公证。提存款在2024年12月31日前办理完成。

附11套房屋明细:

1、6号楼一楼原房6号楼A座南1号房,现房号商业101号。户主:王淑琴,身份证号码:1501021960xxxx4025,电话:13847125199。欠房款叁万圆(30000元)。2、6号楼一楼原房6号楼商业房第三号房,现房号商业103号。户主:范珍贵,身份证号码:150105197xxxx69014,电话:13848712846。欠房款叁万圆(30000元)。

关于呼和浩特市玉泉区呼清公路农科家园6号楼商业房屋产权声明

3、6号楼一楼原房6号楼A座南1号房,现房号商业105号。户主:渠柏松,身份证号码:1501021955xxxx4036、电话:13664881811。欠房款陆仟柒佰玖拾捌元(6798元)。4、6号楼一楼原房6号楼A座南8号房,现房号商业108号。户主:张艳芬,身份证号码:1502031968xxxx3929、电话:15904877708。欠房款叁万圆。(30000元)原件丢失。5、6号楼一楼原房6号楼A座南9号房,现房号商业109号。户主:程淑君,身份证号码:1501021954xxxx1016、电话:13848130066。欠房款叁万圆。(30000元)原件丢失。6、6号楼一楼原房6号楼A座南10号房现房号商业110号。户主:武德运,身份证号码:1501031954xxxx0518,电话:13804711212。欠房款叁万圆(30000元)。7、6号楼一楼原房6号楼B座7号房,现房号商业114号。户主:赵静,身份证号码:1526341977xxxx1518,电话:15598173243。欠房款伍万柒仟圆(57000元)。8、6号楼一楼原房6号楼B座6号房,现房号商业115号。户主:吕福,吕寅虎继承,身份证证号:1528231986xxxx0014、电话:15049134955。欠房款叁万伍仟贰佰圆。(35200元)9、6号楼一楼原房6号楼B座北起3号房,现房号商业118号。户主:成国栋,身份证号码:1526341977xxxx1518,电话:13154885009。欠房款柒万圆(70000元)。10、6号楼一楼原房6号楼B座1号房,现房号商业120号。原户主:张二毛,张建军继承,身份证号码:1501231957xxxx0512,电话:13654810615。欠房款肆万玖仟伍佰零壹圆(49501元)。11、6号楼一楼原房6号楼1层南13号房,现房号商业113号。户主:杨界梁,身份证号码:1501021962xxxx251X、电话:13081521880,顶账无发票。

特此声明

玉泉区昭君路街道办事处

2024年9月11日

交 房 公 告

尊敬的中天·悦府项目业主:

呼和浩特市中天·悦府项目一期楼栋将于2024年9月20日开始进行集中交付,请各位业主携带1、收房通知书(原件);2、所有已交房款收据或开具的发票(原件);3、商品房买卖合同(预售)原件;4、公共维修基金缴费凭证;5、业主有效身份证件正本等资料于2024年9月20日至9月23日到中天·悦府项目1#楼商铺办理交付手续,详询0471-5859999。

特此公告

内蒙古悦辰房地产开发有限公司 2024年9月12日

弘元能源科技(包头)有限公司10万吨高纯晶硅项目(一期)渣浆高沸技术改造项目环境影响评价公众参与公告(第二次)

一、基本信息

项目:弘元能源科技(包头)有限公司10万吨高纯晶硅项目(一期)渣浆高沸技术改造项目,环评单位:中冶西北工程技术有限公司,地点:内蒙古自治区包头市金山经济开发区,建设内容:在现有厂区进行渣浆系统技改,增设一套渣浆处理系统。公众范围:项目周边评价范围公民、法人和其他组织等。

二、公众意见征求的主要内容及意见途径

征求意见稿全文链接:https://pan.baidu.com/s/1MaRvZRhD24V4-xHEndf2w?pwd=yb4z。公众意见链接: http://www.nceec.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/W020181024369122449069.docx。报告书查阅点:包头市昆区钢铁大街86号邮电大厦5楼。联系人:陈佩,邮寄地址:内蒙古自治区包头市固阳县包头市金山经济开发区,联系电话:15500528161,建设单位:弘元能源科技(包头)有限公司

公 告

2024年6月4日,内蒙古自治区乌海市中级人民法院作出(2024)内03破申2号《民事裁定书》,裁定受理内蒙古金宇硅业有限公司(以下简称“金宇硅业公司”)的破产清算申请。2024年6月6日,内蒙古自治区乌海市中级人民法院作出(2024)内03破2号《民事裁定书》,指定内蒙古金宇硅业有限公司清算组作为管理人,同时指定赵景辉为管理人负责人。金宇硅业公司债权人应在收到通知书之日起30日内(10月10日前),未收到通知书的债权人自本公告发布之日起45日内(10月25日前)向管理人申报债权,债权申报地址为内蒙古自治区包头市青山区富强路5号街坊2-8号。联系人高女士,电话13081520113,此前已在金宇硅业强制清算程序中申报了债权的债权人无需重复申报。未在上述期限内申报债权的,可以在破产财产分配方案提交债权人会议讨论前补充申报,但对此前已进行的分配无权要求补充分配,同时要承担为审查和确认补充申报债权所产生的费用。未申报债权的,不得依照《中华人民共和国企业破产法》规定的程序行使权利。金宇硅业公司的债务人或财产持有人,应自本公告之日起30日内向管理人清偿债务或返还财产。逾期清偿或返还的,管理人将采取相应的法律措施。

内蒙古自治区乌海市中级人民法院于2024年11月1日上午9时30分在内蒙古自治区乌海市中级人民法院召开第一次债权人会议。参加会议的债权人系法人或者其他组织的,应提交营业执照、法定代表人或负责人身份证明书,如委托代理人出席会议,应提交特别授权委托书,委托代理人的身份证明书或律师执业证,委托代理人是律师的还应提交律师事务所的指派函。参加会议的债权人系自然人的,应提交个人身份证明。如委托代理人出席会议,应提交特别授权委托书,委托代理人的身份证明书或律师执业证,委托代理人是律师的还应提交律师事务所的指派函。

特此公告

内蒙古金宇硅业有限公司管理人

二〇二四年九月十日

解聘通知

经公司董事会决议,鉴于原公司董事长武强同志不再适合担任公司董事一职,经会议决定,三分之一股东会议通过。现已正式解聘武强其董事长职务,自公告之日起另行安排特此通知。

2024年9月12日

内蒙古浩业国际医院有限公司

注销公告

敝旗蒙古文化收藏协会统一社会信用代码51150430561224354M,拟向民办公益企业单位登记管理机关申请注销,并于同日成立清算组织进行资产清算,请债权人自公告之日起45日内向本社会组织申报债权,特此公告。

2024年9月12日

敝旗蒙古文化收藏协会

遗失声明

包头市伟达物流有限责任公司遗失以下车辆道路运输证,车牌号为蒙BQ967挂蒙BV787挂蒙BH954挂蒙BA881挂特此声明作废。

2024年9月12日

敝旗蒙古文化收藏协会

遗失声明

任伟遗失保安员证,证号15012015000666,声明作废。李建兵不慎将房屋座落于新华大街团结小区西区9-3-11号房屋租赁合同证遗失,声明作废。内蒙古大道消防职业培训学校(统一社会信用代码521500005612453155)遗失合同专用章一枚,声明作废。包头市兴旺企业管理服务有限公司的财务专用章(编号15020310032005)和法人章(法:付亮,编号15020310032007)遗失,声明作废。宋艳军《道路运输经营许可证》正本遗失,证号152201007694,声明作废。李学兵遗失内蒙古金禾泰房地产开发有限公司签定的观澜国际A区1号楼2单元703回迁安置合同,特此声明。格鲁尔旗食联煤炭有限责任公司工会委员会遗失工会法人资格证书,代码81150622MC7809869J,声明作废。内蒙古卓威酒店有限公司遗失卫生许可证正本,赛卫公章(2024)G-0089号,声明作废。包头市永旺建筑工程有限公司(统一社会信用代码91150203MADXPJF71N)遗失白永旺法人章一枚,声明作废。新城区彭惠娟建材经销部(注册号:150102600478112)遗失公章,财务专用章,法人章(张润枝)各一枚,声明作废。本人杨立遗失赛罕区泽信青城小区一期地下车位B58号购买合同,声明作废。新城区虹尼小混沌饭店遗失食品经营许可证正本,编号JY21501022036593,声明作废。