“原地超慢跑”真能减肥吗?

减肥似乎是永不过时的话题。近日,又有一项堪称“高效低强度”的减脂运动火了起来,叫原地超慢跑。简单、不受时间和地点限制、无需任何器材、相对安全是它的特点,不少网友表示自己或身边的亲戚朋友通过这个运动瘦了下来。不过,南京市中医院(南京体育医院)运动处方师刘浩升提醒,任何有腾空过程的运动对体重基数较大的人群都不太友好,且如果需要达到减脂效果,必须要有一定的运动强度。

原地超慢跑,顾名思义,就是在原地进行的超慢跑运动。与传统跑步相比,它的速度更低,在家中或办公室的小空间内即可完成,因此受到不少人的追捧。

但在刘浩升看来,这个运动和普通的慢跑相比并没有太大差别,只要是跑步运动,都会有身体腾空的动作,而这个动作必然会对膝关节有冲击,只是冲击程度有高低之差,超重人群更建议从快走、游泳、蹬车等运动开始。

“每个人最大心率的60%~80%是减脂心率。”刘浩升告诉记者,想要达到这个心率,就不存在真正意义上低强度的说法,只是可能原地超慢跑的步幅、步频更容易被一些人所接受。运动强度和减肥效果也并不成正比,需要根据个人的身体情况合理选择运动方式和控制运动的强度。

但作为一个确实很便捷的运动,中老年人、长期久坐的办公族、焦虑人群、产后康复人群等可以把它作为一项日常的减脂运动。刘浩升建议,可以每次35~45分钟,每周3~4次,随着身体适应度的提高,再逐渐变为每周4~5次。“需要注意的是,在任何运动之前,都需要进行适当的热身,如轻松的伸展和关节活动,为接下来的运动做准备。”

此外,原地超慢跑也是一种损耗性运动,在这个运动项目前,还可以搭配10到15分钟左右的肌力训练,来提升整体效果。“‘高效又低强度’的说法并不正确。想要减肥,任何一项运动都需要长期坚持搭配合理的饮食,这必定是一场持久战。对于大多数超重和轻度肥胖症患者,可设定为每3~6个月之内,将体重降低5%~15%并维持,不要急于求成。”刘浩升说。

(据《扬子晚报》)

口干眼干?医生提示谨防干燥综合征

口干舌燥、眼睛干涩、皮肤脱屑……看似常见的症状,却有可能是干燥综合征作怪。那么,什么是干燥综合征?前兆症状又有哪些呢?

大连市第三人民医院风湿免疫科主任医师李淼说,干燥综合征是一种自身免疫性疾病,会侵犯唾液腺、泪腺等外分泌腺,导致口干、眼干等症状,如果不及时治疗,还可能引起其他脏器损害。“这个病的病因目前尚不明确,但可能与遗传、环境、感染等因素有关。”李淼说。

干燥综合征会释放哪些区别于普通干燥的信号呢?李淼介绍,秋燥引起的口干一般是暂时的,适当补充水分、多吃具有滋阴润燥作用的食物,症状往往能得到缓解。

“干燥综合征患者的口干程度往往更严重,患者不仅口腔干燥,还会吞咽困难,由于唾液分泌减少,也可能导致口腔黏膜疼痛、溃疡,牙齿龋坏等问题,且这种口干症状通常长期存在,且逐渐加重。”李淼说。

此外,专家提示,眼睛干涩、疼痛、有异物感也是干燥综合征的常见症状之一。严重时,患者可能出现视力模糊、畏光等情况。

与秋燥引起的皮肤干燥相比,干燥综合征患者的皮肤干燥更为持久且难以改善,有时还会出现瘙痒、脱屑等症状,部分患者会关节疼痛、肿胀,甚至关节畸形。

“干燥综合征有可能影响到全身各个系统。”大连市第三人民医院风湿免疫科医师李诗楠说,如果出现长期不明原因的口干、眼干等症状,应及时就医。医生根据患者的症状、体征以及一系列实验室检查来诊断。 (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

乌海海南500kV输变电工程环境影响报告书征求意见稿形成后征求意见的公开信息

为保障公众环境保护知情权、参与权、表达权和监督权,依据《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令第4号),现公开下列信息,征求与该建设项目环境影响有关的意见。

一、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:网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1hjB7B5lxHOmkQqHGSpupgA,提取码:eyjv,查阅纸质报告书的方式和途径:内蒙古电力(集团)有限责任公司乌海超高压供电分公司:(地址:内蒙古自治区乌海市海勃湾区林荫大街南、车站路东;联系电话:0476-6130011)内蒙古华强环境科技有限公司:(地址:呼和浩特市赛罕区汇商广场C座;联系电话:18548104750)

二、征求意见的公众范围:公众为公民的可为500kV变电站周边及500kV输电线路沿线的居民;公众为法人或其他组织的,可为企业填写。

三、公众意见表的网络链接:网络链接:http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html

四、公众提出意见的方式和途径:方式:通过QQ邮箱发送或将公众意见表递交到建设单位,途径:网络及其他,联系人:张工;QQ邮箱:zxy900115@163.com;地址:内蒙古自治区乌海市海勃湾区林荫大街南、车站路东

五、公众提出意见的起止时间:建设单位征求公众意见的期限不得少于10个工作日。

内蒙古电力(集团)有限责任公司乌海超高压供电分公司
2024年10月23日

遗 失 声 明

内蒙古自治区不动产登记与国土资源储备交易中心(现已注销)遗失内蒙古自治区非税收入一般缴款书:

编号9819358977-9819360006(104份,未使用);编号9801766921,9819257535,9819358459,971505539X,980176896X(5份,已使用未核销);编号9715055736,9715055859-9715055867,9715055883,9715055998-971505600X,9794782092-9794782105,9794782199-979478221X,9794782527,9794782586,9794782762,9794783175,9794783191,9794784469,9794785031,9794785656-9794785664,9794785699,9794785728,9794785859,9794785955,9794785998,979481148X,9794811535-9794811543,979481164X,9794811850-9794811869,9794812001,9801766067,9801766163,9801766198,9801766331,9801766606-9801766622,9801766657,980176693X,9801767641-980176765X,9801768097-9801768126,9801769559,9801769866,9801870550,9801871190-9801871211,9801871342-9801871350,9801871393,9801871422,9801871561,9801871879,9819256436-9819256452,9819257586,9819258001,9819350983,9819351089,9819351281,9819351345,9819351396,9819351804,9819352209X,9819352145,9819352161,9819352313,9819352671,9819352970,9819354001,9819358117,981935874X,9819358950,9715055381,9715055525,(82份,已作废)

内蒙古自治区基础地理信息中心(现已注销)遗失内蒙古自治区非税收入一般缴款书:

编号9809852533,9842666257-9842668009(177份,未使用);以上票据声明作废,凡由以上票据产生的后果,均为无效行为,一旦此类票据流入社会,产生的后果由各单位负责。

东胜区枳机塔村固废综合利用项目环境影响评价征求意见稿公示

企业拟投资9788万元建设东胜区枳机塔村固废综合利用项目,环评征求意见稿链接:https://pan.baidu.com/s/1wd5JamKAmGrajv0YL_a40g提取码:efam

企业联系人:刘总,电话:15547756899,鄂尔多斯市东胜区铜川镇枳机塔村鄂尔多斯市聚鑫龙煤炭有限公司。

公众提出意见的起止时间:自公示之日起10个工作日内

鄂尔多斯市聚鑫龙煤炭有限公司
2024年10月25日

内蒙古浩川生态沙产业示范园建设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办法》规定,现对《内蒙古浩川生态沙产业示范园建设项目环境影响报告书》征求意见稿公示。

1、本项目环评报告征求意见稿链接。链接:https://pan.baidu.com/s/1i4tXAPzqge1Dy06iyqAYUQ提取码:2trA,公众可通过电话等方式与建设单位联系查阅。**2、征求公众意见的范围**:本项目征求公众意见的范围:以本项目边界外扩5km的矩形区域内可能受到影响的公众。**3、公众意见表的网络链接**:《建设项目公众参与调查表》链接:http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html。**4、公众提出意见的方式和途径**:建设单位:内蒙古浩川农牧业开发有限公司,联系人及联系方式:刘子豪17747162612通讯地址:内蒙古阿拉善盟乌兰布和生态沙产业示范区。**5、公众提出意见的起止时间**:公告之日起10个工作日。

内蒙古浩川农牧业开发有限公司

齐鲁制药(内蒙古)有限公司泰乐菌素系列产品以及衍生物技改项目环境影响评价征求意见稿公示

根据《环境影响评价法》和《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令第4号)等法律和法规文件要求,现将齐鲁制药(内蒙古)有限公司泰乐菌素系列产品以及衍生物技改项目环境影响评价相关事宜公告如下:**一、项目概况**:本项目位于呼和浩特经济技术开发区金川南区纬四路2号齐鲁制药(内蒙古)有限公司厂区内,企业决定将10%硫酸粘杆菌素10000吨/年、12%盐霉素3533.63吨/年、多杀霉素150吨/年生产线进行升级改造,利用空余下来的设备,现有闲置设备及新增部分设备,将泰乐菌素产能由现有2000吨/年提升到4000吨/年,新增替米考星(含磷酸替米考星)产品规模1500吨/年。**二、征求意见稿公示情况**:1.环境影响报告书征求意见稿全文、公众意见表网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1a3kci0gOFEiGs7rRlJ7jYQ?pwd=8jzh,提取码:8jzh。2.查阅纸质报告书方式及途径:现场索取。**三、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。**四、提交公众意见表的方式、途径、起止时间**:自公示之日起10个工作日内,公众可通过网络链接下载公众意见表填写相关意见后,通过传真、电子邮件或邮寄等方式提交我单位。通讯地址:呼和浩特经济技术开发区金川南区纬四路2号,联系人:冉工,联系电话:18047499024。

齐鲁制药(内蒙古)有限公司

公 告

呼和浩特同创物贸储运有限责任公司于2024年10月18日开始进行股东股息分红,于11月15日截止,股东本人需持身份证、股权证原件(代领人需持持股人身份证、股权证原件及代领人身份证原件)。

联系电话:0471-6519116,请各位股东在规定时间内领取股息分红,特此通告,感谢配合!

呼和浩特同创物贸储运有限责任公司

寻亲公告

杨雨燕于2024年9月18日在托克托县医院门口捡到一名男婴(用蓝色小被包裹)现用名:梁亦辰。请孩子的亲生父母,其他监护人或知情人员持有效证件与杨雨燕联系并请广大居民予以监督,公告之日起六十日无亲生父母及其他监护人认领的,公安机关将依法登记户口。联系电话18586030486。

寻亲公告

任长春于2023年月3月16日在呼市市医院大门口的路边草丛里捡到一名男婴(用黄色小被包裹),现用名:任泽强,请孩子的亲生父母,其他监护人或知情人员持有效件与任长春联系,并请广大居民予以监督,公告之日起六十日无亲生父母及其他监护人认领的,公安机关将依法登记户口。

联系电话15047881975

通 知

内蒙古鑫玺泰鼎能源有限公司定于2024年11月13日上午9:00在呼和浩特市赛罕区绿地腾飞大厦C座701会议室召开股东会,审议公司注销事宜,请各位股东准时到场,没有到场的股东按照公司法第四十四条规定视为自动弃权,特此通知。

遗 失 声 明

●国志龙、武晓琴与内蒙古晟基置业有限公司签订的网签商品房买卖合同原件丢失1份,合同编号:YS(2017)00012659,房屋代码为:567057,现声明作废●新城区金田麦削面馆遗失食品经营许可证副本,编号JY21501021132362,声明作废●内蒙古宏途医疗器械有限公司遗失开户许可证及存款人查询密码,账号0602004109200028119,核准号J1910027821701,开户行:中国工商银行股份有限公司呼和浩特军区支行,声明作废●太仆寺旗艳武养殖专业合作社的公章(编号1525271000787),财务专用章(编号1525271000788),法人章(法人:杜忠,编号152527100078850)遗失,声明作废●包头市瑞德特科技有限责任公司的开户许可证遗失,核准号J1921000276601,账号0603212809224801362,开户银行:中国工商银行股份有限公司土默特右旗北门支行,声明作废●本人露露,身份证号152327198712184117,由于不慎丢失呼和浩特恒大绿洲9号楼2单元2403收据一份,收据编号为190493,金额为199768元,由此产生的一切后果与呼和浩特市恒大远鹏房地产开发有限公司无关,特此登报声明作废●内蒙古金洋物业管理有限公司(统一社会信用代码91150103MA0MYU6U8T)遗失公章一枚,声明作废

●鄂尔多斯市煜祥文化传媒有限公司(统一社会信用代码91150602MA13U45597)遗失公章,财务章及杨家宁法人章各一枚,声明作废●内蒙古包优客商贸有限公司(统一社会信用代码91150103MA7YQUG9X6)遗失公章一枚,声明作废●金九洲遗失保安证,证号15012021000091,声明作废●上默特左旗军兴工程维修队遗失银行存款人查询密码,核准号:J1910009399802,账号0602115809200006673,开户银行:中国工商银行股份有限公司呼和浩特新建东街支行,特此声明●梁秦(原户:梁瑞星),身份证号150103199103240612,遗失与玉泉区东营子伊利区块遗留房屋临时征收指挥部签订的玉泉区.五里营东营子伊利区块改造项目五里营村民回迁房补充协议原件,编号168号,原回迁房:4号楼2单元24层C1东户(自愿调整到4号楼1单元24层04户),声明作废●内蒙古品优品住房产经纪有限公司(统一社会信用代码91150100MA13TADK3D)遗失财务专用章一枚,声明作废●本人宋柳松,身份证号131182199208102016,由于不慎丢失呼和浩特恒大绿洲15号楼2单元1203网签合同一份,网签编号为YS2019047522,房屋代码为1807883,由此产生的一切后果与呼和浩特市恒大远鹏房地产开发有限公司无关,特此登报声明作废●内蒙古金洋物业管理有限公司(统一社会信用代码91150103MA0MYU6U8T)遗失公章一枚,声明作废

●赛罕区海鸣练歌餐吧娱乐经营许可证正本丢失,编号150105160149,声明作废●包头市利佰洁建筑工程有限公司遗失公章(印章编码15020710013078)一枚,声明作废●赛罕区昧至浓副食超市(统一社会信用代码92150105MA0PMQPE45)遗失公章一枚,声明作废●内蒙古广裕众泰商品交易市场有限责任公司遗失中国农业银行股份有限公司通辽分行开鲁镇支行开户许可证,核准号J1995000290701,声明作废●鄂尔多斯市弘安洗涤有限责任公司(统一社会信用代码91150602MA0NBK8469)遗失公章(编号1527010084904).财务专用章(编号1527010084905)及郭艳霞法人章各一枚,声明作废●苏爱利遗失中国人寿保险股份有限公司开具的保证金收据,票号00003350,金额500元,声明作废●新城区圣格蒙餐店(个体工商户)遗失食品经营许可证正副本,编号JY21501022051074,声明作废●包头市瑞德特科技有限责任公司的公章遗失,公章编号1502000078484,声明作废●呼和浩特赛罕区华语维修服务部遗失营业执照正副本,统一社会信用代码92150105MA13U3FQ12,声明作废●张雨晨遗失残疾人证,证号1501051991091778215 2,声明作废●内蒙古宝力德生物科技有限公司遗失消毒产品生产企业卫生许可证正副本,许可证编号:(锡)卫消证字(2014)第0001号,声明作废