

# 拒绝“脆皮”，老中青三代强肌健骨运动来啦！

快节奏的生活、不健康的生活方式以及人口老龄化进程的推进，逐步推高肌肉骨骼疾病的发病率。肌少症、骨关节炎和骨质疏松症等慢性疾病，会带来严重的健康危害。许多人的身体状况比较差、容易出现健康问题，网友称之为“脆皮”。要想避免“脆皮”，可以通过科学运动来实现。

北京市疾控中心慢性病预防与控制所的专家，专门针对老、中、青三代推荐强肌健骨的适配运动。大家对号入座，通过适合你的体育活动和力量训练来维护关节、骨骼和肌肉的正常功能。

## 青少年科学运动刺激骨骼纵向生长

**案例:**小明是一名15岁的初中生，由于学业压力大，大部分时间都在室内学习，很少参加户外活动。长时间的伏案学习导致他出现了颈椎和腰椎不适的症状，肩膀和颈部时常感到僵硬，偶尔

还有头痛的现象。

**健康处方:**青少年时期的运动习惯对于预防成年后可能出现的肌肉骨骼疾病有着重要影响。因此，鼓励青少年时期多进行科学的运动和锻炼，切忌多静坐少运动的生活方式。

**适配运动:**对于青少年来说，身体正处于生长发育的关键期，正经历着快速的变化。虽然并没有太多的运动限制，但为了更好地促进骨骼和肌肉的健康发展，推荐多参与一些能够有效刺激骨骼纵向生长的体育活动，例如跳绳、跳高以及篮球等。

## 中年群体需打运动组合拳

**案例:**刘先生是一名32岁的程序员，每天至少要在电脑前工作8个小时，工作日久坐不动，周末也很少参加体育活动，加上不健康的饮食习惯，他的体重逐渐增加，还伴有轻微的腰背疼痛。

**健康处方:**对于那些经常久坐的上班族来说，定期的身体活动尤为重要，这有助于增强骨骼

密度和整体健康状况。记得要打断久坐的状态，每隔20至60分钟就起来活动3至5分钟。注意，持之以恒地进行规律锻炼是关键。

**适配运动:**对于一般的成年人人群，运动类型推荐抗阻力运动和有氧耐力运动相结合，以促进全面的身体健康。运动种类方面可以选择运动强度较大的运动形式，比如游泳、跑步或力量训练。

在进行抗阻力训练时，应当保持一定的超负荷感，并随着时间的推移逐渐增加训练强度，遵循全身运动与局部(特别是腰部和腿部)运动相结合。

对于久坐族，工作一段时间可选择以常用的速度步行，或在原位置重复从椅子站起坐下转换，还可以做一些全身伸展活动，如手臂绕环、下蹲、高抬腿、站立体前屈、弓步压腿等动作。

## 老年人运动要循序渐进

**案例:**王阿姨今年65岁，退休后由于缺乏规律的活动，她发现

自己身体不如以前，尤其是腰部经常感到不适，有时甚至轻微弯腰都会感到疼痛。最近的一次体检结果显示，她的骨密度偏低，存在骨质疏松的风险。

**健康处方:**老年人和绝经后的女性是骨质疏松的高危人群，这一人群应当定期进行骨质疏松危险因素的筛查和骨密度检测，一旦发生骨质疏松要尽早采取治疗措施，避免跌倒和骨折的发生。老年人的运动要注意量力而行、循序渐进。

**适配运动:**在运动选择上，绝经后女性的运动应特别注意避免可能过度弯曲、扭身、爆发性负重或高冲撞负荷的动作，应注重改善姿势、平衡能力、协调性及髋部和躯干的稳定等，运动种类宜选择健身操、太极拳、步行等，始终保持适度运动量。

骨骼和肌肉具有很强的可塑性，运动在其重塑过程中起到了至关重要的作用。科学合理的运动种类、适当的运动量，是预防肌肉骨骼疾病的良方。

(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:本栏各类信息,如遇要求交付押金或预付款时,务必小心,敬请广大客户注意甄别假冒行为,谨防受骗,负责后果自负。

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

**友情提示**  
新城区闻都广告设计服务部为《北方新报》分类广告独家代理公司,其余任何自称《北方新报》或使用与《北方新报》近似名称的单位、网站及个人开展广告业务均与我单位无关,请广大客户注意甄别,避免带来不便和经济损失!  
咨询电话:0471-6659562  
《北方新报》编辑部

**内蒙古股权交易中心有限责任公司挂牌项目公告**  
内蒙古股权交易中心有限责任公司接受放旗财政局委托,公开转让放旗鑫桥融资担保有限责任公司99.9167%国有股权,具体事宜如下:  
**一、标的基本情况。**标的公司成立于2004年3月,公司经营范围许可经营项目:贷款担保、票据承兑担保、贸易融资担保、项目融资担保、信用证担保、其他融资性担保业务。本次转让已经放旗旗人民政府批准同意。经核准的评估报告显示,截止2024年8月7日,标的公司资产总额为3952.49万元,负债总额为952.63万元,股东全部权益账面价值为2999.86万元。本次转让股份对应的评估价为2997.37万元。  
**二、转让底价:**29973653.74元  
**三、公告期限:**2024年11月14日  
**四、联系方式:**包晶昆 15764717663

**吸收合并公告**  
内蒙古能源发电投资集团新能源有限公司(以下简称“新能源公司”)及内蒙古蒙能锡林清洁能源有限公司(以下简称“锡林清洁能源”)股东决定新能源公司(注册资本:人民币149718.02万元)拟吸收合并锡林清洁能源(注册资本:人民币44800万元)。根据有关法律、法规的规定,新能源公司与锡林清洁能源合并之后,新能源公司继续存续(注册资本:人民币318018.02万元),锡林清洁能源解散注销,锡林清洁能源的有关资产、业务、债权债务均由合并后的新能源公司承继。为保护合并公司债权人的合法权益,未接到通知书的债权人自本次公告之日起45日内,可以要求新能源公司清偿债务或者提供相应的担保。债权人未在规定时间内行使上述权利的,吸收合并将按照法定程序。

内蒙古能源发电投资集团新能源有限公司  
内蒙古蒙能锡林清洁能源有限公司

**内蒙古赤峰100万千瓦荒漠风光储基地项目送出输变电工程环境影响评价公告公众参与第二次公示**  
本项目环境影响报告书初稿已完成,现进行二次公示,以征求公众意见。

**一、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:**(1)环评报告书征求意见稿全文网络链接:https://pan.baidu.com/s/1d2ekgFcc\_w\_902y1pzRQiw(提取码:ksgy)(2)纸质报告书查阅及获取联系方式:联系人:孙升学,联系电话:13384767777

**二、征求意见稿的公众范围:**公众参与人员可以是建设项目周边的居民、企业事业机关单位,也可以是当地行政管理部门和社会各界关心环境保护事业的人士。

**三、公众意见表的网络链接:**公众意见表的网络链接地址: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:**任何单位或个人若对本工程有意见和建议的,以公众意见表的方式,根据以上联系方式直接到建设单位或评价单位提出意见。

**五、公众提出意见的起止时间:**公示时间和报告书的索取时间自发布之日起10个工作日日内。

建设单位:国网内蒙古东部电力有限公司赤峰供电公司  
2024年11月13日

**公告**  
玉泉区天骄熙岸区块城中村改造征收指挥部将征收位于玉泉区西菜园街道办事处(前八里庄南路以南、和林格尔路以西、南二环路以北、天骄熙岸小区以东,征收编号186-7李金玉、185-7岳海平、185-9张利鱼)房屋进行征收拆除,如有异议请在7日内联系指挥部,电话18047122233,特此公告。

**寻人启事**  
宋英杰,男,身份证号15042119870527411X,赤峰市阿鲁科尔沁旗双丰村村民,妻子死亡后离家出走多年没有回来,也从未承担过抚养孩子义务,同家里人断绝来往,以上情况属实,请本人看到后联系人,联系电话18104766711

**声明**  
本人任海明于2012年5月17日将名下哈弗牌车辆(车牌号:蒙AHM187)出售给陈瑞恭,因陈瑞恭一直不配合办理过户手续,故此车辆售出后所产生的任何责任均与我无关,特此声明。

**额尔古纳市上库力办事处周边历史遗留废弃采坑地质环境治理与土地复垦项目环境影响评价公告公众参与第二次公示**

《额尔古纳市上库力办事处周边历史遗留废弃采坑地质环境治理与土地复垦项目环境影响评价报告》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公民、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,呼伦贝尔晟通糖业科技有限公司,联系人:韩杰,电话:18648109637,联系地址:内蒙古自治区呼伦贝尔市额尔古纳市工业园区西中央大街6号

**四、公参意见表的网络链接、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:**公参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/1aOl9glRZ2mant1Tq3cd2uUw?pwd=4jnw,提取码:4jnw

**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/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024\_665329.html

## 注销公告

呼和浩特市党员教育和人才中心(统一社会信用代码12150100MB0P464311)、呼和浩特市党群服务中心(呼和浩特市基层党建学院)(统一社会信用代码12150100MB1148496J)、中共呼和浩特市组织部信息服务中心(统一社会信用代码12150100MB1H08392T)因机构调整设置,申请注销,所有债权债务均由呼和浩特市组织部承接,现面向社会公示。

## 注销公告

托克托县绿豆豆幼儿园(统一社会信用代码52150122MJ2273773A)依据《民办非企业单位登记管理暂行条例》规定,经法定代表人和理事会决议,拟向托克托县行政审批政务局与数据管理局申请注销登记,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债务,特此公告。

## 遗失声明

●本人云国峻,证件号150121198711298357,因自身原因将购买水晶城一期项目54号楼1单元202室房屋将贵公司开具自持的房款首付款收据遗失,自持收据(编号:0001580,收据金额85275元,大写:捌万伍仟贰佰柒拾伍元整),在此声明以上自持房款收据作废,日后此原件出现,内蒙古爱屋房地产有限公司有权拒绝办理相关业务,由此造成的经济损失与贵公司无关,由本人负责,特此声明●王彦荣(身份证号150103197009091041)遗失残疾人证,声明作废●胡蕊,性别:女,遗失出生医学证明,编号M150296304,声明作废●胜灵遗失驾驶证,证号152323199904057410,声明作废●内蒙古蒙易达物流有限公司遗失道路运输证正本,蒙A88812(黄色),内蒙古交运管呼字150124012047号,声明作废●武俊喜不慎遗失位于乌兰察布市丰镇市旧城区马桥街商住楼西单元302地房屋所有权证,证号137021100572,声明作废●内蒙古巨鑫汽车销售有限公司遗失营业执照正本,统一社会信用代码91150103341330008P,声明作废●内蒙古禹星新能源科技开发有限公司遗失公章章印,证明,公章编号:1501050010581,声明作废●内蒙古马踏物流有限公司遗失蒙A36T21道路运输证,证号150106007178,声明作废

●巴彦淖尔市途悦物流有限公司旗下车辆蒙L3D118挂(黄)道路运输证遗失,证号:中宇150824054338号,声明作废●李思安,性别:男,不慎遗失出生医学证明,编号T150147431,声明作废●达拉特旗新民堡种养殖专业合作社的公章遗失,公章编号1506210017524,声明作废●内蒙古温姆莱特新能源科技有限公司的公章(编号15253010002648)、财务专用章(编号15253010002649)和法人章(法人:冯巴图,编号15253010002650)遗失,声明作废●鄂尔多斯市旺久旺建筑劳务服务有限公司的公章遗失,公章编号1506210024420,声明作废●本人李泽遗失由内蒙古世纪华盛房地产开发有限公司开发的“新城区爱民街水云间”小区10号楼一单元1504房的回迁证明及手续,特此声明,本房无任何经济纠纷,如有任何问题,本人承担●崔胜珍遗失工作证,证号G15130155,声明作废●梁小川遗失驾驶证,证号:222403198212120013,声明作废●王超不慎遗失中国联通通信有限责任公司代办点押金收据1张,合计金额500元,特此声明作废●冯树花遗失呼和浩特市鹏盛房地产开发有限公司开具的《兰亭文苑C-1-1104室房款收据(编号:0072335,金额:叁万元),声明作废●郭俊武(身份证:150105197108309037)遗失保安证,声明作废●何月旺遗失西城阳光小区的12号楼3单元301室的装修押金收据,金额2000元,声明作废●左登杰遗失内蒙古医科大学学生证,证号2020042014,声明作废●呼和浩特市奇源房地产开发有限公司遗失财务专用章一枚,编号1501030018190,声明作废●武川县利田农机专业合作社(统一社会信用代码93150125573259159)遗失公章一枚,声明作废●赛罕区浩业肉食店遗失食品经营许可证副本,编号JY11501055131959,声明作废●内蒙古丽铂酒店管理有限公司遗失卫生许可证副本,编号新卫公字[2024]第321号,声明作废●内蒙古恒伟房地产开发有限公司不慎遗失保证金账户开户许可证及张锐法人章一枚,开户行:金谷农村商业银行呼和浩特钢铁路分理处,账号0205801220000000001325,声明作废●内蒙古乾枫建筑工程有限公司(统一社会信用代码91150900MA0PX9EQ68)遗失公章一枚,声明作废●内蒙古智客云科技有限公司(统一社会信用代码91150105MA7YQ22F3L)遗失公章及合同专用章各一枚,声明作废●内蒙古安平科技咨询有限公司(统一社会信用代码9115010276108216X5)遗失公章、合同章、财务专用章、法人张俊名章、发票专用章,声明全部作废

●鄂尔多斯市鸿源物产有限责任公司(统一社会信用代码91150602092177056W)不慎遗失公章。赵福君法人章、财务专用章及合同专用章各一枚,声明作废●赛罕区晓麦铁锅焖面饭店(统一社会信用代码92150105MABYP429B)遗失公章一枚,声明作废●赵义将道路运输证丢失,证号150525005395,声明作废●玉泉区友和日用品经销部(统一社会信用代码92150104MA0N8N9T9D)遗失公章一枚,声明作废●杨萌(身份证152104197801215925)遗失拆迁房屋补偿安置协议书原件(编号:0002360)及回迁证原件(存根编号2012-193),拆迁地址:新城区呼伦贝尔路西侧191号2-10#、回迁地址:呼伦贝尔坤源名居1号楼1单元17层A1,建筑面积127.68平米,声明作废●张继军(身份证号370211197708241017)遗失保安证,声明作废●姜玉金(身份证号152122198603215719)遗失保安证,声明作废●冯志忠不慎遗失蒙AY1326道路运输证正本,证号150106002109,声明作废