

# 越“冻”越要动,但是别乱动!

天气渐寒,昼夜温差增大,一些人开始“猫冬”,原本的运动节奏也难以坚持。但俗话说得好,“冬天动一动,健康一个冬”。冬季运动好处多多,既能增强抗寒力,还能提升免疫力,但应注意气温变化,选择适合自己的锻炼方式。

## 冬天为什么要运动?

### ●帮助燃脂

有研究显示,在冬天寒冷环境下,更容易激发人体中消耗热量的脂肪,进而帮助燃脂,对减肥有利。

### ●提高免疫力

冬季运动可以加快机体新陈代谢。机体受寒冷刺激,会使血液中抵抗疾病的抗体增多,身体对疾病的抵抗力也会随之增强,减少患感冒、支气管炎和肺炎等疾病的几率。

### ●减轻疲劳

适当运动可以加快血液循环,增加大脑氧气的供应量,增强血管弹性,消除疲劳感,提高效率。

### ●促进钙吸收

对老年人而言,冬季进行户外运动,可以充分享受阳光,促进身体对钙的吸收,有效预防骨质疏松症。

## 充分热身 别“大汗淋漓”

冬季不宜进行太过剧烈、消耗

过大的活动,只要做到微微出汗、身体发热、呼吸加快的程度,就能收获健康效益。

### ●宜缓不宜猛

冬天运动前,要先热身5~10分钟,循序渐进,避免突然“发力过猛”。活动肩颈、膝关节,做些小幅度拉伸,可有效预防运动损伤。运动后要有5~10分钟整理运动,帮助肌肉放松。

### ●宜暖不宜寒

冬季晨起气温低,空气湿度大,容易刺激呼吸道和心血管系统,尤其对老年人和慢性病患者不利。

建议老年人、心脑血管疾病等人群等太阳出来、气温升高后再外出锻炼,最佳时段是上午9~11点,或下午3~5点。若遇到雨雪或空气质量不佳的天气,可选择在室内进行原地踏步、健身操等项目。

### ●宜护不宜露

冬季早晚温差较大,运动前检查保暖衣物、运动配件、鞋子及运动器材是否正常,户外运动时要注意衣物柔软宽松,不宜过紧。热身,身体微微出汗,再脱去一些厚衣服。

## 运动选哪个?

### ●慢跑

适当跑步可以提高心肺功能,增加身体免疫力。跑步时可采取鼻、嘴一起呼吸,但不可张口过大,以防大量冷空气进入肺部引起不良后果。

### ●冬泳

合理冬泳能提高免疫力,强化心血管功能,有益呼吸系统、愉悦心情。尝试冬泳,重要的是基于个人健康状况,要将安全放在首位,

冬泳前一定要进行充分热身活动,做好防护。

### ●瑜伽

经常练习瑜伽可以提高身体的柔韧性、力量、平衡感,有助于减少压力和焦虑,是一种提升整体身心健康的运动方式。

### ●太极拳八段锦

对老年人来说,建议以中低强度有氧运动为主,选择快走、慢跑、太极拳、八段锦等运动方式。

(据央视报道)

## 招租公告

我单位现将目前待出租房产现面向社会进行公开招租,现将有关事项公告如下:

### 一、招租条件:

参加本次公开招租的承租人应为中华人民共和国境内法人、具有独立承担民事责任能力的其他组织或具有完全民事行为能力的自然人,不接受联合体参与承租。承租方不得以任何形式转租、分租、出借所承租房屋。此公告无报名期限限制,直至将待出租房产全部出租截止报名。

### 二、报名联系方式:

请有意者与我单位联系。 联系人:于明涵 13009510848

### 三、招租资产状况:

租期期限不超过5年,租金一年一付,先交租金后使用。

序号	房屋信息	房屋位置	房屋面积
1	居民小区中心商铺	金桥闻都新苑小区12号楼底商东1户	约24m <sup>2</sup>
2	居民小区中心商铺	金桥闻都新苑小区12号楼底商东3户	约50m <sup>2</sup>
3	居民小区中心商铺	金桥闻都新苑小区12号楼底商东4户	约111m <sup>2</sup>

内蒙古商业运营管理有限公司 2025年11月17日

# 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,如需要交付押金或预付费时,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。

**抚顺市新抚区人民法院公告**  
本院定于2025年12月13日10时-2025年12月14日10时在京东拍卖平台对张铁军名下的位于呼和浩特市玉泉区石羊桥南路富丽城A区7号楼1017、201号(房产产权证号:蒙(2019)呼和浩特市不动产第0086855号,建筑面积总计:1579.02平方米)。进行第一次公开拍卖。此房产评估价为16297321元,起拍价为13037857元,参与竞买者需交纳保证金为2000000元,房产展示时间为2025年11月13日至12月13日。  
注:详细意见见京东司法拍卖网络平台公告,操作步骤:京东APP-京东拍卖-司法拍卖-法院-辽宁-抚顺市-抚顺市新抚区人民法院。  
请意向竞买人于公告之日起登录京东司法拍卖网络平台办理竞买手续并交纳保证金。  
联系方式:王法官;法院监督电话:024-57568019  
二〇二五年十一月十八日

**包头市镕图新材料有限公司年产100吨中重稀土金属及功能合金项目环境影响评价报告书(征求意见稿)公示**  
我单位拟建设包头市镕图新材料有限公司年产100吨中重稀土金属及功能合金项目,已编制完成了该项目环境影响评价报告书征求意见稿,现发布建设项目环境影响评价信息,征求公众意见。征求意见的公众范围为评价范围内公民、法人和其他组织等。征求公众意见的环境影响报告书征求意见稿的网络链接:https://pan.baidu.com/s/1AHhTuWO9cZygf7NPEpRQ6w 提取码:5mqw  
建设项目环境影响评价公众意见的网络链接: http://www.mee.gov.cn/xxgk/2018/xxgk/xxgk01/201810/W020181024369122449069.docx。  
建设单位联系人:辛先生;联系电话:13614812890  
建设地址:包头市镕图新材料有限公司

**内蒙古兴发科技有限公司新建3万吨年焦磷酸钠生产装置项目环境影响评价报告书征求意见稿公示**  
根据《中华人民共和国环境影响评价法》和《环境影响评价法》的相关规定,现将本项目公众参与有关信息予以公布。  
一、建设项目概况:项目名称:内蒙古兴发科技有限公司新建3万吨年焦磷酸钠生产装置项目,建设性质:扩建,建设地点:内蒙古兴发科技有限公司现有厂区内。建设内容:新建1套处理浓缩母液量300吨/天的焦磷酸钠定向转化装置,确保满足磷浓缩液与盐浓缩液处理需求,年产焦磷酸钠30000吨/年。  
二、环境影响报告书征求意见稿全文的电子及纸质版报告查阅方式:环境影响评价征求意见稿电子版链接: https://pan.baidu.com/s/11uNHqo7hkkxywKkt4xyJog,提取码: z4ri  
三、建设单位名称及联系方式:建设单位:内蒙古兴发科技有限公司,联系人:孙娟,联系电话:15147306080  
四、征求意见的公众范围:受本项目建设影响的公民、法人或者其他组织。  
五、公众意见的网络链接:链接: https://pan.baidu.com/s/11uNHqo7hkkxywKkt4xyJog,提取码: z4ri  
六、公众提出意见的方式和途径:公民可以通过信函、电话、填写公众参与调查表等方式向建设单位提出意见和建议。  
七、公众提出意见的起止时间:自公示起5个工作日内  
内蒙古兴发科技有限公司

**道歉声明**  
刘仲春先生:由于方云展向我公司有偿提供您的资质信息并保证是由您授权使用后,我公司未进一步向您核实,未尽到审慎的核查义务和注意义务,经呼和浩特市赛罕区人民法院(2025)内0105民初2665号民事判决判定我公司侵犯您的姓名权,我公司在正式向您致歉并杜绝此类事件的再次发生。  
致歉人:内蒙古筑企福建筑工程咨询服务公司 2025年11月18日

**注销公告**  
赤峰市元宝山区双发艺术培训中心有限公司(统一社会信用代码:91150403MA7GPCIR5Y,法定代表人:刘雅楠)经公司股东大会决议,拟向登记机关申请注销,请债权人于见报之日起45日内向本公司清算组申报债权债务,特此公告。2025年11月18日

**公告**  
岳鹏、冯文善:  
经和林格尔县人民政府及县国资委批准,内蒙古中云产业发展投资有限公司(现已进入清算程序)与内蒙古和盛发展投资有限公司签订转让协议,现将中云公司与你方就羊群沟行政村97.66亩土地流转事宜签订的《耕地流转合同》项下全部权利和义务一并转让给和盛公司,自本公告发布之日起45日后,由和盛公司承接原合同中中云公司的全部权利和义务,中云公司不再承担任何责任,请各方自接到本通知后直接与内蒙古和盛发展投资有限公司联系办理后续事宜。如有异议,请直接自公告发布之日起45日内联系中云公司清算组,逾期视为同意本次转让。中云公司清算组联系地址:呼和浩特市新城区腾飞北路15号兴安商务广场C座5层联系人:王健峰,电话:18504719152。和盛公司联系地址:呼和浩特市和林格尔县盛乐经济开发区规划展示馆,联系人:张琦,电话:15049100988  
内蒙古中云产业发展投资有限公司 内蒙古和盛发展投资有限公司 2025年11月12日

**注销公告**  
莫力达瓦达斡尔族自治旗旗小状元幼儿园,于2025年11月18日决议解散,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,向本清算组申报债权,清算组联系人:王彦成,电话:13347003333。  
莫力达瓦达斡尔族自治旗旗小状元幼儿园2025年11月18日

**注销公告**  
呼和浩特市清大东方消防职业培训学校(统一社会信用代码:52150100M/Y091628C,办学许可证编号:人社民315010240001438)依据《民办非企业单位登记管理暂行条例》规定,经理事会决议通过,拟向呼和浩特市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日内向本清算组申报债权,特此公告。

**内蒙古双欣环保材料股份有限公司年产3万吨新型高效环保助剂扩产改造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《环境影响评价法》的相关规定,现将本项目公众参与有关信息予以公布。  
一、建设单位名称及联系方式:建设单位:内蒙古双欣环保材料股份有限公司,联系人:李丹,联系电话:15804814947,通讯地址:鄂尔多斯市达拉特旗高新技术产业开发区蒙西产业园;5、起止时间:2025年11月17日至2025年11月28日  
内蒙古双欣环保材料股份有限公司 2025年11月17日

**环境影响评价公众参与第二次公示**  
一、建设单位基本信息:项目名称:包头龙马铸锻有限公司年产20万吨风电精密铸锻项目;地址:内蒙古自治区包头市昆都仑区金属深加工园区;征求意见公众范围:项目建设地区公民、法人或其他组织代表。二、征求意见稿可研下载“公众意见表”。地址:为: http://www.mee.gov.cn/xxgk/2018/xxgk/xxgk01/201810/W020181024369122449069.docx;报告书链接:https://pan.baidu.com/s/1tXpqasV-CRAIE37Jo6FfA?pwd=86k3,提取码:86k3

**声 明**  
内蒙古高原优品农业科技有限公司(统一社会信用代码:91150105MA13QT7829)于2021年3月3日遗失公章。财务章、发票章及张乐法人章各一枚,声明作废,自丢失之日起,所有未经本公司新法人签字、加盖本公司印章的以本公司名义签署的(包括但不限于)合同、协议、凭证、文件、授权等均属无效文件,不具备任何法律效力,由此引发的一切法律后果及经济纠纷均与本公司及新法人无关,并保留进一步追究其法律责任的权利,特此声明。

**遗失声明**  
不慎将突泉县医疗保险基金管理局开户许可证不慎丢失,开户行:内蒙古兴安盟突泉县工商银行,账号:0608049929200110496,核准号:Z1985000042605,法人:王秋成,特此声明。内蒙古航空建筑工程有限公司的公章遗失,公章编号:1506270030871,声明作废。乌拉特中旗金利丰物流有限公司遗失公章一枚,编码:1528010054927,声明作废。

不慎将突泉县医疗保险基金管理局开户许可证不慎丢失,开户行:内蒙古兴安盟突泉县工商银行,账号:0608049929200110523,核准号:Z1985000042801,法人:王秋成,特此声明。云兴旺,蒙古族,身份证号:150123198507127115,本人不慎将位于呼和浩特市赛罕区呼锡路金鹿·泊乐城A5号楼二单元301室商品房购房收据(总金额人民币167785元)遗失,现声明作废。闫玉凡,2025年11月10日遗失二代身份证,证号:152628196311042584,声明作废。

不慎将突泉县医疗保险基金管理局开户许可证不慎丢失,开户行:内蒙古兴安盟突泉县工商银行,账号:0608049929200105883,核准号:Z1985000017306,法人:王秋成,特此声明。内蒙古慧邦建设工程有限公司,印章编号:15020410040867,财务章丢失,印章编号:15020410040867,特此声明。内蒙古丢失(印章编号:15020410040867),财务章丢失(印章编号:15020410040867),合同章丢失,法人章丢失(吕霞,印章编号:15020410040870),声明作废。内蒙古川北农业有限公司(统一社会信用代码:91150103MADEQWHQ3T)遗失财务专用章一枚,声明作废。

不慎将突泉县医疗保险基金管理局开户许可证不慎丢失,开户行:内蒙古兴安盟突泉县工商银行,账号:0608049929200105883,核准号:Z1985000017306,法人:王秋成,特此声明。内蒙古慧邦建设工程有限公司,印章编号:15020410040867,财务章丢失,印章编号:15020410040867,特此声明。内蒙古丢失(印章编号:15020410040867),财务章丢失(印章编号:15020410040867),合同章丢失,法人章丢失(吕霞,印章编号:15020410040870),声明作废。内蒙古川北农业有限公司(统一社会信用代码:91150103MADEQWHQ3T)遗失财务专用章一枚,声明作废。

不慎将突泉县医疗保险基金管理局开户许可证不慎丢失,开户行:内蒙古兴安盟突泉县工商银行,账号:0608049929200105883,核准号:Z1985000017306,法人:王秋成,特此声明。内蒙古慧邦建设工程有限公司,印章编号:15020410040867,财务章丢失,印章编号:15020410040867,特此声明。内蒙古丢失(印章编号:15020410040867),财务章丢失(印章编号:15020410040867),合同章丢失,法人章丢失(吕霞,印章编号:15020410040870),声明作废。内蒙古川北农业有限公司(统一社会信用代码:91150103MADEQWHQ3T)遗失财务专用章一枚,声明作废。

不慎将突泉县医疗保险基金管理局开户许可证不慎丢失,开户行:内蒙古兴安盟突泉县工商银行,账号:0608049929200105883,核准号:Z1985000017306,法人:王秋成,特此声明。内蒙古慧邦建设工程有限公司,印章编号:15020410040867,财务章丢失,印章编号:15020410040867,特此声明。内蒙古丢失(印章编号:15020410040867),财务章丢失(印章编号:15020410040867),合同章丢失,法人章丢失(吕霞,印章编号:15020410040870),声明作废。内蒙古川北农业有限公司(统一社会信用代码:91150103MADEQWHQ3T)遗失财务专用章一枚,声明作废。

不慎将突泉县医疗保险基金管理局开户许可证不慎丢失,开户行:内蒙古兴安盟突泉县工商银行,账号:0608049929200105883,核准号:Z1985000017306,法人:王秋成,特此声明。内蒙古慧邦建设工程有限公司,印章编号:15020410040867,财务章丢失,印章编号:15020410040867,特此声明。内蒙古丢失(印章编号:15020410040867),财务章丢失(印章编号:15020410040867),合同章丢失,法人章丢失(吕霞,印章编号:15020410040870),声明作废。内蒙古川北农业有限公司(统一社会信用代码:91150103MADEQWHQ3T)遗失财务专用章一枚,声明作废。