成年人的健康跑量是多少?

健康跑量是跑步爱好者关心的话题。那么,每周跑多少千米有益健康?每月跑多少千米,是保持健康所需要的最低运动量?

健康成年人每周应进行150~300分钟中等强度或75~150分钟高强度有氧运动,每周应进行2~3次抗阻训练。

对于成年人来说,坚持运动的健康收益主要体现在改善肥胖状态、促进心血管健康、降低患慢性病风险、缓解焦虑和抑郁情绪、提高睡眠质量等方面。如果大家按推荐量进行运动安排,每周健步走或慢跑5次,每次30分钟,或者每周跑步3次,每次25分钟左右就能够达到最低运动量。

对于运动强度的判断,大家可以根据自身在运动中的感受和反应来进行简单的判断。例如:中等强度运动是指运动时呼吸、心跳加快、身体微微出汗,但运动时可以说话,健步走或慢跑就是典型的中等强度运动;而高强度运动是指运动时呼吸、心跳显著加快,身体大量出汗,运动时无法自如说话或只能偶尔说话。从一般意义上说,跑步就是高强度运动。

以跑步为例,大家可以这样计算:每周累积跑步75分钟是能带来积极健康价值的最低水平运动量,即每周跑步3次,每次跑25分钟左右,跑3~4千米。每周跑步10~12千米,每月跑步40~50千米,是保持健康所需要的最低运动量。

需要注意的是,初跑者应当根据身体适应情况循序渐进地增加周跑量,再让自己的月跑量达到40~50千米,一定不能急于求成。同时,初跑者也要特别注意跑步前的热身和跑步后的放松,有助于身体快速恢复、预防运动损伤。

(据《健康中国》)

季节交替当心过敏

皮肤瘙痒、涕泪横流、呼吸不畅……夏秋换季,过敏高发,过敏体质人士备受困扰。天津市健康管理专业人士高凌提示,此时已进入季节性过敏特别是花粉过敏的高发季,需要格外注意防范。

过敏性疾病又称变态反应性疾病,是由于人体对过敏原产生异常免疫反应而引发的一类疾病。过敏性疾病主要包括过敏性哮喘、过敏性鼻炎、过敏性结膜炎、特应性皮炎、荨麻疹、食物过敏、药物过敏、过敏性休克等。过敏性疾病不能治愈,但可以通过预防和治疗来控制,减少发作。

每到北方夏秋换季时,夏秋季的杂草开始长达两个月的气传花粉。花粉过敏患者可能要面临眼红眼痒、喷嚏流涕、咳嗽等症状,严重者还会引起皮肤红疹、鼻塞憋气甚至哮喘等症状,部分患者甚至需要急诊治疗。

有的市民会疑惑,我家中或附近并没有花花草草,为什么会过敏呢?其实,花粉过敏的来源并不只是附近的花草,而是通过空气传播,包括本地产生的花粉和通过大气动力学传播的花粉。

夏秋交替同样是真菌过敏高发期,尤其是阴雨天后,空气湿度大,有利于真菌大量繁殖,如果长期接触或经常暴露于含有大量真菌的环境中,可能会引发真菌过敏性疾病。此外,尘螨、灰尘、宠物毛、食物都可能是过敏原。

告别换季过敏困扰,要远离易过敏物质。易过敏人群需在日常生活中留心观察,找出过敏发作的相关因素,如对花粉过敏,外出时有必要佩戴口罩和防花粉眼镜,在一天当中,花粉浓度往往在午后更高。如果一定要外出活动,尽量错时外出,尽量选在花粉浓度最低的清晨、晚上或是一场绵绵细雨后出行。需要注意的是,雷雨对空气中花粉颗粒的洁净能力差,且能使花粉颗粒溶胀破碎成致敏性更强的小颗粒,因此切勿在雷雨前后外出活动。如海鲜易致敏,过敏患者要少吃鱼虾及其他海鲜产品。如对尘螨过敏,降低家中尘螨浓度是防治过敏的重要环节。注意居室清洁,衣物、棉被常换洗。棉被、衣物是贴身的物品,也是滋生细菌的温床,最好经常晾晒被子、换洗衣物,养成良好的个人卫生习惯。

加强锻炼,劳逸结合。合理安排工作学习,按时作息,防止过度劳累。散步、跑步、太极拳、游泳等可增强体质,提高免疫力,可结合自身情况适当进行锻炼。

一旦出现过敏症状,需要及时到医院就诊,在医生指导下进行治疗,对引发过敏的原因进行控制与干预。服用抗过敏药物,以及一些外用药物和局部性药物的治疗,可以有效缓解不适症状。用药需要在医生的指导下进行。(据《今晚报》)

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

吸收合并公告

太仆寺旗同济农牧业开发有限责任公司(统一社会信用代码91152527MA0N62EW7G)(下称"同济公司")、太仆寺旗恒泰园区开发建设有限公司(统一社会信用代码91152527397296451T)(下称"恒泰公司")经依法决定,同济公司将吸收合并恒泰公司,同济公司为吸收方,恒泰公司为被吸收方。同济公司吸收合并恒泰公司后,同济公司存续,恒泰公司注销。合并前同济公司注册资本为1000万元,恒泰公司注册资本为7000万元,合并后同济公司注册资本为8000万元。合并双方的债权债务由同济公司承继。

根据《中华人民共和国公司法》的规定,相关债权人可自收到通知书之日起30日内,未收到通知书的可自本次公告之日起45日内,自行决定是否要求相关债务人清偿债务或提供相应担保,特此公告。

太仆寺旗恒泰园区开发建设有限公司
太仆寺旗同济农牧业开发有限责任公司
2024年08月27日

声 明 书

本人雅茹(身份证号15230119******1525)与韩磊(身份证号15010219******6018)于2020年6月16日协议离婚,并签订了《离婚协议书》。

《离婚协议》中约定位于岱州营村世纪丽景小区三号楼三单元202室及附带车库(13号)的房产归本人所有。现从签署本声明书后位于岱州营村世纪丽景小区三号楼三单元202室及附带车库(13号)的房产归韩磊所有,本人自愿放弃就该房产的所有权利。该房产合同号为0121707(合同编号),自此声明书签署之日起,本人对该房产不再享有任何权利,包括但不限于所有权、使用权、收益权、处置权等。本声明为本人真实意思表示,不存在任何欺诈、胁迫等情形。特此声明。

声明人签字:雅茹 2024年8月17日

乌拉特前旗前山地区工业固废堆场西区扩建项目环境影响报告书二次公示

由乌拉特前旗溢凯元给排水有限责任公司组织实施、内蒙古清澈工程咨询有限公司编制的《乌拉特前旗前山地区工业固废堆场西区扩建项目环境影响报告书》(征求意见稿)目前已编制完成,在环境影响报告书(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。

环境影响报告书(征求意见稿)下载链接:https://pan.baidu.com/s/1rBTmBj-fa7O_2sCpL_Mv6A?pwd=affz,提取码:affz,建设单位:乌拉特前旗溢凯元给排水有限责任公司,地址:内蒙古自治区巴彦淖尔市乌拉特前旗中滩农场七分场,联系人:刘总,电话:13314788999,邮箱:1587092462@qq.com

乌拉特前旗溢凯元给排水有限责任公司 2024年8月21日

通 知

内蒙古中储环能能源科技有限公司定于2024年9月13日上午9:00在呼和浩特市赛罕区利佰佳国际B座5层515室召开股东会,审议公司注销事宜,请各位股东准时到场,没有到场的股东视为自动弃权,特此通知。

中华人民共和国呼和浩特海关公告

二连市丰硕绒毛有限责任公司:

根据《中华人民共和国海关注册登记和备案企业信用管理办法》第二十二条的规定,我关于2024年8月12日决定下调你公司信用等级为海关失信企业,因无法与你公司联系送达,现依法公告送达《中华人民共和国呼和浩特海关失信企业认定告知书》。请你公司自公告之日起30日内到我关领取上述文书正本,逾期视为送达,特此公告。

领取地址:呼和浩特市如意开发区如意和大街37号呼和浩特海关,联系电话:0471-6982944。

2024年8月28日

启 事

尊敬的马建森先生:

您于2013年9月30日定购了我公司开发的太城国际住宅一套(房号7-3-402),由于您预留给我公司的电话始终无法打通,您本人也一直未与我公司联系,截至目前您尚欠房款104410元(违约金另计),请您见到本启事迅速同我公司联系交清剩余房款和违约金并办理房屋交付手续,自本启事发布两月后若您依旧不与我公司联系并交清房款,我公司将另行处置该房屋。

巴彦淖尔市新邦房地产开发有限公司太仆寺旗分公司

2024年8月29日

注销公告

阿鲁科尔沁旗现代琴行艺术学校,民证字第0135号,法定代表人:王月梅,拟向阿鲁科尔沁旗民政局申请注销,请债权债务人自本公告见报之日起45日内向本组织申报债权债务,逾期不申报,视为放弃权利,特此公告。

遗 失 声 明

●内蒙古原生知识产权代理服务有限公司(统一社会信用代码91150102MA0RTG6W3R)遗失公章一枚,声明作废●乌拉特中旗元华物流有限公司旗下车辆:蒙LN948挂(黄)道路运输证遗失,证号150824055802,声明作废●呼和浩特市卫生健康委员会将开户许可证和密码单遗失,账号:0602001229200039672,核准号:Z19100008564 01,编号:1910-00221111,开户银行:中国工商银行股份有限公司呼和浩特民族商场支行,声明作废●包头市骐骥运输有限公司遗失蒙B6E56挂营运证,证号150203018665,声明作废●本人祁庆不慎将松鹤园的墓地手续丢失,墓地位置八区1排3号,墓地申请人:祁庆,特此声明作废,电话13304711839●赛罕区中海中手机维修部遗失营业执照正副本,统一社会信用代码92150105MA0P9WBM6E,声明作废●内蒙古海萨商务休闲有限公司遗失公章一枚,编号15029110024264,声明作废

●内蒙古纳美旅行社有限责任公司遗失存款人查询密码,账号0602005209200071639,核准号:J1910014668001,开户行:中国工商银行呼和浩特市锡林南路支行,声明作废●内蒙古新地建筑装饰工程有限公司遗失基本存款账户信息表及存款人查询密码,账号811560101270036677 7,基本存款账户编号:J1910026177101,开户行:中信银行股份有限公司呼和浩特乌兰察布西街支行,声明作废●不慎将鄂尔多斯市康巴什新区领尚网吧(统一社会信用代码91150691318559947Y)的公章壹枚丢失,现声明作废●内蒙古医科大学李开颜(学号2022050189)吴悠(2022040716)张家宇(学号2023040619)遗失学生证,声明作废●准格尔旗九益升煤炭运销有限公司遗失准格尔旗农村信用合作联社金鑫分社银行开户许可证,核准号J2053001069901,账号76049012200000000008332,声明作废●鄂尔多斯市恒森物业管理服务有限公司(统一社会信用代码91150602692869849F)遗失公章及财务专用章各一枚,声明作废●呼和浩特市禾裕农业发展有限责任公司,在金谷农商银行云中支行开立账户,账号021860122000000014619,不慎将孟二怀预留小章丢失,声明作废

●鄂温克族自治旗医疗保障局工会遗失工会法人资格证书,统一社会信用代码81150724MC30912981,声明作废●内蒙古北方同创环境能源科技有限公司(统一社会信用代码91150105MA0Q6YKJ9Y)遗失财务专用章一枚,声明作废●本人雷雅楠,人事档案于2024年6月20日丢失,档案编号:2174366,现声明该档案已遗失并作废●包头市永汇阀门维修有限公司(统一社会信用代码91150203MA0PQM0D8T)遗失合同专用章(2),编号15020310073759,声明作废●新城区利客便利哲里木路店遗失税务登记证正副本,纳税号150103198904180125,声明作废●呼和浩特市德云文化有限公司遗失银行开户许可证及密码单,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,账号0602115909100004906,核准号J1910007490202,声明作废●内蒙古东扬人力资源有限公司(统一社会信用代码91150104MA7DFLMM0F)遗失公章一枚,声明作废●内蒙古众鑫融合商贸有限公司(统一信用代码91150105MA0QGUPX9Q)遗失公章及财务章各一枚,声明作废●赵智伟(性别:男)不慎遗失出生医学证明,编号K150030940,声明作废●托克托县鑫华汽车贸易有限公司旗下车辆:蒙A83954(黄)道路运输证遗失,证号150122018418,声明作废

●内蒙古科望建筑劳务服务有限公司的公章遗失,公章编号15062110016758,声明作废●父亲:傅弘嘉(身份证号150102197208022034);母亲:李美琳(身份证号150404197312251127),不慎将女儿傅小源(身份证号150105200004270062X)出生医学证明原件丢失,于2000年11月27日23:40分在呼和浩特市赛罕区医院出生,体重3300g,孕周40周,特此声明作废●乌日塔遗失警官证,证件号010767,声明作废●土默特左旗黄饷炒饭餐饮店遗失营业执照副本,统一社会信用代码92150121MAC6AFWF66,声明作废●呼和浩特市卫生和计划生育委员会机关工会委员会将密码单遗失,账号0602001209026494307,核准号J1910004815902,编号:1910-00987350,开户银行:中国工商银行股份有限公司呼和浩特民族商场支行,声明作废●宣进遗失内蒙古轩德房地产开发公司开具的星河国际花苑12#2#2302购房首付款收据1张,编号0065116.金额257753元,声明作废●本人安淑芳与内蒙古盛业房地产开发有限责任公司于2019年7月25日签署的《商品房买卖》合同不慎遗失,特此声明该合同作废

●包头市昆区草原明珠培训学校现注销民办学校办学许可证正副本,证号:教民15020370000468号,特此声明●内蒙古禾晟林供应链管理有限公司不慎遗失营业执照正副本(统一社会信用代码91150203MAC5R9L17R)及公章.财务章各一枚,声明作废●王嘉标遗失由呼和浩特市鹏盛房地产开发有限公司开具的购买玉泉区万锦云锦5号楼三单元1401号购房款收据一张,开具日期2021年11月24日,收据编号1514887,金额217351元,声明作废●呼和浩特市英博学校遗失食品经营许可证副本,编号JY31501020038644,声明作废●包头市永旺建筑工程有限公司遗失开户许可证,核准号J1920003853101,账号001668822800010,开户行:蒙商银行股份有限公司包头鞍山道支行,声明作废●不慎将陈一墨出生医学证明遗失,性别:女,出生证号G150016807,声明作废●不慎遗失于紫晨(母亲:李晓丹,身份证号152325199010250548;父亲:于洪波,身份证号152325198906200055)出生医学证明,性别:男,编号:Q150053684,出生时间2016年12月8日,声明作废