碎片化睡眠危害大 碎片化运动效果好

近日,“碎片化睡眠等于熬夜”“长期碎片化睡眠增加老年痴呆患病风险”等词条冲上了新闻热搜,让公众重新审视自己的“碎片化生活”。

随着生活节奏的加快,无论是上班族还是自由职业者,似乎都是从早忙到晚,由此衍生出“碎片化运动”和“碎片化睡眠”的说法。那么这两种“碎片化”是一回事吗?

●碎片化睡眠≠片段睡眠

首先要分清楚“碎片化睡眠”与“片段睡眠”。有些人可能觉得如果晚上熬夜了,白天补一觉就可以了。这种通过午休或补觉来缓解睡眠不足的方式叫“片段睡眠”,跟碎片化睡眠不是一个概念。当然,“想睡就睡”的片段睡眠只能解燃眉之急,不是长久之计。

“碎片化睡眠”则是指在睡眠过程中,由于各种原因导致的睡眠中断和觉醒,也可以简单理解为夜间频繁醒来。这种“醒来”与只持续几秒、记忆并不深刻的短暂“微唤醒”相比,能够非常明确地意识到自己在某时某刻醒了,而且再次入睡会很费劲。

●稀碎的睡眠危害多

连续熬夜当然很伤身体,相比之下并不是十分直观的“碎片化睡眠”也不容忽视,其本质也是一种睡眠障碍。

众所周知,睡眠是免疫系统自我修复和强化的重要时段,只有完整的睡眠才能促使免疫系统产生更多的抗体、细胞因子等免疫物质,从而更好地抵御疾病。而睡眠一旦过于“碎片化”,就会阻碍免疫系统的正常功能,导致免疫力下降,增加各种疾病的发生风险,特别是感冒等常见疾病。

另外,“睡眠碎片化”也会干扰大脑对学习和记忆信息的处理能力,导致记忆力减退的同时,还破坏正常情绪,使人更容易出现焦虑和抑郁等。尤其要注意的是“睡眠碎片化”会加剧血压波动、加快心率,时间久了势必会增加罹患心脏病、中风等疾病的风险。

●见缝插针式运动可延寿

“碎片化运动”仅从字面意思就很好理解,是指利用短暂的时间“见缝插针”式地进行体育锻炼。这种运动方式特别适合平时比较忙碌的人群,而且可以融入到日常生活的各个场景中。只需要简单的动作,就能达到一定的锻炼效果。

《柳叶刀》子刊最新刊发的研究论文显示,每天仅持续5~10分钟的中度及以上间歇性运动,就能够给健康赢得更多的便利——与那些没有“碎片化运动”的人相比,全因死亡风险可降低52%,主要不良心血管事件风险可降低41%。

运动不仅是提升生活质量的必备条件,更是延长寿命的重要手段。所谓的“碎片化运动”不单单指专门的体育锻炼,如游泳、跑步、健身操等,而是包括日常生活中的一切身体活动,如上下班通勤、做家务、相关休闲娱乐等。

所以,再忙也不能完全忽略运动的重要性。大家不妨将“快步走”锻炼融入生活,可以随时进行。比如通勤上下班时提前下车,然后步行到单位;距离不长的,可以骑自行车;平时采用分段走楼梯的形式代替坐全程电梯等。

(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》分类广告独家发布方,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

公 示

内蒙古能源集团金山发电厂2*66万千瓦煤电扩建项目建设用地位于赛罕区黄合少镇西讨速号村(京包铁路南侧),地上附属物涉及苗木需补偿,现将补偿情况公示如下。公示期为7天,如有异议,可在公示期间内向呼和浩特市赛罕区重大项目建设服务中心反映情况并提供相关佐证材料。如无异议,公示期结束后,我中心将按相关规定逐级上报。

联系人:梁国强,联系电话:0471-2631032,电子邮箱:438985101@qq.com

序号	名称	面积(hm²)	用途	权属	价格(元/hm²)	评估标准	补偿费(万元)
1	樟子松	23.8061	防护林	国有	223200	补偿基数为一般乔木树种按每公顷90立方米出材量,樟子松每立方米620元价值偿,一般防护林林木为补偿基数的4倍补偿。	531.3522
2	杨树	1.5341	防护林	国有	180000	补偿基数为一般乔木树种按每公顷90立方米出材量,樟子松每立方米500元价值补偿,一般防护林林木为补偿基数的4倍补偿。	27.6138
3	樟子松	2.062	防护林	国有	55800	乔木疏林林木按同一林种乔木林林木的补偿标准补偿,即按每公顷90立方米出材量,樟子松每立方米620元价值补偿。	11.5059
4	杨树	0.4406	防护林	国有	45000	乔木疏林林木按同一林种乔木林林木的补偿标准补偿,即按每公顷90立方米出材量,杨树每立方米500元价值补偿。	1.9827
合计	27.8428					572.4546	

锡林浩特市优然牧业有限责任公司第二牧场改建项目环境影响评价公众参与二次公示(征求意见稿)

根据《环境影响评价公众参与办法》(2019年1月1日)的有关规定,对该项目进行环境影响评价信息公开。

一、项目概括:项目名称:锡林浩特市优然牧业有限责任公司第二牧场改建项目,建设性质:改建,建设地点:内蒙古锡林郭勒盟锡林浩特市毛登牧场境内,建设规模及内容:(1)对后备牛舍雨水、污水排水系统失修、残缺部分进行修缮。(2)现有氧化塘出水水质由《农田灌溉水质标准》(GB5084-2005)旱作标准变更为《畜禽粪便无害化处理技术规范》(GB/T36195-2018)和《畜禽粪便还田技术规范》(GB/T25246-2010)。(3)将现有医疗废物暂存间分隔为危废暂存间和医疗废物暂存间,并在危废暂存间内集液池和废液导流槽。集液池容积为1.5m3,废液导流槽高10cm,总长度约1.8m,集液池和废液导流槽底部防渗采用混凝土防渗处理,混凝土的强度等级为C30,抗渗等级为P8;垫层采用C10素混凝土现浇,采用钢筋混凝土基础,表面涂刷环氧树脂漆,渗透系数小于1×10-10cm/s。项目投资:总投资50万元。

二、建设单位名称和联系方式:建设单位:锡林浩特市优然牧业有限责任公司,项目负责人:董经理,联系电话:18904792022

三、环境影响报告书编制单位名称和联系方式:编制单位:内蒙古蓝卓环保科技有限公司,项目负责人:彭涛,联系电话:15247531034

四、查阅环境影响报告书征求意见稿的方式:公示期间可到建设单位或环评单位查阅环境影响报告书征求意见稿,或联系18904792022索取。

五、报告书及公众意见表的网络链接:报告书链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1mfaoDRV_WoFePyVtRASVQw,提取码:ntf1

六、建设项目环境影响评价公众意见表网络链接:http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html

七、公众提出意见的主要方式和公示时间:您可以通过电话、信件、电子邮件等形式向建设单位或环评单位提出意见,请公众在发表意见的同时尽量提供详细的联系方式,公众提出意见的起止时间为公告起10个工作日。

内蒙古金达威药业有限公司虾青素、酵母粉及酵母乳液柔性生产线建设项目环境影响报告书征求意见稿公示

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,我单位对《内蒙古金达威药业有限公司虾青素、酵母粉及酵母乳液柔性生产线建设项目》环境影响评价相关事宜公告如下:

一、项目概况:项目位于内蒙古呼和浩特托清经济开发区托克托产业园区内蒙古金达威药业有限公司厂区。本项目地理坐标为N 40°10′47.77",E111°20′12.49"。本次技改工程依托现有内蒙古金达威药业有限公司虾青素、酵母粉及酵母乳液柔性生产线建设项目的生产线及生产车间,实现酵母粉、酵母乳液和虾青素三种产品的柔性生产,不对其工艺、设备和环保设施进行技改。不新增占地。

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:https://pan.baidu.com/s/1nm7p82ED8SsiNWoPJ9AFZQ?pwd=tqk6 提取码:tqk6,2、查阅纸质报告书方式及途径:内蒙古金达威药业有限公司,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和途径: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。

五、建设单位联系方式:建设单位:内蒙古金达威药业有限公司,通讯地址:内蒙古呼和浩特市托克托工业园区,联系人:郑工,联系方式:0471-8660088-868,电子邮箱:1438619894@qq.com

六、公众提出意见的起止时间:公众提出意见的起止时间为本公告公布之日起10个工作日内。

内蒙古金达威药业有限公司

内蒙古亚通塑胶有限公司与巫秀明债权转让公告

根据内蒙古亚通塑胶有限公司与巫秀明签署的《债权转让合同》,内蒙古亚通塑胶有限公司已将其对下列债务人及担保人享有的主债权及担保合同项下的全部权益依法转让给巫秀明(详见公告资产清单)。内蒙古亚通塑胶有限公司与巫秀明联合公告通知各债务人及担保人以及其他相关各方。

内蒙古亚通塑胶有限公司作为上述债权的转让方,巫秀明作为上述债权的受让方,现公告要求下列债务人及担保人,从公告之日起立即向巫秀明履行主债权合同及担保合同约定的偿付义务或相应的担保责任,特此公告。

内蒙古亚通塑胶有限公司清算组、巫秀明
时间:2025年1月15日

公告资产清单

基准日:2024年4月1日 金额单位:人民币 元

序号	主债务人名称	债权总额	主债务人名称	债权总额	主债务人名称	债权总额
1	和林格尔县水务局	464,062.65	包头市山晟新能源有限公司	2,090,434.52	窦建强	7,691.07
2	托克托县水务局	138,400.77	呼和浩特市市政公司	251,908.00	营子亚通经销部	16,725.00
3	土默特左旗水务局	679,709.17	北京嘉源易润工程技术股份有限公司	90,145.53	张振东	13,755.02
4	内蒙古电力(集团)公司鄂尔多斯电业局东胜分局	75,448.00	呼市雨神节水灌工程设备有限公司	5,596.72	包头聚德诚矿业有限公司	167,509.35
5	威顺矿业(现更名为包头市达悦顺威联矿有限责任公司)	3,780.00	包头公路养护处	8,652.98	鄂尔多斯飞耀锅炉安装公司	54,407.00
6	鄂尔多斯市恒信路桥有限责任公司(现鄂尔多斯市达达路桥有限责任公司)	16,800.00	固阳县星光矿业有限公司	23,749.52	杜文华	56,285.00
7	内蒙古永冠建筑工程有限公司蒙劳分公司	46,431.09	防汛抗旱服务站	38,444.98	乌拉特前旗安林农牧业有限公司	38,575.21

注:1.本公告清单列示截至债权基准日的债权本金余额,主债务人和担保人应支付给巫秀明的利息、违约金等按相关合同、担保合同及法律判决文书的有关规定计算。

2.若债务人、担保人因各种原因更名、改制、停业、吊销营业执照或丧失民事主体资格的,请相关承债主体、清算主体及/或主管部门代位履行义务或履行清算责任。

3.清单中的“担保人”包括保证人、抵押人、出质人。

4.本公告当中内容如有错漏,以内蒙古亚通塑胶有限公司、债务人等原已签署的交易合同为准。

内蒙古金达威药业有限公司辅酶Q10扩产改造项目环境影响报告书征求意见稿公示

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,我单位对《内蒙古金达威药业有限公司辅酶Q10扩产改造项目》环境影响评价相关事宜公告如下:

一、项目概况:项目位于内蒙古呼和浩特托清经济开发区托克托产业园区内蒙古金达威药业有限公司厂区。本项目地理坐标为N 40°10′47.77",E111°20′12.49"。本项目扩建恢复厂区原有柔性生产线技术项目(位于K车间),用于300吨辅酶Q10发酵;依托厂区原有辅酶Q10提炼车间(Q车间和J车间),引进部分提炼生产设备,对提炼工序进行相应的扩建,新增300t辅酶Q10的提炼产能。本项目建成后辅酶Q10生产能力可由现有的620t提升至920t。

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:https://pan.baidu.com/s/1q5bKFQ_h6Y2skzWnqpzwag?pwd=6p7c 提取码:6p7c,2、查阅纸质报告书方式及途径:内蒙古金达威药业有限公司,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和途径: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。

五、建设单位联系方式:建设单位:内蒙古金达威药业有限公司,通讯地址:内蒙古呼和浩特市托克托工业园区,联系人:郑工,联系方式:0471-8660088-868,电子邮箱:1438619894@qq.com

六、公众提出意见的起止时间:公众提出意见的起止时间为本公告公布之日起10个工作日内。

内蒙古金达威药业有限公司

内蒙古亚通塑胶有限公司与巫秀明债权转让公告

根据内蒙古亚通塑胶有限公司与巫秀明签署的《债权转让合同》,内蒙古亚通塑胶有限公司已将其对下列债务人及担保人享有的主债权及担保合同项下的全部权益依法转让给巫秀明(详见公告资产清单)。内蒙古亚通塑胶有限公司与巫秀明联合公告通知各债务人及担保人以及其他相关各方。

内蒙古亚通塑胶有限公司作为上述债权的转让方,巫秀明作为上述债权的受让方,现公告要求下列债务人及担保人,从公告之日起立即向巫秀明履行主债权合同及担保合同约定的偿付义务或相应的担保责任,特此公告。

内蒙古亚通塑胶有限公司清算组、巫秀明
时间:2025年1月15日

公告资产清单

基准日:2024年4月1日 金额单位:人民币 元

序号	主债务人名称	债权总额	主债务人名称	债权总额	主债务人名称	债权总额
1	托克托县新营子镇	59,454.00	准格尔旗园林局	1,446.53	伊旗金融丁区	5,148.00
2	神华集团神东煤炭公司	3,300.00	内蒙古和信园绿化公司	1,900.17	包头宝通新材料科技有限公司	18,995.00
3	乌海自来水公司	1,698.92	托县运管所	4,325.00	呼和浩特建筑工程有限责任公司	5,507.00
4	刘万红	254,084.59	呼市泰盛新技术开发公司	285,639.76	乌拉特前旗水利局(巴彦淖尔市乌拉特前旗农村供水工程管理站)	69,075.28
5	乌拉特前旗农业综合开发项目建设中心	15,791.30	达拉特旗水务局	515,571.74	达茂旗水务局	68,000.00
6	鄂尔多斯市恒信路桥有限责任公司	34,275.00	鄂尔多斯市鑫联工贸有限责任公司	40,122.00	内蒙古华禹农牧机械有限公司	257,594.40
7	通辽奈曼旗水务局	72,184.10	山西嘉源易润工程技术有限公司	393,173.68	呼和浩特市如意亚通管道有限公司	268,543.92
8	赤峰市元宝山区利用跨干水工程建管处(赤峰市元宝山区政府采购中心)	121,630.54	乌中旗宏丰乡政府开发办(乌拉特中旗加合镇人民政府)	181,949.65	乌海广泰煤建工程有限责任公司(鄂尔多斯市康巴什区项目部)	705,694.00

注:1.本公告清单列示截至债权基准日的债权本金余额,主债务人和担保人应支付给巫秀明的利息、违约金等按相关合同、担保合同及法律判决文书的有关规定计算。

2.若债务人、担保人因各种原因更名、改制、停业、吊销营业执照或丧失民事主体资格的,请相关承债主体、清算主体及/或主管部门代位履行义务或履行清算责任。

3.清单中的“担保人”包括保证人、抵押人、出质人。

4.本公告当中内容如有错漏,以内蒙古亚通塑胶有限公司、债务人等原已签署的交易合同为准。

注销公告

赛罕区巴彦镇中心校白塔幼儿园(统一社会信用代码12150105397156598L),因与赛罕区第十三(白塔)幼儿园为同一家幼儿园,机构重复设立,申请注销,债权债务由赛罕区第十三(白塔)幼儿园承接,现面向社会公示。

注销公告

呼和浩特市赛罕区投资促进中心(统一社会信用代码1215010559643339X6)因机构改革,申请注销本单位,所有债权债务均由呼和浩特市赛罕区重大项目建设服务中心承接,现面向社会公示。

遗失声明

包头市驰纳物流有限公司遗失以下普通货物车辆道路运输证,车牌号:蒙B89006,运输证号150203173039;蒙B95405,运输证号150203174506;蒙B98275,运输证号150203177162;蒙B93508,运输证号150203174150;蒙B91133,运输证号150203173180;特此声明作废

遗失声明

内蒙古臻速物流有限公司不慎遗失以下普通货物车辆道路运输证,车牌号:蒙B3H93挂,证号150208024064;蒙B9H33挂,证号150208024068,特此声明作废。

遗失声明

包头市天畅运输有限公司不慎遗失以下普通货物车辆道路运输证,车牌号:蒙B95309,蒙B94181,蒙B96749,蒙B97507,蒙B97657,特此声明作废。

遗失声明

内蒙古利兴物流有限公司不慎遗失以下普通货物车辆道路运输证,车牌号:蒙B97202,蒙B98425,蒙B98862,特此声明作废。

遗失声明

●内蒙古新明阳建设有限公司的公章遗失,公章编号1506210021723,声明作废●内蒙古巨纳农业科技有限公司遗失营业执照正副本(统一社会信用代码91150100MA0N07MG83)及公章.财务章.合同章.嘎日迪法人章各一枚,声明作废●内蒙古蒙纳科技有限公司遗失营业执照正副本(统一社会信用代码91150105MA0MYCJ30X)及公章.财务章.合同章.嘎日迪法人章各一枚,声明作废●内蒙古星传文化传媒有限公司遗失合同章(编号15060210182273)财务章(编号15060210182272)公章(编号15060210182271)各一枚,声明作废●张燕芳遗失道路运输经营许可证正副本,证号150107001053,声明作废

●新城区文慧烟酒店遗失公章一枚,编号1501050058191,声明作废●托克托县司法局工会委员会遗失内蒙古托克托农村商业银行股份有限公司营业部开户许可证,核准号J1910034018101,声明作废●新城区妇幼保健院东路天赋牛烤肉拌饭店(个体工商户)遗失食品经营许可证副本,编号JY21501022074285,声明作废●三亚奥都奈尔实业有限公司遗失公章(编号:4602000479153).财务专用章(编号:4602000479154).发票专用章(编号:4602000479155).法人名章(编号:4602000479156)各一枚,声明作废●新城区呼铁佳园笙鲜农场超市遗失食品经营许可证副本,许可证编号JY11501021118099,声明作废●呼和浩特蓝盒子体育运动有限公司遗失财务专用章一枚,印章号1501051017125 8,声明作废●新城区龙仪手擀面老菜馆遗失食品经营许可证正副本,编号JY21501020110472,声明作废●内蒙古大道行供应链管理有限公司遗失开户许可证,核准号J2050004547701,账号0612081609200182927,开户行:中国工商银行股份有限公司鄂尔多斯东颐支行,声明作废●呼和浩特市世恒电子有限责任公司遗失出版物经营许可证副本,编号:新出发批字第15(A)00006号,声明作废●马少峰不慎遗失特种设备作业人员证,证件编号15262419910129513,操作类别:T电梯修理,声明作废●内蒙古鑫旭医疗器械有限责任公司(代码91150102MA0QG2MR4R)遗失公章一枚,声明作废●准格尔旗繁生金属机械加工厂的开户许可证遗失,核准号J2053000577801,账号15001886640052514830,开户银行:中国建设银行股份有限公司准格尔分行营业室,声明作废●内蒙古锦宣建筑劳务分包有限公司的公章遗失,公章编号1508020055065,声明作废●内蒙古天泰爆破有限责任公司(统一社会信用代码91150204683402913G)的原公章.原法人章遗失,法人:张坤,声明作废●父亲:巫林峰,母亲:李寒,不慎遗失女儿巫秦檬出生医学证明,证件编号:Y150103782,2024年12月31日出生,现声明作废