

# 每逢佳节胖三斤

春节假期，大家的肠胃在享受美食的同时或许也已“超支”了。面对节后开启的新一年工作，是时候用运动给身体“止损”，让自己活力满满地迎接新挑战。

俗话说“每逢佳节胖三斤”，春节期间，频繁的聚餐和饮酒会导致人们在短时间内摄入大量的热量，我们可以通过适度运动来促进健康。因为春节刚过肠胃还未完全适应规律节奏，一开始选择低强度有氧运动最为合适。比如散步，饭后半小时，在小区里悠闲散步，既能促进肠胃蠕动，帮助消化堆积的食物，又能舒缓心情，缓解假期结束的小焦虑。每次散步保持30分钟以上，步伐不用太快，让身体微微发热即可。或者试试瑜伽，简单的伸展动作，像猫牛式、下犬式，能放松全身肌肉，拉伸腹部经络，促进消化吸收。找个安静角落，铺上瑜伽垫，每天练习20至30分钟，身心都能得到滋养。

其中，有氧运动每周可以分3至5天完成，每天也可以分多次进行。多样化运动选择推荐跑步、打

# 赶快运动来“止损”



球、跳舞、骑行，或者通过原地慢跑、跳绳、自重训练、瑜伽、健身操等居家运动方式锻炼，可以达到足不出户健身的目的。

除了有氧运动，适当加入力量训练，能帮你提升基础代谢，让身体持续消耗热量。利用家中简单物品，如装满水的矿泉水瓶，进行

手臂弯举、深蹲等动作。每组动作10至15次，进行3至4组，能有效锻炼手臂、腿部和臀部肌肉。没有器材也没关系，俯卧撑、平板支撑等徒手训练同样能锻炼核心肌群。每天坚持10至15分钟力量训练，让你在节后的工作中更有精气神。

另外，专家提醒，春季呼吸道疾病高发，天气乍暖还寒，早晚温差较大，老年人和儿童由于身体免疫力和抵抗力相对较弱，要注意防寒保暖，以防寒气入侵，引发呼吸道疾病。春季运动养生的原则是循序渐进，运动强度以微汗为佳，避免大汗淋漓，以免耗伤阳气。老年人在春光明媚之时运动，可以选择散步、慢跑、太极拳等舒缓的运动方式，每次训练的时间以半小时为宜；有脂肪肝的人群春季要科学加强运动，适度运动可以减少肝内脂肪沉积，改善肝脏的代谢功能，可以选择中等强度的有氧运动和柔韧性训练，如慢跑、游泳、跳舞、打羽毛球等。

（据《西安晚报》、新华社报道）

## 节后让颈椎减减负

春节假期是大家尽情休闲娱乐的好时光，但长时间低头刷手机、打游戏、搓麻将等不良习惯给颈椎带来沉重负担。这两日，不少人因为这些行为引发颈椎疾病，导致眩晕、耳鸣等不适，严重影响生活质量。

医生介绍，春节为颈椎病高发期，原因主要有三点。其一，不良姿势增多。休闲时间增加，人们长时间低头玩手机、窝在沙发看电视或维

持同一姿势打牌娱乐，使颈椎过度前屈或扭曲，颈部肌肉、韧带持续紧张，易造成颈椎劳损。其二，缺乏运动锻炼。春节饮食丰盛但活动量减少，颈部肌肉力量下降，颈椎稳定性变差，易出现关节错位、椎间盘突出，压迫颈部血管神经，引发眩晕、耳鸣。其三，受寒凉刺激影响。冬季气温低，春节期间下雪降温时，颈部受寒，血管收缩，血液循环变差，肌肉紧张度增加，加重颈椎负担。

想要防治颈椎病引发的眩晕、耳鸣，医生建议日常可从这些方面着手：首先应保持正确姿势，头部中立，肩膀放松，腰部挺直，使用电子设备时将其抬高至视线平齐，减少低头角度。其次要定时活动颈部，每隔一段时间起身做颈部伸展运动，像左右转头、前后点头、耸肩等，每个动作重复10~15次，每天3~4组。用热毛巾或热水袋热敷颈部，每次15~20分钟，每天2~3次，促进血液循环，缓解肌肉紧张。同时，应选择合适的枕头，高度一拳左右，软硬适中，材质以荞麦皮、乳胶等透气性好的为佳。此外，饮食上注重营养均衡，多吃富含钙、蛋白质、维生素的食物，增强骨骼和肌肉健康。注意颈部保暖，外出戴围巾或穿高领衣服，避免室内空调、风扇直吹颈部。若眩晕、耳鸣症状持续不缓解或加重，务必及时就医检查治疗，避免延误病情。

（据《西安晚报》）

## 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:本栏各类信息,如遇要求交付押金或预付款项时,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**

### 更正声明

我站原朱雪艳大夫拟定于2025年1月1日离职，我站在医保工作自查自纠过程中，发现由于工作人员操作失误和未及时收回该医师的医保账号，导致2025年1月1日至1月25日医保上传处方采用该账号登录，一经发现及时停用该账号并做了更正处理，此账号从1月1日到25日所有医保上传处方更正为袁志强大夫，特此声明。

呼和浩特市新城区东街办事处老缸房居委会社区卫生服务站

土默特右旗金峰矿业有限责任公司金峰煤矿采矿证垂直接高范围延伸项目环境影响评价信息公示(第二次)

我单位委托中治西北工程技术有限公司编制环境影响报告书，目前已编制完成，现征求公众意见如下。

一、基本信息：项目名称：土默特右旗金峰矿业有限责任公司金峰煤矿证垂直接高范围延伸项目，建设单位：土默特右旗金峰矿业有限责任公司，环评单位：中治西北工程技术有限公司，地点：金峰煤矿位于土默特右旗旗府所在地萨拉齐镇10#方位，直距20km，大青山煤田水泉普查区中部的第V勘探线两侧建设内容：露天开采原煤60万/a。

二、公众意见征求的主要内容及提意见途径：征求意见全文及公众意见表的网络链接：链接：<https://pan.baidu.com/s/IDn4PpYGrplwGyD23U75rg>，提取码：j2v2，报告书查阅点：包头市钢铁大街86号新邮电大厦501房间。联系电话：13927480909

土默特右旗金峰矿业有限责任公司

### 通知

内蒙古爱瑞卡汽车服务有限公司信用代号9150102MA07YNLNY0N将在本公告发布之日起15日后召开股东会决议，要求全体股东参加(不到场视为放弃自己的表决权)，会议时间：2025年1月20日上午8:00，联系人：王天瑞，联系电话15648138883；会议地点：内蒙古自治区呼和浩特市新城区北堤东街甲10-2号二层内蒙古爱瑞卡汽车服务有限公司2025年2月6日

### 遗失声明

内蒙古保芝堂药业有限公司

遗失食品经营许可证副本，编号JY11508028055489，声明作废

### 遗失声明

JY11508028055489，声明作废

●昆区同安技术服务部(统一社会信用代号92150203MA0P03JN78)的营业执照正副本遗失，声明作废●王路歆，性别：女，不慎遗失出生医学证明，出生证，编号U150123135，声明作废●高志强，遗失呼和浩特泽信盛汇房地产开发有限公司开具的购货凭证，山水居7-2-401室首付款收据1张，金额215657元，编号SSJ00609，声明作废●陈璐，2025年1月24日遗失身份证件，证号15220219951110420，声明作废

●父亲：宋阳；母亲：万黔芳，遗失儿子宋嘉万的出生医学证明，编号U150167919，声明作废

●翁宝特旗宏宇房地产开发有限公司(统一社会信用代码9115042740108519N)遗失财务专用章，编号1504260002079，声明作废●鄂托克旗启迪艺术培训中心有限公司(统一信用代码91150624MA7KGN69X6)遗失公章(编号15062410064714)，财务章(编号15062410004715)及王凤娇法人章各一枚，声明作废●王忠跃于2025年2月1日遗失居民身份证，证号1504292000020034，自丢失之日起不承担被人冒用而引发的一切法律责任，特此声明

●宇宁遗失军官证，证号：武字第0904271，声明作废●包头市冠雅商贸有限公司(统一社会信用代码9115020459463120W)遗失财务专用章一枚，编号150200095909，声明作废●林丽娇，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悦15号楼1单元2502号购房款收据2张，开具日期2021年6月7日，收据编号3558723，金额216809元，开具日期2021年7月21日，收据编号2812226，金额210000元，声明作废●玉泉区顺馨斋骨骨香餐饮饭店(统一社会信用代码91150102MA0PTJC02J)遗失公章、财务专用章及沙娜法人章各一枚，声明作废

### 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