经常拉伸 好处多多

伸个懒腰、拉拉小腿……不少人觉得拉伸完了很舒服,尤其对于久坐的上班族,拉伸不仅能缓解疲劳,还能为健康加分。一项研究发现,拉伸有助改善血压,效果还比快走更胜一筹。

该研究招募40名平均年龄61岁、具有高血压I期或血压正常偏高的男女,将他们随机分为两组、进行为期8周的研究。两组都要进行每周5天、每天30分钟的运动。

拉伸运动组:运动包含全身21个拉伸练习,每个拉伸动作需要做两次,保持30秒,两次伸展之间休息15秒。

健走运动组:在户外步行道健走,需要达到一定心率;如天气恶劣则在室内跑步机走路。

两组饮食摄入、钠摄入没有太大差别。通过便携式血压计24小时监测,结果发现:与健走相比,拉伸运动组测量的血压都有较大幅度降低,与拉伸相比,健走运动组的腰围减少更多,不过两组体重没有变化差异。

研究分析,虽然有氧运动是降低血压推荐的运动方式,但既往研究也发现拉伸可以降低动脉僵硬,改善血流,增加副交感神经系统激活,从而降低血压。当肌肉拉伸时,血管也会拉伸。

拉伸还有哪些好处?

有助于消除疲劳感

拉伸是一种消解疲劳的好方法。最简单的伸懒腰就可以拉伸身体两侧、后背肌肉,促进周身血液循环,可缓解疲劳、肌肉酸痛等症状。

帮助提高运动能力

拉伸运动有助提高运动能力,让动作更到位并降低受伤风险。拉伸可以提高身体柔韧性,增加或维持关节活动度。

运动后的肌肉恢复

不管是做有氧运动,还是肌肉力量锻炼,运动后肌肉都会出现疲劳和紧张,这时进行拉伸,能够有效缓解该部位肌肉的疲劳和紧张,促进恢复,避免运动损伤,提高运动锻炼效果。

要注意这5点

长期坚持更有效

几周的规律拉伸,可以有效提高关节活动度。这些健康收益需要依靠规律的拉伸锻炼来维持。

运动后15分钟内拉伸效果好

拉伸最好在运动后10~15分钟内进行,此时肌肉处于温暖状态,拉伸效果更好。

不要过度拉伸

拉伸要在关节本身的正常生理活动范围内进行,不要过度用力,以免肌肉拉伤。根据自身感受调整拉伸强度,以感到肌肉轻微紧张但无痛感为宜。

注意不要来回弹振

就增加柔韧性而言,不建议采用冲击性拉伸练习,比如踢腿、振肩之类的动作。依靠摆动肢体,靠惯性冲击达到最大活动范围,会使拉伸部位产生保护性反弹。

注意不要一直憋气

中老年人拉伸安全第一,要避免过度用力或憋气,不要头过低或有猛抬头动作,动作要轻柔缓慢,呼吸自然顺畅。 (据央视报道)

常练膝关节 远离老寒腿

膝骨关节炎,俗称"老寒腿",是一种常见的关节退行性疾病,冬季高发。为远离膝骨关节炎带来的困扰,日常需进行锻炼,帮助改善膝关节稳定性,促进局部血液循环。

勾脚抬腿法 坐在椅子上或者床边,抬腿并用力勾脚尖,此时可明显感觉大腿肌肉紧张,坚持5秒,再放松2秒,换另一侧腿重复进行。每天练习50~60次。

双膝夹瓶抬腿法 坐在椅子上,腰背保持直立,将水瓶放于两腿膝盖中间,双腿夹紧,轻轻踮起脚跟,此时会感受到腿部肌肉发力,坚持40秒,再缓慢放下,连续做10~15次,早晚各做一遍。

绷腿练习法 伸直膝关节,收缩股四头肌,使其绷紧,保持5秒,然后放松2秒,换另一侧腿进行同样动作,每天5~10分钟。

提踵踮脚法 身体立正,两脚并拢,双手放在身体两侧。慢慢踮起脚尖,用脚趾紧紧抓住地面,再慢慢下落,可有效锻炼小腿肌肉及脚踝。 (据《燕赵老年报》)

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

呼和浩特市乌素图水库清淤工程环境影响评价报告书第二次公示

我单位委托内蒙古蒙水环境技术咨询有限公司编制的《呼和浩特市乌素图水库清淤工程环境影响评价报告书》(征求意见稿)目前已编制完成。报告中明确了项目工程概况、项目建设的环境影响及防御措施等信息,项目周边及项目所在地关心项目建设的民众及企事业单位可下载环境影响报告书[回民区人民政府门户网站(huiminqu.gov.cn)],并填写公众参与调查表。表达本项目与环境保护相关的意见和建议,并将意见和建议以书面形式或电子邮件等形式告知建设单位。

建设单位:呼和浩特市回民区农牧水利局
单位地址:回民区西二环一一零国道交汇处
联系人:天 耕 电话:0471-3291031
公示时间:2025年5月9日至2025年5月23日
呼和浩特市回民区农牧水利局

金熙嘉园-珺悦房地产项目社会稳定风险评估情况公示

根据内蒙古自治区党委办公厅、自治区人民政府办公厅关于印发《内蒙古自治区重大决策社会稳定风险评估实施办法》的通知(内党办发〔2021〕7号)文件要求,现将项目有关情况予以公示。

一、项目概况:项目名称:金熙嘉园-珺悦房地产项目,建设规模及内容:项目建设用地面积30103.275平方米,总建筑面积88055平方米,地上计容建筑面积60205平方米,地下总面积27000平方米。建设地点:呼和浩特市玉泉区鄂尔多斯大街以南、14米规划路以东。

二、项目单位:单位名称:内蒙古万嘉昕房地产开发有限公司,联系人:阴女士,电话:13947197121

三、评估单位:单位名称:内蒙古铭月工程项目管理有限公司,单位地址:内蒙古呼和浩特市赛罕区金源街京能家园11-2-302,联系人:胡建,电话:13644848522,E-mail:646879254@qq.com

四、征询事项:征求公众意见的主要事项:您对本项目的实施有什么建议和意见。

五、公示说明:公众对本项目实施有社会稳定风险方面的建议或意见,可自公示之日起十五日内,向项目单位或社会稳定风险评估单位提出。

公示发布单位:内蒙古铭月工程项目管理有限公司
公示发布时间:2025年5月15日

注销清算公告

包头市达茂安达商会(统一社会信用代码51150223MJ2335065G)依据《社会团体登记管理条例》规定,经举办者和理事会决议,拟向达尔罕茂明按联合旗民政局申请注销登记,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,特此公告。

注销公告

包头市聚百信网络科技有限公司(统一社会信用代码91150203078389706M)经股东会决议解散,拟申请注销登记,并已成立公司清算组,请公司债权人于本公告发布之日起45日,内向本公司清算组申报债权,特此公告。

解除合同声明

致各相关方:

内蒙古鑫美盛房地产开发有限责任公司(统一社会信用代码:91150125MAORROW96B,法定代表人:刘海威)与内蒙古焱旭房地产经纪有限责任公司(统一社会信用代码:91150125MACW77BF8G,法定代表人:闫胜龙)就呼和浩特市武川县环宇星城项目曾签订销售合同。现郑重声明,双方已于2024年10月解除该销售合同,自解除之日起,内蒙古焱旭房地产经纪有限责任公司不再拥有武川县环宇星城项目的销售代理权。

自本声明发布之日起,任何单位或个人与内蒙古焱旭房地产经纪有限责任公司就武川县环宇星城项目进行的房屋销售交易、款项支付等行为,均与内蒙古鑫美盛房地产开发有限责任公司无关,由此产生的一切法律风险及经济损失,我司概不承担。特此声明!

内蒙古鑫美盛房地产开发有限责任公司 2025年5月15日

内蒙古速越科技有限责任公司年处理80万吨工业固体废渣绿色循环综合利用项目征求意见稿公示

"内蒙古速越科技有限责任公司年处理80万吨工业固体废渣绿色循环综合利用项目"征求意见稿已编制完成,进一步征求公众意见。

一、环境影响报告书征求意见稿及公众意见表链接:https://pan.baidu.com/s/1XTkdrU7X0pKLMrCzlTEDTg?pwd=2qx8,提取码:2qx8。

二、公众可就近到建设单位或环评单位办公地址查阅纸质报告书。

三、征求意见的公众范围:根据《环境影响评价公众参与办法》规定,征求意见的范围为项目5km范围内的居民,企业事业单位及目周边相关受影响公众。

四、公众提出意见的方式和途径:公示后的5个工作日内可通过传真、电子邮件、信函等方式向建设单位反馈公众意见。建设单位:内蒙古速越科技有限责任公司 吴总:18804740999。环评单位:内蒙古西陆工程技术有限公司 王超:15848392442。可至内蒙古速越科技有限责任公司查阅纸质报告书。

遗失声明

●内蒙古慧之道商贸有限公司(统一社会信用代码91150105MA0Q3BNM30)遗失公章及财务章各一枚,声明作废●家属不慎遗失张辉的火化证原件及在呼和浩特慈安园寄存室36-9-1号的原骨灰寄存证,声明作废●呼和浩特市路政执法监察支队不慎将中国银行呼伦南路支行银行开户许可证、密码函及时任法人尹府九人名章遗失,账号150835339747,开户许可证核准号Z1910000475401,特此声明作废●母亲:刘娜;父亲:李乐乐不慎将孩子李皓宇(男)出生医学证明遗失,编号M150071522,出生时间2012年4月22日,声明作废●不慎将孙忠科(已去世)二代身份证遗失,证号150102194910242017,声明作废●本人郝先旺不慎将半山半水A2号楼1单元1902号房保证金收据丢失,收据金额为壹万柒千元整,此保证金与实际购房人李亚杰无关,原收据声明作废●内蒙古中招国际工程管理有限公司(统一社会信用代码91150105MA0QPD3YX7)遗失合同章一枚,声明作废业银行股份有限公司龙谷支行,声明作废

●程有俊、杜美风遗失内蒙古筠泰君安房地产开发有限公司开具的亿利生态城东区2号楼1单元701房款收据2张,编号2021151,金额:2万元;编号2021156,金额473139元,特此声明作废●声明作废:刘云赫,性别:男,出生医学证明(出生证编号M150080714)声明作废●曹鹏不慎遗失内蒙古富恒房地产开发有限责任公司开具的购买富恒花园小区E54号车位收据一份,票号0089688,金额85000元,声明作废●内蒙古医科大田思坤(学号2023042227)遗失学生证,声明作废●森泰中医门诊部遗失医疗机构执业许可证副本,登记号:PDY50030515060217D1202,声明作废●马凯,性别:男,不慎遗失出生医学证明,出生证编号H150195868,声明作废●内蒙古金诚绿新材料有限公司的公章(编号15052210013140).合同专用章(编号15052210013141).财务专用章(编号15052210013945)和法人章(法人:董泉,编号15052210013913)遗失,声明作废●内蒙古金诚绿能石墨新材料有限公司的公章遗失,公章编号15052610010723,声明作废●武川县个体燕福小《道路运输经营许可证》正副本遗失,证号:呼字150125005204号,声明作废●本人韩国栋不慎将工作证遗失,编号G15010417,该证自2025年元旦起作废,特此声明

●内蒙古博通保健食品有限公司(统一社会信用代码91150291328969379)的公章遗失,编号1502070005043,声明作废●寿瑞刚遗失与内蒙古吉美房地产开发有限公司签订的吉美家园2号楼三单元1302房屋认购协议书原件;遗失购房收据,收据号0040325;房款金额278988元,收据号0002663,房屋定金金额10000元,声明作废●秦培云,薛建松遗失呼和浩特市盈润置业有限责任公司于2021年11月14日开具锦悦城2-1-1402号房购房收据1张,收据编号:1632299,金额1289元,特此声明作废,该收据产生的任何权责均与呼和浩特市盈润置业有限责任公司无关●内蒙古云博石油化工有限公司(统一社会信用代码:91150291MABPU8NNXX)在2022年7月22日核准的营业执照副本(2-1)丢失,声明作废●内蒙古珩洋商贸有限公司的财务专用章遗失,印章编号1527010146901,声明作废●乌海市万慈商贸有限公司的公章遗失,公章编号15030210013430,声明作废●尹俊峰不慎遗失保安证,身份证号:150121197410218339,声明作废●内蒙古蒙肽科技有限公司(统一社会信用代码91150900MA0PQQP28G)的公章遗失,印章编号1509021011149,声明作废

●内蒙古医科大学刘若男(学号232110619)遗失学生证,声明作废●北京中天华正会计师事务所有限公司内蒙古分公司遗失营业执照正副本(统一社会信用代码91150100MA0R17Y53T)及公章,财务章各一枚,声明作废●呼和浩特市蓝海职业培训学校遗失民办非企业单位登记证书正副本,统一代码52150100MJY077981R,声明作废●赛罕区木悦日用品经销部遗失营业执照正副本,统一信用代码92150105MA0PCX3R5G,声明作废●赛罕区鱼庄川菜馆遗失营业执照正副本,统一社会信用代码92150105MACYH6439Q,声明作废●李志婕遗失二代身份证,证号150121199203300742,声明作废●新城区鸿盛园区北国之春生态园景苑饭店[现变更为:新城区呼和塔拉蒙餐馆(个体工商户),统一社会信用代码91150105MA0QPD3YX7]遗失公章一枚,声明作废●内蒙古华玺和泰建筑劳务分包有限责任公司遗失存款人查询密码,核准号J1910011672302,账号02171012200000003475 3,开户行:内蒙古呼和浩特金谷农村商业银行股份有限公司龙谷支行,声明作废