运动前,先给心脏做“体检”!

相对于久坐不动,运动等同于给心脏注入了活力。但是,运动讲究科学。建议大家在进行运动前,先给心脏做个“体检”,预防心血管意外事件的发生。

运动别着急“上强度”

运动应当先从“低中强度”开始,待4~6周身体适应之后,逐步延长运动时长、提高强度。总之一句话——循序渐进。

运动分有氧和无氧,具体如何选择要看自己的锻炼目的和实际情况。常见的有氧运动有慢跑、健步走、游泳、骑自行车、健身操、广场舞等;无氧运动则包括短跑、举重、投掷、跳高、跳远、拔河、潜水、肌力训练等。

风险筛查可防心血管意外

虽然运动猝死病例偶见报端,但是放眼整体的运动大军来说,其概率还是极低的。不过,我们还是要防患于未然。特别是刚刚加入运动训练、准备提升运动等级,以及合并心血管危险因素的人群,建议在运动前进行医学筛查、心血管疾病风险筛查与分层。

无论是健康人还是有基础疾病的患者,在经过专科医生详细的检查和功能评定后,即可推荐出合适的运动项目、运动量等,也就是“运动处方”。只要遵照处方坚持不懈,总有一天会享受到运动带来的健康和快乐。

运动人群风险评估两步走

第一步,健康风险分层。运动相关心血管风险分为“低风险状态”和“高风险状态”2个层级。具体的依据包含11项变量,其中核心变量4项,非核心变量7项。要想满足“低风险状态”,要求不存在核心变量、最多只存在1项非核心变量。

核心变量包括:男性>50岁,女性>60岁;合并明确心血管疾病、2型糖尿病或肾脏疾病;有早发冠心病或其他先天性、遗传性心脏病家族史;参加或准备参加高危极限运动。

非核心变量包括:缺乏规律的运动习惯;存在提示有心血管疾病可能的胸闷、胸痛、呼吸困难等临床症状;男性>40岁,女性绝经后;吸烟;高血压;高胆固醇血症;肥胖。

对于低风险人群来说,一般不需要特殊评估。而高风险人群,首先需通过病史采集和体格检查进行初级评估。初级评估阳性者进入中级评估——最常做的检查是“心肺运动试验”——测出受检者的摄氧量、代谢当量和最大脂肪氧化率等,据此核算出利于减脂且安全的运动强度。如果中级评估异常,需接受进一步医疗诊治及运动指导建议。

第二步,心血管风险评估。针对运动人群的心血管风险评估,主要是从心脏结构、冠状动脉供血、心律失常及心功能4个方面进行。如常规的心电图、超声等,能够查找出一些先天性的心脏结构异常;而对于潜在的初期冠心病和离子通道病等,需借助于冠脉CT、核磁、心肺运动试验等来明确。

(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

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(房产产权证书号:蒙(2019)呼和浩特市不动产权第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:详细信息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

二0二五年十一月十八日

关于办理房屋不动产权证书(房本)的通知

尊敬的各位业主:

您好!现我司已完成国际广场三期房屋不动产权证书办理的前期准备工作,正式启动集中办理事宜,具体安排如下:

1.办理时间:2025-12-1至2026-3-31(每日9:30-17:00,节假日除外)

2.办理地点:茂业国际广场四楼业主服务部

3.领取资料需提供业主本人身份证

4.咨询电话:0471-2236892

请您务必在上述期限内携带完整材料前往指定地点办理。若您逾期未办理,将可能导致不动产权证书延迟取得、影响房屋交易等风险,由此产生的一切责任与后果均由您自行承担,我司不承担任何相关责任。

注:如业主本人因个人原因无法亲自领取办理房本相关资料,需提供授权委托书、本人身份证复印件与代领人身份证复印件。

感谢您的理解与配合!

呼和浩特市茂业房地产开发有限公司 2025年11月26日

准格尔旗永智煤炭有限公司煤矿180万t/a改扩建项目环境影响后评价报告书征求公众意见稿公示

《准格尔旗永智煤炭有限公司煤矿180万t/a改扩建项目环境影响后评价报告书》征求意见稿已编制完成,现征求公众意见。

一、环境影响报告书征求意见稿和公众意见表网络链接:环境影响报告书征求意见稿:链接:https://pan.baidu.com/s/1oBNvSXT9SMJbEZV78cJBGw?pwd=i79j,提取码:i79j,公众意见表:链接:https://pan.baidu.com/s/1KFW520UC8EtRr13tvN65Lg?pwd=4h5a,提取码:4h5a

二、公众可到建设单位或环评单位查阅纸质报告书

三、征求意见的公众范围:项目周边5km范围内的相关受影响公众,井田地理坐标范围为:东经110°11′04″~110°12′28″;北纬39°40′01″~39°42′09″。

四、公众提出意见的方式和途径:公示后10天内可通过以下方式向建设单位反馈意见。建设单位:准格尔旗永智煤炭有限公司;王总,电话:19104770084;环评单位:内蒙古凯越工程咨询有限公司;范工,电话:15047285552

内蒙古立鼎危险废物治理有限责任公司废油泥与含油废物综合利用项目环境影响报告书征求公众意见的登报公示

一、依据:根据《中华人民共和国环境保护法》、《中华人民共和国环境影响评价法》、《建设项目环境保护管理条例》、《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令第4号)等法律法规规定,现发布建设项目环境影响评价信息,征求公众意见。

二、建设项目基本信息:1.建设项目名称:内蒙古立鼎危险废物治理有限责任公司废油泥与含油废物综合利用项目。2.建设单位名称:内蒙古立鼎危险废物治理有限责任公司。3.环评文件编制单位名称:内蒙古华泰瀚光环境科技有限公司。4.项目建设地点:内蒙古包头钢铁冶金开发区金山产业园新能源新材料化工产业区。5.项目建设内容:租赁5000m²厂房作为生产车间及库房,建设1条废油泥及含油废物生产线及其配套设施。6.征求意见的公众范围:项目周边及可能受到影响的区域。

三、公众意见征求的主要内容:1.公众提出意见的起止时间:2025年11月24日至2025年12月5日止;2.征求公众意见的环境影响报告书全文的网络链接:https://pan.baidu.com/s/1Gzj-ivaMM0slRQo9VqoXg(提取码:445d);3.建设项目环境影响评价公众意见表的网络链接:https://pan.baidu.com/s/1MBTid7TklQdaU1UdHr_u-Q(提取码:eg7x);4.征求公众意见的环境影响报告书纸质查阅点:内蒙古包头钢铁冶金开发区金山产业园新能源新材料化工产业区内蒙古立鼎危险废物治理有限责任公司。

四、公众提出意见的方式和途径:联系人:张晶,联系电话:18686183933,邮寄地址:内蒙古包头钢铁冶金开发区金山产业园内蒙古立鼎危险废物治理有限责任公司。

五、其他:对公众提交的相关个人信息,建设单位不会用于环境影响评价公众参与之外的用途,未经个人信息相关权利人允许不得公开。法律法规另有规定的除外。

建设单位:内蒙古立鼎危险废物治理有限责任公司
日期:2025年11月24日

声 明

本人王枫,身份证号150104198112212519,是原内蒙古电管局下属二级单位华蒙电力建设(集团)公司职工王吉亨的儿子,原华蒙电力建设公司于1989年将位于玉泉区迎春巷电管局(单位福利房)15号楼1单元5楼东户分给我父亲王吉亨,建筑面积87.47平米(新实测),与过去面积有差异,父亲于2021年去世,房屋一直由本人王枫居住使用,由于年久,单位发放的分房证已经遗失,王枫目前可提供多年水电暖票据,均真实有效,现根据《加快推进<呼和浩特市集中整治不动产“登记难”问题工作方案>任务的督办通知》、《玉泉区人民政府关于化解电力物资15号楼项目遗留问题有关核实意见的函》(玉政字[2024]337号)的文件申请办理该福利房产权分户。

我特出此声明,为自己办理房本,如有异议,7个工作日内与我联系,电话:13296937374,后期如有任何纠纷,与内蒙古能源集团有限责任公司无关,并且自愿承担所有法律责任。

声明人:王枫

声 明

本人:刘玲,身份证号:150102196208192522,是原内蒙古电管局下属二级单位华蒙电力建设(集团)公司职工。原华蒙电力建设公司于1989年将位于玉泉区迎春巷电管局(单位福利房)15号楼1单元六楼中户分给我本人居住使用,建筑面积56.56平米(新实测),与过去面积有差异。由于年久,单位发放的分房证已经遗失,目前可提供多年水电暖票据,均真实有效,现根据《加快推进<呼和浩特市集中整治不动产“登记难”问题工作方案>任务的督办通知》、《玉泉区人民政府关于化解电力物资15号楼项目遗留问题有关核实意见的函》(玉政字[2024]337号)的文件申请办理该福利房产权分户。

我特出此声明,为自己办理房本,如有异议,7个工作日内与我联系,电话:18686058917,后期如有任何纠纷,与内蒙古能源集团有限责任公司无关,并且自愿承担所有法律责任。

声明人:刘玲

声 明

本人:孟庆桩,身份证号150103197606270515,是原内蒙古电管局下属二级单位华蒙电力建设(集团)公司职工孟宪尧的儿子,原华蒙电力建设公司于1989年将位于玉泉区迎春巷电管局(单位福利房)15号楼2单元5楼西户分给我父亲孟宪尧,使用面积87.47平米,父亲于2004年去世,房屋一直由本人居住使用,有单位发放的分房证,目前可提供多年水电暖票据,均真实有效,现根据《加快推进<呼和浩特市集中整治不动产“登记难”问题工作方案>任务的督办通知》、《玉泉区人民政府关于化解电力物资15号楼项目遗留问题有关核实意见的函》(玉政字[2024]337号)的文件申请办理该福利房产权分户。

我特出此声明,为自己办理房本,如有异议,7个工作日内与我联系,电话:13084715079,后期如有任何纠纷,与内蒙古能源集团有限责任公司无关,并且自愿承担所有法律责任。

声明人:孟庆桩

声 明

本人胡波,身份证号150102198005132529,是原内蒙古电管局下属二级单位华蒙电力建设(集团)公司职工郭学良的外孙女,原华蒙电力建设公司于1989年将位于玉泉区迎春巷电管局(单位福利房)15号楼3单元3楼西户分给我外祖父郭学良,建筑面积86.59平米(新实测),与过去面积有差异,外祖父于2023年去世,房屋一直由本人胡波居住使用,由于年久,单位发放的分房证原件已经遗失,现只留存电子版,胡波目前可提供多年水电暖票据,均真实有效,现根据《加快推进<呼和浩特市集中整治不动产“登记难”问题工作方案>任务的督办通知》、《玉泉区人民政府关于化解电力物资15号楼项目遗留问题有关核实意见的函》(玉政字[2024]337号)的文件申请办理该福利房产权分户。

我特出此声明,为自己办理房本,如有异议,7个工作日内与我联系,电话:13947177772,后期如有任何纠纷,与内蒙古能源集团有限责任公司无关,并且自愿承担所有法律责任。

声明人:胡波

包头市神瑞矿业有限责任公司萤石矿开采加工技术改造项目环境影响评价第二次公示

一、建设项目概况:项目名称:包头市神瑞矿业有限责任公司萤石矿开采加工技术改造项目;建设单位:包头市神瑞矿业有限责任公司;建设内容:本次技术改造主要是更换一台球磨机;更换一台螺旋分级机为旋流器;更换四台高频筛,同时增加两台高频筛;更换卧式破碎机一台;更换2台25/100破碎机为一台圆锥破碎机;更换一台立轴式破碎机为一台圆锥破碎机;更换两台胶带运输机,同时增加九台胶带运输机;胶带运输设备均设置在厂房内。

二、网络链接及查阅方式:网络链接:https://pan.baidu.com/s/1UOM9jw-VbN3z_IbB48DqmQ?pwd=mghj,提取码:mghj,查阅方式:在公示之日起10个工作日内,联系建设或环评单位索取。

三、征求意见的范围:评价范围内的公民,鼓励评价范围外公民提建议。

四、公众意见表的网络链接:http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html

五、提出意见的途径:下载并填写意见表后,发送给建设或环评单位。

六、提出意见的起止时间:自公示之日起10个工作日内。

七、联系方式:建设单位:李总,电话:13614739256,评价单位:周工,邮箱:1531882775@qq.com

包头市神瑞矿业有限责任公司 2025年11月21日

寻亲启事

养父:张雨良,养母:张瑞娟于2025年9月1日下午5点在托克托县古城镇新地梁村东头树林拾到一名男婴,包裹内有字条写明出生时间:2025年9月1日,该男婴现用名:张景泽,请男婴亲生父母持有效证件来认领,自登报之日起60日内如无人认领,本人将依法收养,特此声明。

联系电话15947515156

遗失声明

包头市昊安道路运输有限公司不慎将以下车辆道路运输证遗失:蒙B98689,车辆识别代码LZGCR2R63MB004598,道路运输证号150203178994;蒙B97553,车辆识别代码LZGCR2R61MB004616,道路运输证号150203178985,特此声明

遗失声明

巴彦淖尔市康乾药业有限公司不慎将药品经营许可证正本遗失,许可证编号:蒙DA780067号,声明作废

声 明

包头市万路鑫运输有限公司以下车辆由于未按时年审,严重影响公司年检业务,因此申请登报补证注销,请车主在见报之日起7日内到公司办理,否则按自愿注销处理,车牌号:蒙BAT55挂,蒙B5D93挂,蒙B2D90挂,蒙B1E93挂,蒙B1D70挂,蒙B99735,蒙B99714,蒙B99703,蒙B99520,蒙B99277,蒙B88833,蒙B88731,蒙B88604,蒙B88394,蒙B86353,蒙B86152,蒙B85545,蒙B84454,蒙B84308,蒙B83163,蒙B83032,蒙B82892,蒙B82883,蒙B82517,蒙B82495,蒙B82400,蒙B82012,蒙B81271,蒙B88818,蒙B82822,蒙B99235,蒙B82562,蒙B8E56挂,蒙B82808,特此声明。

包头市万路鑫运输有限公司

声 明

包头市博坤运输有限公司以下车辆由于未按时年审,严重影响公司年检业务,因此申请登报补证注销,请车主在见报之日起7日内到公司办理,否则按自愿注销处理,车牌号:蒙BAZ09挂,蒙BAQ11挂,蒙BAQ08挂,蒙B8E00挂,蒙B86299,蒙B84868,蒙B84848,蒙B83838,蒙B83790,蒙B83652,蒙B83337,蒙B83331,蒙B82124,蒙B82047,蒙B79564,蒙B83879,蒙B88743,蒙B83416,特此声明。

包头市博坤运输有限公司

声 明

本人:杨逆波,身份号:150104197209102629,是原内蒙古电管局下属二级单位内蒙古电管局物资供应公司职工杨玉水的女儿,原内蒙古电管局物资供应公司于1989年将位于玉泉区迎春巷电管局(单位福利房)15号楼3单元3楼东户分给我父亲杨玉水,建筑面积97平米(新实测与过去面积有差异),父亲于2003年去世,房屋一直由本人杨逆波居住使用,杨逆波目前可提供多年水电暖票据,均真实有效,本人现持有住房证原件。

现根据《加快推进<呼和浩特市集中整治不动产“登记难”问题工作方案>任务的督办通知》、《玉泉区人民政府关于化解金属回收楼项目遗留问题有关核实意见的函》(玉政字〔2024〕337号)的文件申请办理该福利房产权分户,我特出此声明,为自己办理房本,如有异议,7个工作日内与我联系,电话:13327117665,后期如有任何纠纷,与内蒙古能源集团有限责任公司无关,并且自愿承担所有法律责任。

声 明

本人:吴晨星,身份证号150105199003257 33X,是原内蒙古电管局下属二级单位华蒙电力建设(集团)公司职工吴谨的孙子。原华蒙电力建设公司于1989年将位于玉泉区迎春巷电管局(单位福利房)15号楼1单元2楼东户分给我爷爷吴谨,建筑面积87.47平米(新实测),与过去面积有差异。爷爷于2000年去世,房屋一直由本人居住使用,由于年久,单位发放的分房证已经遗失,目前可提供多年水电暖票据,均真实有效,现根据《加快推进<呼和浩特市集中整治不动产“登记难”问题工作方案>任务的督办通知》、《玉泉区人民政府关于化解电力物资15号楼项目遗留问题有关核实意见的函》(玉政字[2024]337号)的文件精神,申请办理该福利房产权分户。

我特出此声明,为自己办理房本,如有异议,7个工作日内与我联系,电话:15540747713,后期如有任何纠纷,与内蒙古能源集团有限责任公司无关,并且自愿承担所有法律责任。

声明人:吴晨星

内蒙古国储能管道有限公司土默特右旗煤制气上载管道项目(陕京四线萨托支线)环境影响评价二次公示

一、环境影响报告书征求意见稿全文查阅方式和途径:(1)网络平台公开;(2)查阅纸质报告书的方式和途径:联系建设单位查阅。

二、征求公众意见的范围:环境影响评价范围内受建设项目直接影响或间接影响的单位和个人。

三、报告简本的网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1MA2GVCl9h3rM3iz_2yW-eg?pwd=fmu8,提取码:fmu8

四、公众提出意见的方式和途径:自本公告发布后10个工作日内,公众可采用电话、传真、电子邮件、信函、来访面谈等各种方式,将对本工程环境影响的看法和意见及时反映给建设单位。为便于进一步沟通、交流和反馈,希望大家在发表意见时尽量提供自己的真实姓名及联系方式。建设单位:内蒙古国储能管道有限公司,联系人:王泽,联系电话:15771273403

五、公众提出意见的起止时间:本公告发布后10个工作日内。

关于内蒙古蒙萃源精细化工有限责任公司环境污染事件的公开道歉书

致社会各界公众,广大市民:

我公司因在生产经营过程中,未能严格遵守国家环境保护法律法规,存在环境违法行为,对周边生态、环境造成了损害,对社会公共利益造成了不良影响,在此我们怀着无比愧疚的心情,向社会公众致以最诚挚的歉意。

内蒙古蒙萃源精细化工有限责任公司

声 明

包头市顺鑫驰运输有限公司以下车辆由于未按时年审,严重影响公司年检业务,因此申请登报补证注销,请车主在见报之日起7日内到公司办理,否则按自愿注销处理,车牌号:蒙B88306,特此声明

遗失声明

●内蒙古祥海建筑工程有限公司工会委员会遗失工会法人资格证书,统一社会信用代码:81150105MCA068955J,声明作废●新城区佰惠鲜水果经销店遗失营业执照正本,统一社会信用代码92150102MA0QMK5QXR,声明作废●鄂尔多斯市汇康大药房馨康分公司(统一社会信用代码91150627MAC50A609J)遗失企业负责人章(石靖)一枚,声明作废●内蒙古中熠检测服务有限公司不慎遗失包头市住建集团城区改造房地产开发有限公司开具的押金收据,票据编号0001680,金额:壹万元整(10000元),声明作废●李国法遗失蒙AY2591的道路运输证,证号150104000736,声明作废●内蒙古明阳风力发电有限责任公司遗失电力业务许可证正本、副本,许可证编号:1010514-00128,声明作废●内蒙古辰阳新能源科技有限公司(统一信用代码91150100MA13Q7BH1L)遗失公章一枚,声明作废●内蒙古吊娜莎工贸有限公司(统一信用代码91150105MABN27Q70X)遗失公章一枚,声明作废●赤峰市松山区拓迪模型运动协会(社会团体法人登记证书)副本遗失,统一社会信用代码91150404MJY347822X,社证字第SS00128号,声明作废●内蒙古锦圆众鑫化工有限公司的公章遗失,公章编号1525271000279 2,声明作废●赛罕区爱尚面餐饮馆遗失食品经营许可证正本,编号:JY21501055218390,声明作废●孙艳军(身份证号:152624198109231879)遗失内蒙古金鹿房地产开发有限责任公司开具的的金鹿泊乐城高1-6-901号房款收据原件,金额68133元,声明作废●呼和浩特市新城区喆康元健康管理中心(个体工商户)遗失卫生许可证副本,编号:新卫公字[2025]第374号,声明作废●内蒙古维诚房地产营销策划有限公司遗失开户许可证,核准号:J1920010495401,账号05608701040002064,开户银行:中国农业银行股份有限公司包头欧鹿支行,声明作废●内蒙古医科大学山丹(学号2024050042)索小敏(学号2023041061)遗失学生证,声明作废●杨花花遗失内蒙古金鹿房地产开发有限责任公司开具赛罕区罗家营路金鹿泊乐城D2号楼4单元605房款发票一张,发票代码:215001319012,发票号码:00151156,金额270997元,特此声明●王向廷遗失呼和浩特市东河湾房地产开发有限责任公司销售收据第二联收据联1张,房屋坐落于呼和浩特市新城区丰州北路与成吉思汗东街交叉口北200米兴泰东河湾三期,房号:东河湾三期GC2-2-1103,收据号码:202144742,金额:650000元,日期2025年11月7日,声明作废●内蒙古祥海建筑工程有限公司工会委员会遗失开户许可证及密码纸,账号86150950142100145 8,核准号J1910034302601,开户银行:内蒙古银行股份有限公司呼和浩特乌兰察布东路支行,声明作废●母亲:刘婷,父亲:王隆顺不慎将孩子王昕朱(女)出生医学证明遗失,编号V150078522,出生时间2021年12月20日,声明作废●内蒙古蒙家福粮油商贸有限公司(统一社会信用代码91150103MA7YQJBQ74)遗失公章一枚,声明作废●赤峰市松山区拓迪模型运动协会(社会团体法人登记证书)副本遗失,统一社会信用代码91150105MAD2YU3B9Q)遗失公章一枚,声明作废●呼和浩特市玉泉区飞鹏建筑工程服务社(个体工商户)(统一代码92150104MAC5U7T00C)遗失原名称为玉泉区飞鹏建筑工程服务社的公章一枚,声明作废●杨俊清遗失由呼和浩特祥安房地产开发有限公司开具的祥生江山樾一期7号楼2单元201房款收据一张,收据编号:0105328,金额1081559元,声明作废