

中医健身可以这么练

随着全民健身活动的开展，“运动是良医”的理念深入人心，越来越多人练起八段锦、五禽戏、易筋经等中医养生保健功法，古老智慧正在为健康中国建设注入新活力。

时值“四九”，如何通过正确习练中医养生保健功法强身健体？

国家体育总局健身气功管理中心科研宣传部主任崔永胜介绍，中医养生保健功法根植于中医的生命整体观和阴阳气血等理论，通过特定的形体动作、呼吸吐纳和心理调节相结合的锻炼，来疏通经络、调畅气血、平衡阴阳、协调脏腑，从而达到健康状态。

上海传承导引医学研究所所长严蔚冰说，通过调动作、在动中

求静，调呼吸使其缓慢沉稳，配合动作形成“气息相依”状态，调意念使其专注于动作，“动静相济”以更好地调节身心。

越来越多人青睐中医养生保健功法，但我们真的练对了吗？

正值寒冬，中国中医科学院医学实验中心研究员代金刚建议，练习最好在室内，微汗即止；若在户外锻炼则需选择向阳、背风场地，特别要注意避开日出前、深夜及大风雨雪天气，以防寒邪伤阳。

一些人在练习中医养生保健功法后出现肌肉酸痛和疲劳感。中国中医科学院望京医院运动医学三科执行主任金哲峰说，若疲劳感超过3天仍无缓解，或肢体酸痛剧烈甚至影响日常活动，多因方法不

当，应立即暂停练习，排查问题根源，如为强度过高，则应休息2~3天待症状完全消失后，以“低强度、慢节奏”重新开始。若症状反复出现或持续不缓解，建议咨询专业医务人员。

中医养生保健功法种类丰富，不同人群如何选择适合自己的方法？

“中医强调‘因人而异、辨证施功’，个性化功法锻炼更能显著提升训练效果。”金哲峰举例说，阳虚体质者常四肢发冷、手脚凉、精神不振，推荐练习八段锦中的“两手托天理三焦”和“背后七颠百病消”两式，重在“温阳益气”；湿热体质者常面部油腻、口苦、脾气急躁，建议练习八段锦中的“调理脾胃须单

举”和“摇头摆尾去心火”两式，重在“清热利湿，舒畅气机”。

上班族在快节奏工作生活中，也可利用碎片时间锻炼。严蔚冰说，可将八段锦的一些动作拆解来做，如“两手托天理三焦”或“调理脾胃须单举”，从而快速、及时消除疲劳。

专家指出，儿童和青少年练习中医养生保健功法有利于培养良好体态、提升专注力和舒缓情绪，练习应遵循趣味性、游戏化、简短与多次、安全与适度等原则。老年人在练习前需排查高血压、糖尿病、骨质疏松等疾病，在医生指导下练习；不挑战高难度、高强度动作，若出现头晕、心慌、关节疼痛，则应立即停止。（据新华社报道）

偏方食谱可治疗肺结节？

近日，一则“洋葱+雪梨+绿豆+醋，可消除肺结节”的帖子引发网友热议，一些患者将偏方当成“救命稻草”。这类偏方真的可以治疗肺结节？陆军军医大学西南医院呼吸内科专家告诉记者，不建议患者随意尝试，否则可能加重病情。

陆军军医大学西南医院呼吸内科副主任罗虎表示，患者如尝试此类偏方，可能会造成脏器不适。因为醋的酸性较强，长期大量饮用会刺激胃黏膜，胃炎、胃溃疡患者可能会加重反酸、胃痛症状；绿豆性寒凉，脾胃虚弱的人长期食用容

易引发腹泻、腹胀。

专家介绍，有些偏方中的食材或药材可能成为过敏原，服用后可能导致皮肤瘙痒、皮疹，甚至呼吸困难；非专业的药材搭配还可能出现药性冲突或不良反应，导致头晕、恶心等不适，重者甚至引起肝肾等脏器损害。

对于肺结节，主要有哪些治疗方案呢？“对于临床判断为高危的肺结节，可以考虑直接手术或者介入消融。”罗虎说，手术方式通常为楔形切除或肺段切除，以及肺叶切除，其中楔形切除或肺段切除适用于小结节或肺功能较差者，肺叶切除则



适用于较大结节或中央型病灶。

对于性质难以明确的一些肺结节，临床医生可能会建议先对结节进行穿刺活检，明确性质后再决

定下一步治疗方案。如穿刺确诊为肺癌，则需要按照肺癌的规范化管理路径决定手术或者内科治疗方案。（据新华社报道）

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。

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

通知

内蒙古南澳商贸有限公司将在本公告发布之日起15日后(2026年2月9日)召开股东会,审议成立清算组注销事宜,要求全体股东本人参加,不到场视为放弃自己的表决权,特此通知。

公告

蒙东兴安红城500千伏变电站扩建工程环境影响评价第二次公示

蒙东兴安红城500千伏变电站扩建工程位于兴安盟阿尔山市境内,主要工程内容如下:

一、环境影响评价:本期扩建主变2×1000MVA,新建9个220KV出线间隔,每组主变低压侧装设2组60Mvar低压电容器。b)输电线路工程:新建500KV输电线路约0.5km,单回路架设,新建铁塔2基,拆除2基。(蒙东兴安红城500千伏变电站扩建工程环境影响评价报告书)征求意见稿现已编制完成,按照《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令第四号)的要求向公众公示如下环境影响评价信息。

一、环境影响评价征求意见稿查阅方式:(一)环境影响评价征求意见稿全文网络链接:https://pan.baidu.com/s/17PL5HR0-j_IWEtNa5cT2cg 提取码:zvzk;(二)查阅纸质报告的方式和途径:需要查阅纸质报告书可至吉林省长春市人民大街4368号中国电力工程顾问集团东北电力设计院有限公司查阅纸质报告书。

二、征求意见稿的公众范围:本工程附近可能受影响的公众、团体和单位,以及对本工程关注的公众。

三、公众意见见的网络链接:https://pan.baidu.com/s/17PL5HR0-j_IWEtNa5cT2cg 提取码:zvzk

四、公众提出意见的方式和途径:公众可通过填写公众意见调查表、电子邮件、信函等方式向建设单位或环评单位实名反馈意见,并留下联系方式,以便及时提出意见的公众反馈公众意见采纳与否的意见。联系方式:1.建设单位:国网内蒙古东部电力有限公司兴安供电公司,联系人:王工,联系电话:0482-2806041,地址:内蒙古自治区兴安盟乌兰浩特市天骄办事处国网内蒙古东部电力有限公司兴安供电公司;2.环境影响评价报告书编制单位:中国电力工程顾问集团东北电力设计院有限公司,地址:吉林省长春市人民大街4368号,联系人:邢工,联系电话:0431-85798467,邮箱:xingjiantan@nepdi.net

五、公众提出意见的起止时间:建设单位发布征求意见稿起10个工作日内。特此公告

国网内蒙古东部电力有限公司兴安供电公司 2026年1月23日

声明

因房屋买卖互许行为,致权属不清,现场查勘因交易多方诱导,致所拍照片与权证不符,内蒙古中佰房地产土地资产评估有限公司声明(抵押估价报告)(内中佰信字[2023]第3928号)所附照片无效,但其不影响报告核心抵押物价值判断,特此声明。

内蒙古中佰房地产土地资产评估有限公司

注销公告

敖汉旗黄羊滩双一幼儿园,统一社会信用代码52150430676937653C,拟向民办非企业单位登记管理机关申请注销,并于同日成立清算组进行资产清算,请债权人自公告之日起45日内向本单位申报债权,特此公告。

遗失声明

●扎鲁特旗旺森超市(个体工商户)遗失营业执照正本,统一社会信用代码92152223MADCFEG51D,遗失食品经营许可证正本,编号JY11501040645490,声明作废。

●内蒙古伟强建筑劳务有限公司遗失存款人查询密码及财务章、合同章、苏日娜法人章各一枚,开户行:中国银行股份有限公司呼和浩特市腾飞路支行,账号8600004083001161,开户银行:上海银行股份有限公司狮城西街支行,声明作废。●苏心语,性别:女,遗失出生医学证明,编号S150119510,声明作废。●刘劲松将新城区海拉尔东路巨华世纪城明祥园18号楼1单元407房的公租房租赁合同丢失,合同编号GX20253161,声明作废。●玉泉区长和廊道工会联合会,因保管不善,将存款人查询密码丢失,现登报声明作废。

内蒙古乾坤金银精炼厂有限公司精炼厂项目环境影响评价二次公示

一、环境影响评价征求意见稿查阅纸质报告的方式和途径:联系地址:内蒙古自治区呼和浩特市回民区呼和浩特综合保税区园区二、征求意见稿的公众范围:本项目周边的住户、单位。

三、公众意见表、报告书的网络链接方式:建设项目环评公众意见表、报告书下载网址:https://www.northnews.com/finance/2026/0113/2470458.html

四、公众提出意见的方式和途径:可选择以下其中一种办法:1.发至邮箱:645351283@qq.com,2.填写纸质公众意见表并投送意见箱;3.通过邮件、电话、传真等形式向环评单位或建设单位反映意见和建议。

五、公众提出意见的起止时间:公众可在本公告发布后10个工作日内,通过邮件、电话、传真等形式向环评单位或建设单位反映意见和建议。

内蒙古乾坤金银精炼厂有限公司 2026年1月13日

内蒙古诗丽雅医疗美容有限公司(统一社会信用代码91150105MA7YQPOQ3A)遗失公章、财务章及姜龙法人章各一枚,声明作废。●伊金霍洛旗张俊农村肉店(个体工商户)在交通银行鄂尔多斯伊金霍洛支行预留的财务章、曹俊芳法人章遗失,声明作废。●本人侯二桃(身份证号150105195202019045)因保管不慎,将呼和浩特市恒阳物业服务有限责任公司开具的恒泰盛都3号楼1单元1102室装修保证金收据丢失,开具日期2017年7月1日,收据票号0026085,金额1000元,声明作废。●乌海市鑫尔餐饮管理有限公司不慎遗失食品经营许可证副本,许可证编号JY21503022004590,声明作废。●中国广电内蒙古网络有限公司武川县分公司(统一社会信用代码911501255919894033)遗失于航鉴法人章一枚,声明作废。●武川县海龙永盛养殖专业合作社遗失营业执照副本,代码931501255946055750,声明作废。●鄂尔多斯市金河堂药业有限公司(统一社会信用代码91150602329114409)遗失公章(编号:1527010057608)及王文科法人章,声明作废。●内蒙古鑫志农牧业有限公司遗失基本存款账户信息表及密码纸,账号050330122000000029415,基本存款账户编号11910032212101,开户银行:城关支行新华分社,声明作废。 ●内蒙古贵重科技有限公司(统一社会信用代码91150102MAC607WX73)遗失公章、财务章、合同章、发票章及赵娜法人章各一枚,声明作废。●乌拉特后旗晓桔幼儿园在中国工商银行南马路支行营业部的开户许可证(核准编号J2077000775001,账号0613090609200212779)丢失,开户日期2022年10月18日,声明作废。●内蒙古尚瑞美管理咨询有限公司(统一社会信用代码91150102MAEBPGED8J)遗失公章、财务章、合同章及刘艳宁法人章各一枚,声明作废。●内蒙古圣翔餐饮管理有限公司(统一社会信用代码91150802MA7YNP493T)的公章遗失,备案编码15080210005795,声明作废。●内蒙古大雄建设有限责任公司,银行账号840210122000000010406,原公章、财务章、法人章已销毁,现已更换新的印章,特此声明。●内蒙古启鸿亿商贸有限公司(统一社会信用代码91150103MAERAOJ451)遗失公章一枚,声明作废。

严正声明

声明人张海卿就察素齐镇千佳和项目相关事宜,特此声明如下:

一、察素齐镇千佳和项目是本人挂靠内蒙古津洋房地产开发有限责任公司开发,该项目独立实施、运行。本人是该项目实际投资人,自筹资金全额出资,自主经营,完成了项目开发建设,被挂靠公司及其他主体未投入任何资金,不享有该项目任何实际权益。

二、本人是项目全部债权债务,唯一享有人;与被挂靠公司及其他主体无涉。被挂靠公司及其他主体不得以任何理由主张项目收益、处置项目资产。

三、本人从未委托任何第三方(包括自然人、法人或其他组织)代为处理项目事务,所有以被挂靠公司名义签署的关于千佳和项目的文件、合同或出具的凭证,非经本人签署或未经本人书面授权或无本人事后书面追认,本人一概不予认可,并不承担任何法律责任及经济纠纷,其后果均由行为人自行负责。

四、按照《挂靠协议》约定被挂靠公司仅提供资质及名义支持,挂靠公司无权处置项目土地,在建工程或销售资金等任何资产,不得以项目名义对外融资、担保或实施其他损害本人权益的行为。若因被挂靠公司违规操作导致本人损失的,本人将依法追究其法律责任。

五、本声明为本人真实意思表示,具有法律效力。本项目所涉权利义务的确认,均以本人的亲笔签字或书面确认为准。任何单位或个人与被挂靠公司就本项目(包括但不限于本项目)发生业务往来,应审核被挂靠公司的授权文件,因未尽审查义务导致的损失自行承担。特此声明!

声明人:张海卿 日期:2026年1月22日