每天刷手机5小时以上会变胖变笨

“别再刷手机了,越刷越傻”“再这么玩手机,你就要废了”……在人手一部智能手机的时代,手机上瘾现象特别普遍,这样的“提醒”也不绝于耳。刷手机,真的会让人变傻吗?宁波大学附属康宁医院儿童青少年心理科副主任医师李广学给出明确答案:刷手机,不仅会让人变胖,还会让人变笨。

使用时间越长　肥胖风险越高

每天手机使用超过5小时会发生什么?李广学指出,这会大大增加肥胖风险。并不是手机本身会让人发胖,而是长时间使用手机导致久坐时间延长、运动时间减少。长此以往,糖尿病、心脏病、骨关节病等风险都会随之攀升。

研究数据触目惊心。一项针对6～7岁儿童的研究显示,使用手机者肥胖风险增加74%,且使用时间越长,肥胖风险越高。

“不要觉得,自己可以站着玩手机,甚至一边运动一边玩手机。到最后你都会坐着或者躺着的。”李广学解释说,因为玩手机是会让人快乐的,也是会上瘾的,这时候人往往会忽略它带来的负面影响。

刷得越多　大脑功能越差

手机不仅影响身体,更在慢慢侵蚀我们的大脑。李广学介绍,对成瘾人群的脑功能成像研究发现,手机成瘾者前额叶、颞叶、边缘叶的葡萄糖代谢显著减弱,这其实就反映了局部脑组织功能受损。

再进一步检查会发现,手机成瘾者的生理特点与烟酒成瘾者相似。成瘾者的大脑在处理工作任务时,反应变慢、错误更多,效率和执行力都会有所降低。

近年来,一项大规模的前瞻性队列研究给出更为直观的提示。研究者跟踪随访了8～13岁的青少年两年,通过任务测试发现:手机刷得越多,大脑功能越差。为什么会这样?李广学解释,首先,手机使用占据了其他有益的认知活动,如阅读、深度思考、面对面交流等,而这些活动恰恰能够强化言语记忆和逻辑能力。其次,信息的快速切换造成碎片化干扰,破坏了记忆的编码和巩固。更关键的是,10～14岁本就是大脑发育的环境敏感期,前额叶、海马体等功能快速重塑,高刺激、高干扰的使用方式严重影响了正常发育。

手机该怎么用?

面对刷手机对健康带来的诸多风险,该怎么办呢?李广学说,针对未成年手机使用者,家长给孩子配手机的时间点,需要慎重考虑。一项美国研究显示,对9～10岁青少年随访2～3年后发现,绝大部分孩子在11岁就拥有了智能手机。但研究发现,12岁时拥有智能手机的孩子,出现抑郁症状、肥胖、睡眠不足(小于9小时)等问题的风险更高。在12岁时已经拥有手机的人群中,首次获得手机的年龄越小,风险越高,主要体现在肥胖和睡眠问题上。李广学建议,虽然不能让青少年完全抵制电子产品,但必须控制使用时长,并严格筛选使用内容。对于低龄儿童,则不建议使用手机。　(据新华社客户端)

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

遗失声明·减资注销·环评公告·结婚启事·解除合同公告·送达公告·债权公告

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

敖汉旗新惠镇建筑垃圾及飞灰填埋场建设项目(飞灰填埋场)环境影响评价第二次公众参与公示

根据《中华人民共和国环境影响评价法》及《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令第4号)等相关规定,现将环境影响评价事宜公告如下:

一、环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质报告书方式和途径:(1)征求意见稿全文链接:链接: https://pan.baidu.com/s/1iAXEj9dE4VVuVgUp2Sa-uA,提取码: ah9x。(2)纸质报告书查阅及获取联系方式:纸质版查阅地址:内蒙古易源科技有限公司,联系人:刘海龙,联系电话:15147681791,电子邮箱:1070330800@qq.com

二、征求意见的公众范围:项目周边5km范围内的有关单位和居民。

三、公众意见表的网络链接(见附件):链接:https://pan.baidu.com/s/1lv2rcvx7nrsUndL33ZCE2Q,提取码:zn39

四、公众提出意见的方式和途径:任何单位或个人若对本工程有意见和建议的,以公众意见表的方式,根据以上联系方式直接到建设单位或评价单位提出意见;或发E-Mail至评价单位。通讯地址:内蒙古自治区呼和浩特市赛罕区滨河北路中海外滩6号楼20层一单元2002室,联系人:刘海龙,联系电话:15147681791,邮箱:1070330800@qq.com

五、公众提出意见的起止时间:自本公告公示起,10个工作日内均可提出公众意见。

敖汉旗城市管理综合行政执法局　2026年6月17日

内蒙古环境治理工程有限公司一般工业固体废物处置场项目环境影响评价报告书公众参与二次公示

内蒙古环境治理工程有限公司一般工业固体废物处置场项目选址位于包头市昆都仑区卜尔汉图镇乌兰计二村北1km处。根据《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》(国务院令第682号文)和《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令第4号)有关规定,现将该项目环境影响评价的有关信息予以公告,并征求公众意见。

一、建设项目概况:项目名称:一般工业固体废物处置场,建设地点:包头市昆都仑区卜尔汉图镇乌兰计二村北1km处,项目概况:项目主要建设内容包括库底水平防渗、边坡防渗等。项目建成后,有效的改善了周边工业企业产生的一般工业固体废物处置困难的现状,对建立良好的城市形象具有重要意义。

二、征求公众意见的主要内容:(1)公众对项目所在区域的环境质量现状的看法;(2)公众对项目建设的态度;(3)公众对项目环境影响、污染防治措施等环境保护方面的意见和建议;(4)公众对建设项目环境保护的其他意见和建议。征求公众对本项目环境影响的有关意见和建议,填写公众意见表(链接: https://pan.baidu.com/s/1KCljltc4JG6rnAGXpEtmwA 提取码: e368)征求公众意见的环境影响报告书(征求意见稿)全文的网络链接: https://pan.baidu.com/s/1z7RBlVKuxJLKTLJOetIAJg 提取码: ey13

三、公众提出意见的起止时间:公众可以在本公告发布后10个工作日内,以信函、电话或面谈等方式,向建设单位或环境影响评价单位及时反映有关本项目环保方面的意见和建议。

四、建设单位及联系方式:单位名称:内蒙古环境治理工程有限公司;联系人:刘总;联系电话:18947898499

内蒙古环境治理工程有限公司　2026年6月15日

2026年中国联通呼和浩特云数据基地3#220千伏变电站工程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:2026年中国联通呼和浩特云数据基地3#220千伏变电站工程,建设规模及内容:(1)变电站工程:项目规划建设6台容量240MVA主变,本期建设4×240MVA主变,电压等级220/10kV。建设2回220kV出线,每台主变规划28回10kV出线,本期四台主变共建设112回,本期建设104回,预留8回。(2)线路工程:新建双回电缆0.88km。新建电缆沟长度0.82km,其中新建双回电缆沟道长度约0.81km,单仓电缆沟体2×0.01km,剩余0.05km利用变电站内电缆夹层敷设。建设地点:内蒙古自治区呼和浩特市新城区中国联通呼和浩特云数据基地园区内

二、项目单位:单位名称:中国联合网络通信有限公司内蒙古自治区分公司,单位地址:内蒙古自治区呼和浩特市新城区兴安北路55号,联系人:刘晓奇,电话:18547102066,魏鹏,电话:18647103703

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: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:中国联合网络通信有限公司内蒙古自治区分公司
公示发布时间:2026年6月16日

寻亲公告

高宝清于2023年8月4日在和林格尔县城关镇新医院东面小公园捡到一名女婴(用粉色小毯包裹),孩子现用名:樊佳欣,请孩子的亲生父母,其他监护人或知情人员持有效证件与高宝清联系,并请广大居民予以监督,公告之日起60日无亲生父母及其他监护人认领的,公安机关将依法登记户口。

联系电话155609665837

寻亲公告

李俊平于2024年6月29日在和林格尔县城关镇新医院东面小公园捡到一名男婴(用蓝色小毯包裹),孩子现用名:李航,请孩子的亲生父母,其他监护人或知情人员持有效证件与李俊平联系,并请广大居民予以监督,公告之日起六十日无亲生父母及其他监护人认领的,公安机关将依法登记户口。

联系电话17504851666

注销公告

内蒙古乾耀文化传播有限公司定于2026年7月2日上午09:00在呼和浩特市新城区兴安北路润宇写字楼五层501室办公室召开股东大会,审议公司成立清算组注销事宜,请各位股东准时到场,没有到场的股东视为自动弃权,特此通知,电话15661288621。

注销公告

根据《基金会管理条例》及相关规定,经举办者和理事会决议,现对内蒙古弘业光彩事业基金会(统一社会信用代码53150300680003984E)予以注销,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,逾期未申报的,视为自动放弃债权,特此公告。

注销公告

内蒙古通辽商会(统一社会信用代码51150000353113692K)依据《社会团体登记管理条例》规定,经法定代表人和理事会决议,拟向内蒙古自治区民政厅申请注销登记,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。内蒙古通辽商会

公　告

因内蒙古启航运输有限公司车牌号蒙BA1297的车主不按照公司规章制度营运车辆,不配合我公司日常管理,造成我公司的管理有重大安全隐患,公司与车主沟通无果,现公司决定注销该车辆相关营运手续,注销后造成的后果由车主自负,特此公告。

内蒙古启航运输有限公司

债权转让公告

乌海银行股份有限公司与乌海银行股份有限公司乌达支行已将其对内蒙古锋威硅业有限公司共同享有的全部债权(本金32580000元及利息7,728,584.12元、违约金1,629,000.00元、案件受理费:人民币251,488.00元、迟延履行利息:以本金32,580,000.00元为基数,自2016年11月1日起按月利率8.35‰的1.5倍计算至本金实际清偿之日止)依法转让给内蒙古乾婧祥建设工程有限公司。

请内蒙古锋威硅业有限公司及担保人内蒙古锋威新能源集团有限公司、赵树清、李香娃自本公告发布之日起,立即向内蒙古乾婧祥建设工程有限公司履行全部还款义务,特此公告!

联系电话:0473-6965996

乌海银行股份有限公司　2026年6月16日

托克托县水务局水土保持补偿费征收通知书送达公告

托水保缴字[2026]15号

内蒙古益世源科技环保有限公司(统一社会信用代码:91150122MA0MXA186J)
住所地:托克托县托电工业园区西区　法定代表人:柳海城

你单位在内蒙古益世源科技环保有限公司22万吨/年废旧轮胎资源再生综合利用产品环保项目中,征占地面积11.33公顷,根据《中华人民共和国水土保持法》《内蒙古自治区水土保持补偿费征收使用管理办法》和《内蒙古自治区区域评估范围内项目涉水许可承诺书》(托行审批水备【2022】2号)的规定,你单位应缴纳水土保持补偿费贰拾贰万陆仟陆佰元(￥22.66万元)。

你单位应在接到本通知之日起三十日内缴纳。逾期不缴纳,自滞纳之日起按日加收滞纳部分万分之五的滞纳金,并处应缴水土保持补偿费三倍以下的罚款。你单位可在收到本通知书之日起5个工作日内,就征收事项向我局进行陈述和申辩。逾期不陈述和申辩的,视为放弃陈述和申辩的权利。

特此通知。

托克托县水务局　2026年6月17日

公　告

内蒙古恒威矿业投资有限责任公司(以下简称:公司)已召开股东会,会议改组了公司董事会,按照《公司法》和《公司章程》的相关规定,重新选举了公司董事会成员,形成合法有效的股东会决议。公司已召开董事会,按照《公司法》和《公司章程》的相关规定,与会董事一致同意,选举刘书悦女士为公司董事长,并兼任公司法定代表人,聘任虞国荣先生为公司总经理,并形成合法有效的董事会决议,特此公告。

内蒙古恒威矿业投资有限责任公司2026年6月17日

通　知

内蒙古蒙建建筑安装工程有限责任公司:

实事集团建设工程有限公司:

由于你们两家公司2012年分别施工的呼市满族风情城项目存在主体结构上的质量问题,前几年虽然按一般渗漏委托其他人维修,但发现越来越严重,经论证实为严重的地基、基础从地面渗漏水。请见通知速来维修。否则所发生的一切经济责任和其他责任均由你两公司依法承担,特此通知。

呼和浩特市富邦新技术房地产开发有限责任公司

2026年6月17日

减资公告

内蒙古智寰能源科技有限公司(统一社会信用代码91155105MA0RTYAE07)经股东会决议,本公司注册资本由1000万元人民币减少至705.3万元人民币,本次减资金额294.7万元人民币,本次减资后,股东高金义持股比例由30%变更为0.75%。根据《中华人民共和国公司法》规定,本公司债权人可自本公告发布之日起四十五日内,要求本公司清偿债务或提供相应担保,逾期将依法减资,特此公告。

遗失声明

王玮(身份证号150102197606203017)购买呼和浩特市中海宏洋地产有限公司出售的中海御龙湾项目S_2-1-102号房屋收据丢失,2012年5月4日预约金收据贰拾万元整,收据编号0053740;2012年6月13日商品房销售预收款收据壹佰万元整,收据编号0017974;2012年9月26日商品房销售预收款收据肆佰万元整,收据编号0010919,声明作废。

遗失声明

●鄂尔多斯市佳源新能源有限公司于2026年4月17日遗失营业执照正副本(统一代码91150623MA0Q9YU708)及公章.财务章.马晔法人章各一枚,声明作废

注销公告

呼和浩特市回民区百草园幼儿园,统一社会代码52150100776114454,本园因地处老旧小区,生源递减无法维持正常运营,经会议研究决定停止办学,注销办学许可证,向民办非企业单位登记机关注销登记,现已成立资产清算小组,请各相关债权、债务人于公告发布之日起45日内向本单位清算组申报债权债务,逾期视为放弃,特此公告。

●呼和浩特市特亚商贸有限责任公司,账号:18191014016001001600,核准号:J1910002787202,开户银行:内蒙古农村商业银行股份有限公司呼和浩特乌兰支行,因自身原因丢失公章.财务专用章.那仁其其格法人章各一枚,声明作废●包头市九原区书屿智能自习室(个体工商户)(统一社会信用代码92150207MAKCFQQ45G)的公章遗失,声明作废●鄂尔多斯市锦东二手车交易市场有限责任公司(统一社会信用代码91150621396471203H)的公章和财务专用章遗失,声明作废●内蒙古源丰汇商贸有限公司遗失基本存款账户信息表及密码纸,基本存款账户编号J1910025883001,账户号码:0200501220000000172496,开户行:金谷昭乌达营业厅,声明作废●呼和浩特市回民区阿拉善北路办事处社区卫生服务中心遗失银行存款人密码纸,开户行:中国银行股份有限公司呼和浩特市呼和佳地支行,账号155686727039,核准号J1910037124902,声明作废●土默特左旗北什轴乡小圪赍村股份经济合作社(现变更为:土默特左旗北什轴乡小圪赍村集体经济组织,统一社会信用代码N2150121MF5614161G)遗失公章.财务专用章及张鹏飞法人章各一枚,声明作废●内蒙古嘉业能源科技股份有限公司于2026年4月17日遗失营业执照正副本(统一代码91610131710127372N)及公章.财务章.马晔法人章各一枚,声明作废●马丹妮不慎将2020年9月28日办理的地址为奈林尚苑.水润嘉苑小区19号楼904室征收房屋补偿安置协议书,已丢失,特此登报声明●蒋海军遗失中国人寿保险营销员保证金收款收据一张,收据编号:151700040205,金额500元,声明作废●内蒙古耀锦建设有限公司遗失公章(编号15060210165773)一枚,声明作废●内蒙古飞讯智能科技有限公司遗失公章一枚,印章编码15010510222408,声明作废●内蒙古一博源能源开发有限公司于2026年4月17日遗失营业执照正副本(统一代码91152502MA7KBJU19B)及公章.财务章.马晔法人章各一枚,声明作废●内蒙古广天工程服务有限公司(代码91150602MA13PEAMXB)遗失公章一枚,声明作废

●集宁区恒鑫旺机械租赁部(个体工商户)(统一信用代码92150902MADHY7CU2P)的公章丢失,经营者:田利军,声明作废●我公司鄂尔多斯市腾凯渊商贸有限公司(统一信用代码91150621690058989R),开户许可证核准号J2052000180601,开户许可证不慎遗失,特此声明●五原县绿农科果蔬种植专业合作社(统一社会信用代码:93150821MA0PTJ2H19)的公章遗失,声明作废●逯文军遗失内蒙古松江房地产开发公司开具的左右城星光苑小区5号楼1单元2803号的购房首付款收据,金额197576万元,日期2018年9月30日,编号0053324,声明作废●内蒙古心屋公寓物业管理有限公司(统一信用代码91150102MACJEF9L2K)遗失人银行预留印鉴旧法人(贾宝宝)章一枚,声明作废●姚润美遗失赛罕区新城家园廉租房六号楼四单元六楼东户的呼和浩特市保障性住房租赁合同书,合同编号:GSH20230413,声明作废●内蒙古医科大学王腾达(学号2024041276)党满(学号2024041269)遗失学生证,声明作废●内蒙古寰普能源有限公司的公章遗失,公章编号15020410052427,声明作废●包头市永欣物流有限公司旗下车辆:蒙B8E77挂(黄)道路运输证遗失,证号150202025589,声明作废●九原区诚益行二手车信息部的公章(编号15020410027858)和财务专用章(编号15020410078107)遗失,声明作废●昆区大毛毛蔬菜店《食品经营许可证》副本遗失,编号JY11502032053755,声明作废●赛罕区敖敦高娃奶食店(个体工商户)遗失营业执照正副本,统一社会信用代码92150105MAEKMHJT52,声明作废●内蒙古博源新能源开发有限责任公司于2026年4月17日遗失营业执照正副本(统一代码91150625MA0Q2D6Y3X)及公章.财务章.马晔法人章各一枚,声明作废●太仆寺旗中合能源开发有限公司于2026年4月17日遗失营业执照正副本(统一代码91152527MA7YNRMJ5R)及公章.财务章.马晔法人章各一枚,声明作废●锡林浩特市智跃能源开发有限公司于2026年4月17日遗失营业执照正副本(统一代码91152502MA7YNQJLXN)及公章.财务章.马晔法人章各一枚,声明作废●内蒙古万博源能源开发有限公司于2026年4月17日遗失营业执照正副本(统一代码91150624MA0QA19567)及公章.财务章.马晔法人章各一枚,声明作废●中城恒业设计集团有限公司呼和浩特分公司(统一社会信用代码91150104MACEFJMR69)遗失财务章一枚,声明作废●内蒙古正知管理咨询有限公司遗失开户许可证.核准号J1910016283301,账号0503901220000000011614,开户银行:和林格尔县农村信用合作联社园区分社,声明作废

●内蒙古璟达科技有限公司遗失开户许可证及存款人查询密码,账号0602005209200060281,核准号:J1910012182003,开户行:中国工商银行股份有限公司呼和浩特锡林南路支行,声明作废●内蒙古育之初科技有限公司(统一社会信用代码911501056800406709)遗失财务章一枚,声明作废●内蒙古启航运输有限公司不慎将车辆蒙BA1297道路运输证遗失,证号150205005245,声明作废●张磊遗失内蒙古庆宇房地产开发有限责任公司开具的购买水岸青城小区4栋4单元2602号房款收据,收据号7350220,金额435195元,声明作废●准格尔旗大路镇城壕村集体股份经济合作社遗失准格尔煤田农村信用合作联社大路信用社开户许可证,核准号J2053003970901,账号8402901220000000032066,声明作废●中化现代农业(内蒙古)有限公司工会委员会遗失银行开户许可证及存款人密码纸,开户行兴业银行股份有限公司呼和浩特石羊桥路支行,账号592170100100046552,核准号J1910023126401,声明作废●孟根其其格遗失阳光诺卡二期小区地下车库C-016号车位款收据,金额90000元,声明作废●呼和浩特市赛罕区星领域健身工作室(统一信用代码92150105MA13T5RC3B)遗失财务章一枚,声明作废●鄂托克旗锐恒之光新能源有限公司(统一信用代码91150624MAE94KG84F)遗失财务章一枚,声明作废●土默特左旗北什轴乡大圪赍村股份经济合作社(现变更为:土默特左旗北什轴乡大圪赍村集体经济组织,统一信用代码N2150121MF56257687)遗失公章.财务专用章及云龙龙法人章各一枚,声明作废●土默特左旗北什轴乡麻合理村股份经济合作社(现变更为:土默特左旗北什轴乡麻合理村集体经济组织,统一信用代码N2150121MF5612385U)遗失公章.财务专用章及李治国法人章各一枚,声明作废●苏海金遗失蒙AT687挂(黄色)道路运输证正副本,证号150106004823,声明作废●赛罕区大学东路文海个性化教育咨询服务部(统一社会信用代码92150105MA0P91095D)遗失营业执照正副本,声明作废●劲力特(内蒙古)电气机械销售合伙企业(有限合伙)遗失公章(编号15060210220942)一枚,声明作废