

运动提速从六方面入手

一般人们说到运动能力通常会想到两方面——力量和速度。但就速度来说,与运动相关的有6种,上海体育科学研究所研究员刘欣表示,每种速度都有其功能和优势,锻炼方式也不同。

移动速度:一定时间内收缩肌肉带动的身体位移。移动速度在竞技体育中十分关键,比如打羽毛球时,需要不断移动步伐来接住球、打出去。要想提高此速度,可以找一个短坡练习下坡跑,每次3~5组。刘欣解释,坡度会给身体施加向下的冲力,迫使下肢用更快的步频、步幅跑下去,由此增加步法的灵活性。也可进行敏捷梯练习:将绳梯放在地上,用最快的速度踩着格子前进,注意不要踩到绳子,来回进行2次为1组,重复2~4组。

反应速度:看见某种信号迅速作出的反应。游泳比赛时入水、跑步比赛时起跑等都非常考验反应速度。刘欣表示,网球、乒乓球、羽毛球等小球运动是锻炼反应能力的优选方法。例如找一个网球,站在离墙大约一米的位置,一只手将球往墙上



抛,当球触墙反弹时,另一只手迅速去接,通过反复练习,可有效产生肌肉记忆,增强反应速度。

耐力速度:抗乳酸能力。耐力速度在长时间运动中尤为重要,比如马拉松、足球比赛等。持续高强度运动时,机体会积累大量乳酸,引发疲劳。如果运动者抗乳酸能力强,既能更好地耐受乳酸,又能快速排出乳酸,高强度运动时才不易感到疲劳,且坚持时间更长。但这对身体素质要求较高,需要运动期间维持一定速度。刘欣表示,初练者在运动时不必过分在意耐力速度,以完成目

标为准,待运动能力加强后,可进行高强度间歇训练增强无氧能力,平时不要忽视力量训练,利用肌肉提高摄氧量,增强耐力。

加速速度:运动时逐渐提速至最大的能力。刘欣表示,良好的加速速度意味着爆发力强,这在跑步尤其是短跑中十分重要。除了反复练习短距离的冲刺跑,原地跑也是很好的练习方式,但要加点“料”。比如背上背包,双手握住哑铃或装满水的矿泉水瓶、腿上绑上沙袋进行负重原地踏步跑,20~30次/组,做2~3组。此外,力量训练也能辅

助优化,充足的肌肉力量能带动身体高速运动。可根据个人能力,适当进行硬拉、深蹲、俯卧撑等。

最大速度:运动速度最高值。身体素质越好的人,运动速度的最高值越高,我们可以把它看作是自我运动能力的不断突破。平时多练习顺风跑,借助风势加速跑,强化下肢力量,同时强调手臂动作与抬膝,当速度下降后立马加速跑一段。此外,还要配合全身力量训练,提升肌肉水平,帮助提速。

思维速度:大脑控制和协调能力。刘欣表示,高效的思维速度能让运动者更敏捷、更灵活,比如打羽毛球时,能在最短时间内判断球的方向,如与预判不符,还能瞬间控制四肢以快速移动、改变身体方向。平时可以进行一些益智游戏,如下棋、填字游戏,甚至学习一门新语言都能优化大脑的处理能力。此外,冥想也能改善大脑专注度和记忆力,还有助缓解压力、放松心情。合理饮食和睡眠也能保证大脑处于最佳状态,给运动加分。

(据《生命时报》)

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区公交

郑重声明

声明人:宋慧英,政法委商住楼(下称本大楼)1、2、3层业主

2026年7月7日,本人应本大楼物业管理委员会(下称物管会)之约在金桥居委会开会商讨宏福物业公司进驻与收费标准之事,议后,在物管会的要求下,我在与物业公司的物业服务合同上签了同意字。

实际情况是这样的:无人推荐我为业主代表,在法律文件上代表业主签字,程序违法。

本人所有的一至三层的房屋未经消防管理部门验收合格,一旦发生火灾,其后果不言而喻。在当时的情况下,我并不知道本大楼有这样的重大安全隐患。目前,房屋一、二层被派出所通知不能使用,租户也因此拒绝缴纳物业费。

综上,我声明:一、本人与管委会的协议上签字并不具有法律效力。二、如果发生因消防安全引起的一切经济损失,法律责任,本人概不承担。

特此告知全体业主并管委会。

声明人:宋慧英 2026年7月27日

退股光伏组件回收与高值利用(包头)示范项目环境影响评价征求意见稿公示

根据《中华人民共和国环境影响评价法》、《环境影响评价公众参与暂行办法》等文件要求,现公示如下:

一、项目概况:名称:退股光伏组件回收与高值利用(包头)示范项目,建设性质:新建,地点:内蒙古包头装备制造产业园区,内容及规模:新建5栋厂房,1栋主楼,以及其他基础配套设施;购置包括拆柜设备、背板去除设备、完整玻璃分离设备、破碎玻璃分离设备、热解设备、静电分选设备、银铜回收设备、环保设备等,建成年处理能力达一万吨的废旧光伏组件资源化利用项目。

二、征求公众意见主要事项:征求意见的公众范围:受建设项目影响范围内的公民、法人或者其他组织的代表。环评报告书征求意见稿及公众意见见下表下载链接:链接:https://pan.baidu.com/s/13hU69Ccx2qSpqIdEqladwC 提取码:9it4。还可向环评单位或建设单位索取纸质版报告查阅。

三、联系方式:建设单位:内蒙古低碳循环产业科技有限公司,樊经理,18048441116,环评单位:内蒙古生态环境科学研究院有限公司,张工,0471-4632269

四、提交公众意见表的方式和途径:填写后寄送至建设单位或电子版发到邮箱(303283521@qq.com)。

内蒙古低碳循环产业科技有限公司

巴彦淖尔市弘裕农牧业有限公司生猪养殖续建工程项目环境影响评价征求意见稿公示

根据《环境影响评价法》和《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令第4号)等法律和规范性文件要求,我单位对《巴彦淖尔市弘裕农牧业有限公司生猪养殖续建工程项目》环境影响评价相关事宜公告如下:一、项目概况:巴彦淖尔市弘裕农牧业有限公司位于巴彦淖尔市五原县吉泰镇天吉泰村三组,项目地理坐标为N40°54'34.59",E107°43'31.79";本次扩建新增占地6001.66m2,新建猪舍2座及配套设施,新增存栏生猪2500头,年出栏6000头。扩建后全场生猪存栏4400头,年出栏8800头。二、征求意见稿公示情况:1.环境影响评价征求意见稿全文网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1yvPugPdzpLVVI_PyRGwgg,提取码:k1xn。2.查阅纸质报告书方式及途径:巴彦淖尔市弘裕农牧业有限公司,现场索取。三、征求意见稿公示范围:环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织。四、提交公众意见表的方式和途径:通过网络链接下载公众意见表填写与相关意见后,通过传真、电子邮件或邮寄等方式提交我单位。五、建设单位联系方式:单位名称:巴彦淖尔市弘裕农牧业有限公司,通讯地址:巴彦淖尔市五原县吉泰镇天吉泰村三组,联系人:魏总,联系电话:15147869123。六、公众提出意见的起止时间:公众提出意见的起止时间为本公告发布之日起10个工作日内。

巴彦淖尔市弘裕农牧业有限公司

中盐内蒙古化工纳业有限公司年产1万吨金属钠、副产1.55万吨液氨扩建项目环境影响评价公众参与第二次公示

按照《环境影响评价公众参与暂行办法》有关规定,现向公众公开建设项目环境影响评价征求意见稿信息,欢迎各界人士参与本项目的环境保护工作。一、环境影响评价征求意见稿全文、公众意见表网络链接:环境影响评价报告书征求意见稿全文、公众意见表网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1syVPOx7ZzqWLu5zwV6Atkw 提取码:nv69。二、查阅纸质报告书的方式和途径:现场索取。三、征求意见稿公示范围:环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织。四、公众提出意见的方式和途径:公众可通过信函、邮件或其他方式,规定时间内将填写的公众意见表等提交建设单位,反映与建设项目环境影响有关的意见和建议。五、联系方式:张瑞,电话:18697419108。六、公众提出意见的起止时间:本公告发布之日起10个工作日内。

中盐内蒙古化工纳业有限公司

内蒙古华电达茂旗30万千瓦风电装备实验实证项目环境影响评价信息公示

本项目环境影响评价报告书初稿已完成,现进行二次公示,以征求公众意见。

一、报告书全文的网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径:查阅电子版报告书的方式和途径:链接:https://pan.baidu.com/s/1_YWlC8azMcKqjv3BU9HMTG?pwd=meue,提取码:meue,如需纸质报告书可与建设单位直接联系。

二、征求意见稿的公众范围:公众参与人员可以是建设项目周边的居民、企事业单位,也可以是当地行政管理部门和社会各界关心环境保护事业的人士,所提意见按照公众意见调查表的格式要求填写,并署个人姓名及有效联系方式等。

三、公众意见表的网络链接方式:建设项目环评公众意见表下载网址:https://www.js--eia.com/project/detail?type=1&proid=c97886a9ea0b1b453c966562606379a

四、公众提出意见的方式和途径:可选择以下其中一种办法。公众可通过向建设单位发送短信、微信、信函、电子邮件等方式发表对本项目建设和环评工作的意见和建议。建设单位联系人崔力:15164741682,通讯地址:包头市达茂旗黎明镇联合路内蒙古风电设计院办公楼达茂。

五、公众提出意见的起止时间:公示时间和报告书的索取时间自发布之日起10个工作日内。

建设单位:内蒙古华电光明新能源有限公司 2026年7月24日

内蒙古库布齐沙漠送电上海工程(配套)煤电项目升压站环境影响评价信息公示

为保障公众环境知情权、参与权、表达权和监督权,依据《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令第4号),现公开下列信息,征求与该建设项目环境影响评价有关的信息。

一、环境影响评价征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径:(一)环境影响评价征求意见稿全文网络链接:正北方网网站:https://www.northnews.cn;(二)查阅纸质报告书的方式和途径:公众可前往如下单位查阅,内蒙古库布齐发电有限公司(地址:内蒙古自治区呼和浩特市赛罕区南二环北方家园北区;联系电话:18547124616);中国电力工程顾问集团西南电力设计院有限公司(地址:四川省成都市成华区东风路16号;联系电话:028-81584165)。

二、征求意见稿的公众范围:征求意见稿的公众范围是指环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织,环境影响评价范围之外的公民、法人和其他组织也可提出宝贵意见。

三、公众意见表的网络链接:同环境影响评价征求意见稿全文网络链接。

四、公众提出意见的方式和途径:公众若有与本项目环境影响评价和环境保护措施有关的建议和意见,请在上述网络链接下载填写《建设项目环境影响评价公众意见表》,将填写好的表格按如下方式邮寄或邮件至建设单位。单位名称:内蒙古库布齐发电有限公司,收件人:杜大海,地址:内蒙古自治区呼和浩特市赛罕区南二环北方家园北区,邮编:014323,邮箱:603739200@qq.com。

五、公众提出意见的起止时间:本公告发布日期起十个工作日内。

内蒙古库布齐发电有限公司 2026年7月27日

注销公告

五原县如悦老年公寓(统一社会信用代码 52150821MJ25832531),于2026年7月20日决议解散,并于同日成立了清算组,请债权人自本公告发布之日起45日内,向本服务中清算组申报债权。联系人:李永智,电话:18704781895,地址:五原县新公中镇永旺八社,邮编015000,五原县如悦老年公寓,2026年7月24日

注销公告

根据《基金业务管理条例》及相关规定,经发起单位和理事会决议,现对内蒙古慕泰林公益基金(统一社会信用代码 53150000MJ2227419P)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。联系人:米先生 13314779834

注销公告

五原县老品种黄柿子产业协会(统一社会信用代码 51150821MJ2754091U)于2026年7月14日决议解散,并于同日成立了清算组,请债权人自本公告发布之日起45日内,向本服务中清算组申报债权。联系人:李春宜,电话:14794881377,地址:巴彦淖尔市五原县(微创业园)70号,五原县老品种黄柿子产业协会,2026年7月24日

注销公告

库伦旗蓝山幼儿园终止办学,现已成立清算组进行债权债务清算,统一社会信用代码 52150524597334651E,拟向单位登记机关申请注销登记,请债权债务单位自见报之日起45日内,向本清算组申报债权债务,特此公告。

库伦旗蓝山幼儿园

遗失声明

国家税务总局呼和浩特市新城区税务局驻政务服务中心延伸办税点在近期货票自查中发现问题,收缴款书(银行经收专用)票证字机[201]蒙税银00008551-00008600,合计50份不慎遗失,凡由以上税收缴款书产生的后果均为无效行为,特此声明作废。

灭失声明

车主:陈振云,车牌:蒙J5081,蒙JG455挂车,车辆因到报废日期,现申请办理该车注销登记,并自愿承担因不实承诺造成的一切后果及法律责任。

遗失声明

●陈誉卓(父陈文浩,母冯美娟)遗失出生医学证明,出生证编号F150308253,声明作废。●内蒙古祥海建筑工程有限公司(统一社会信用代码91150100MA0N7PG65W)遗失安晓东原法人章一枚,声明作废。●呼和浩特市天达成物流有限公司工会委员会(统一社会信用代码81150122MC3821617Y)遗失开户许可证,核准号:J1910018373701, 账号:154058284778,开户银行:中国银行呼和浩特市托克托县支行,声明作废。●卓资县泉源农牧业有限责任公司专业合作社遗失开户许可证,开户行:内蒙古农村商业银行股份有限公司卓资城关十字街支行,核准号J2035000182401,账号:6603301220000000000942,声明作废。●内蒙古恒晟源商贸服务有限公司(统一社会信用代码92150302MA7DFEEL80B)的公章、财务专用章遗失,法人:李洋,声明作废。●海勃湾区昌荣鲜肉店(统一社会信用代码 92150302MA7DFEEL80B)的公章、财务专用章,法人章遗失,法人:张凯丽,声明作废。●内蒙古古筑瀚建筑劳务有限公司遗失开户许可证及存款查询密码,核准号:J1910032805901, 账号:0602115909100069526,开户行:中国工商银行股份有限公司呼和浩特市呼和浩特新建东街支行,声明作废。●内蒙古四季嘉逸商贸有限公司(统一社会信用代码52150302MA7DFEEL80B)的公章、财务专用章,法人章遗失,法人:李洋,声明作废。●海勃湾区昌荣鲜肉店(统一社会信用代码 92150302MA7DFEEL80B)的公章、财务专用章,法人章遗失,法人:张凯丽,声明作废。●内蒙古古筑瀚建筑劳务有限公司遗失开户许可证及存款人查询密码,核准号:J1910032805901, 账号:0602115909100069526,开户行:中国工商银行股份有限公司呼和浩特市金桥支行,声明作废。●准格尔旗薛家湾镇梁安窑村集体股份经济合作社遗失开户许可证及密码纸,核准号:84021012200000000011940,开户行:内蒙古农商银行准格尔旗通达路支行,声明作废。●内蒙古宝艺运输有限公司(统一社会信用代码91150105MACQ10Y1W)遗失公章一枚,声明作废。●内蒙古森火医疗器械有限公司(统一社会信用代码91150105MADHWAGU1X)遗失财务章及合同章各一枚,声明作废。●内蒙古箐游文化旅游发展有限公司(代码91150103MAEG5RTR3L)遗失公章一枚,声明作废。●辽宁正大工程造价咨询事务所有限责任公司(统一社会信用代码91501050043257),法人章(刘大光)各一枚,声明作废。

遗失声明

●新城区誉峰文化办公用品经销部(统一社会信用代码92150102MA0NJ6XK1U) 遗失公章及财务专用章各一枚,声明作废。●内蒙古通广运输有限公司遗失蒙A8R208道路运输证,证号150106006657,声明作废。●呼和浩特市伯恩康达体育俱乐部遗失民办非企业单位法人登记证书副本,统一社会信用代码52150100MJY225526C, 声明作废。●昆都仑城区生堂养发馆遗失公共场所卫生许可证,证号:包昆卫公字[2024]第150203-KQ号,声明作废。●呼和浩特市金圆建设有限责任公司不慎遗失位于赛罕区大台路东金曜家园小区产权证(1#、2#、4#、5#、6#),产权证号:2002062760,声明作废。●鄂尔多斯市智智房地产开发有限公司遗失1单元502号商品房买卖合同,合同编号:2012-0001472,声明作废。●天津久食餐饮管理有限公司呼和浩特一餐饮管理有限公司分公司遗失食品经营许可证正本,编号:JY21501725162040,声明作废。●魏启东2026年7月22日任公司法定代表人,特此声明作废。●内蒙古隆盛物流有限公司遗失蒙BB4797道路运输证,证号150203179768,声明作废。●内蒙古宏顺重卡汽车销售有限公司遗失蒙BA1518道路运输证,证号150205041943,声明作废。●内蒙古标德机电设备有限公司(代码91150104MA0NFX9M7X) 遗失公章一枚,声明作废。●内蒙古世凯文化旅游开发有限公司(统一社会信用代码91501040650116676) 遗失财务章一枚,声明作废。