

网红护腰坐垫不宜久用

长期伏案办公、低头久坐，让腰部酸痛成为许多上班族的“标配”。各类网红护腰坐垫凭借“支撑腰椎”“即时缓解酸胀”等卖点在线上线下热销，不少人全天不离垫，甚至认为依靠坐垫就能根治腰椎间盘突出。

对此，黑龙江省医院骨三科副主任时剑辉表示，网红护腰坐垫确实具有辅助效果，但并不适合长期使用，最好的“护腰”是腰部肌肉。“只有肌肉有力量，才能保护好腰椎，减少腰痛。”他说。

时剑辉介绍，护腰坐垫通过仿生曲面设计，在腰部后方提供物理支撑，填补腰部与椅背之间的空隙，帮助腰椎维持接近自然前凸的生理曲度。“在坐无靠背的凳子或椅背弧度不佳时，合适的坐垫能够减少腰部肌肉的张力，继而减轻腰椎间盘的压力。简单来说，它保护的不是某一块骨头，而是帮助使用者更容易坐得接近中立位。”他说。

不过，坐垫会使腰部肌肉“偷懒”。“长期依赖外部支撑，会导致肌肉量减少、力量减弱，核



心稳定性下降。”时剑辉说，健康的年轻人、腰部肌肉力量正常者，没有必要经常使用坐垫，只需注意坐姿、规律锻炼腰部肌肉即可。

不少患者出现持续腰酸、腿麻后，直接网购护腰坐垫缓解，拖延就医检查。时剑辉提醒，腰痛成因复杂，腰肌劳损、腰椎小关节紊乱、椎间盘突出、腰椎管狭窄等病症的处理方式完全不同。坐垫仅适合劳损类疼痛的临

时缓解，若出现下肢麻木、放射性疼痛，必须及时到骨科就诊，避免延误治疗。

在选购护腰坐垫时，应注意以下事项。靠背过高顶到胸椎，或靠背过低只垫到臀部而无法贴合腰椎生理曲度的坐垫，起不到护腰作用。此外，坐垫并非越厚越好，过厚的靠垫可能把人往前顶，反而破坏坐姿。

时剑辉给出如下使用建议。“腰肌劳损、小关节紊乱引发疼痛

时，可在上班时段间断使用，连续使用总时长不建议超过两周。”他说，严格遵循每坐40分钟起身活动，完成一套简易脊柱拉伸。

想要从根源减少腰痛，调整日常坐姿很重要。时剑辉建议久坐人群，臀部坐满椅面，腰背轻贴靠背，双脚平放地面，膝盖略低于臀部；电脑屏幕与视线平齐；杜绝跷二郎腿、瘫坐、歪身斜靠等伤腰姿势，尽量依靠自身肌肉维持腰椎正常曲度。

强化核心肌力是长效护腰的关键。时剑辉推荐四项居家训练：平板支撑（俯卧，双肘撑地，身体呈一条直线，增强核心稳定性）、臀桥（仰卧屈膝，以头和双脚为支点将臀部抬起，强化臀部和下背部肌肉）、手膝位交叉伸展（四点跪位，同时伸展对侧手臂和腿，增强核心协调性）、改良卷腹（仰卧屈膝，双手垫于腰部保持腰椎曲度，轻抬肩胛骨，避免颈部用力）。早晚空闲时均可练习，运动量以腰部肌肉轻微酸胀、不诱发腰痛为宜。

（据《科技日报》）

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公交

公 告

呼和浩特市城发供热有限责任公司金桥供热分公司运营二所员工曹艳晴,公司多次通过电话等多种途径与你联系均未回复,通过EMS邮寄《返岗通知书》也拒签,截至2026年9月16日你已连续旷工15日以上,严重违反了呼和浩特市城市燃气热力集团有限公司下发的《考勤、请假、休假管理制度》第十三条旷工待遇相关规定,现要求本人在5个工作日内到公司办理相关手续,若未能按时办理,公司将与你解除劳动关系,由此产生的一切法律后果由你本人承担。

特此公告。

呼和浩特市城发供热有限责任公司
二〇二六年九月十七日

东北松辽清洁能源基地送电华北工程生态环境影响评价征求意见稿公示

为保障公众环境保护知情权、参与权、表达权、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意见。

一、生态环境影响报告书征求意见稿查询方式:(一)生态环境影响报告书征求意见稿全文网络链接:国网吉林省电力有限公司网站:http://www.jl.sgcc.com.cn/;国网内蒙古东部电力有限公司网站:http://www.md.sgcc.com.cn/;国网辽宁省电力有限公司网站:http://www.ln.sgcc.com.cn/;河青新闻网网站:https://www.hbynet.net/;国网天津市电力公司网站:http://www.tj.sgcc.com.cn/;国网北京市电力公司网站:http://www.bj.sgcc.com.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:国网吉林省电力有限公司(地址:长春市人民大街10388号;联系电话:0431-85797295)国网内蒙古东部电力有限公司(地址:内蒙古自治区呼和浩特市赛罕区鄂尔多斯东街11号;联系电话:0471-6216293)国网辽宁省电力有限公司(地址:沈阳市和平区宁波路18号;联系电话:024-23145408)国网冀北电力有限公司(地址:北京市西城区菜市口南大街56号;联系电话:18712817056)国网天津市电力公司(地址:天津市河北区五经路39号;联系电话:022-84401512)国网北京市电力公司(地址:北京市西城区前门西大街41号;联系电话:010-63121623)二、征求意见稿的公众范围:征求意见稿的公众范围指环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织关于本工程生态环境影响评价和环境保护方面的意见和建议。涉及征地拆迁、财产、就业等与建设项目环境影响评价无关的意见或者诉求,不属于环境影响评价公众参与的范围,公众可以依法自行向其他有关主管部门反映。环境影响评价范围内的公民、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:同生态环境影响报告书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发送邮件至建设单位。建设单位:国家电网有限公司(特高压建设部),收件人:陈先生,电话:010-66597747,地址:北京市西城区宣武门内大街8号西单银座,邮编:100033,邮箱:68615464@qq.com。五、公众提出意见的起止时间:2026年9月9日起至2026年9月21日(10个工作日)。六、关于建设项目名称的变更说明:本工程项目名称由“东北松辽清洁能源基地送电华北直流工程”变更为“东北松辽清洁能源基地送电华北工程”。特此公告。附件1:东北松辽清洁能源基地送电华北工程生态环境影响报告书征求意见稿,附件2:建设项目环境影响评价公众意见表

国家电网有限公司 2026年9月18日

召开股东大会通知

内蒙古无界苑艺术品有限责任公司全体股东:
根据《中华人民共和国公司法》及公司章程相关规定,经公司研究决定,召开全体股东大会,现将会议有关事项通知如下:
一、会议时间:2026年9月21日9时30分
二、会议地点:内蒙古自治区呼和浩特市新城区机场北路路鸿德学院东200米综合楼4层。
三、参会人员:公司全体在册股东。逾期未到的,视为放弃表决权。
四、会议议程:1.审议公司股权转让事项。2.修改公司章程事项。
3.变更公司法定代表人事项。
联系人:杜鸿雁联系电话:13404836636
特此通知

内蒙古无界苑艺术品有限责任公司
2026年9月17日

包头永和新材料有限公司新型氟碳化学品项目生态环境影响评价公众参与信息公示(第二次)

一、基本信息:项目:包头永和新材料有限公司新型氟碳化学品项目。环评单位:中治西北工程技术有限公司。建设单位:包头永和新材料有限公司。地点:内蒙古包头市九原区包头新材料产业园区包头永和新材料有限公司厂区内。建设内容:新建30000吨/年新型氟碳化学品生产装置,同时建设配套设施。公众范围:项目周边环境评价范围公民、法人和其他组织等。公众提出意见的起止时间:2026年9月11日起10个工作日。
二、公众意见征求的途径:征求公众对本项目环境影响有关的意见和建议。公众提出的涉及征地拆迁、财产、就业等与建设项目环境影响评价无关的意见或者诉求,不属于建设项目环境影响评价公众参与的内容。征求公众意见全文链接https://pan.baidu.com/s/10pU1QlomGGGw12YMxdRygp2wd=6egi;公众意见表链接http://www.mce.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/20181024-665329.html。报告书查阅点:包头永和新材料有限公司厂区内。联系市人:新型氟碳化学品项目组,联系电话:13967010905。

包头永和新材料有限公司

解除劳动合同公告

王勇(身份证号:152822*****121X):
因你严重违反用人单位规章制度,依据《中华人民共和国劳动合同法》第三十九条第二项规定,内蒙古农村商业银行股份有限公司五原支行已于2026年9月9日作出解除劳动合同决定,双方劳动合同自该日起解除。
我行已通过电话告知、微信送达方式向你发送《解除劳动合同通知书》《解除劳动合同证明》,但你拒不配合,且未提供有效送达地址,导致文书无法通过直接、邮寄方式完成法定送达。现依法以公告方式送达上述文书,本公告发布之日起即视为送达。
请你自本公告发布之日起15日内,前往内蒙古农村商业银行股份有限公司五原支行办理解除劳动合同相关手续。逾期未办理的,我行将按国家相关规定处理,由此产生的全部法律后果由你自行承担。
特此公告。

内蒙古农村商业银行股份有限公司五原支行
2026年9月15日

寻亲公告

2020年9月7日,在土默特左旗察素齐镇北村北国管不镇遗失工会全套资料:工会法人资格证书原件、工会开户许可证原件、成立工会批复原件、工会公章、工会法人章、工会财务章自登报之日起,上述所有证件、印章、档案资料全部作废,任何单位或个人冒用上述资料办理业务,工会不予认可,特此声明。
生父母,其他监护人或知情人员持有效证件与巴特尔联系,并请广大居民予以监督,自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13039583985

乌兰察布市集宁区“十五五”畜牧业发展规划(2026-2030年)环境影响评价报告书第二次公示
接受委托后,内蒙古中节能环保有限公司承担《乌兰察布市集宁区“十五五”畜牧业发展规划(2026-2030年)环境影响评价》工作,现向公众征求意见,具体公告内容请登录:链接:https://pan.baidu.com/s/1qyKIPN7YfYqgED
kqpDPg,提取码:t3bp。环评单位:内蒙古中节能环保有限公司,0471-5223624,建设单位:乌兰察布市集宁区农牧水利局,18347929110

通 知

内蒙古优品汽车服务有限公司定于2026年10月2日上午09:00在呼和浩特市赛罕区金桥路南郡枫景西侧门1号办公室召开股东大会,审议公司注销事宜,请各股东准时到场,没有到场的股东按照《公司法》第四十四条规定视为自动弃权,特此通知。

注销公告

呼和浩特市回民区恒盛幼儿园终止办学,现已成立清算组进行债权债务清算,统一社会信用代码:92150100318415927U,拟向登记机关申请注销登记,请债权人自见报之日起45日内向本园清算组申报债权债务,特此公告。

声 明

内蒙古领硕建设工程有限公司工会委员会(统一社会信用代码81150102MCD5700669)因公司保管不慎遗失工会全套资料:工会法人资格证书原件、工会开户许可证原件、成立工会批复原件、工会公章、工会法人章、工会财务章自登报之日起,上述所有证件、印章、档案资料全部作废,任何单位或个人冒用上述资料办理业务,工会不予认可,特此声明。

注销公告

敖汉旗古鲁板蒿山咀幼儿园(统一社会信用代码:52150430MJ2421940B)终止办学,现已成立清算组进行债权债务清算,拟向单位登记机关申请注销登记,请债权人自见报之日起45日内向本园清算组申报债权债务,特此公告。敖汉旗古鲁板蒿山咀幼儿园

注销公告

内蒙古匠成职业技能培训学校有限公司(统一社会信用代码91150118MACTLNLIC4U)终止办学,现已成立清算组进行债权债务清算,拟向登记机关申请注销登记,请债权人自见报之日起45日内向本校清算组申报债权债务,特此公告。

遗失声明

●刘凤玲将呼和浩特市佳地房地产开发有限公司开具的呼和浩特市和佳地商铺卷9-S24DE购房款发票丢失,发票代码215010894008,发票编号:000010179,发票金额16万元整,特此声明。●内蒙古鹏起广汇实业有限公司(统一社会信用代码91150102MA0PLR933B)不慎将税控盘以及发票丢失,增值税专用发票(中文三联无金额限制),发票号:03536908-03536922,03544961-03544970,增值税电子普通发票,发票号:95802549-95802598,声明作废。

●中共准格尔旗委员会宣传部工委会委员会遗失银行开户许可证,账号:150501188663800000279,核准号:J2053001224502,开户银行:中国建设银行股份有限公司准格尔兴隆东街支行,特此声明。●内蒙古通科律师事务所汤智岩资深律师执业证,执业证号:11505202011269540,声明作废。●包头市道特奥斯乙卡餐饮娱乐管理有限公司遗失食品经营许可证副本,编号:JY21502033010074,声明作废。●内蒙古阿西日火布斯服饰有限公司遗失开户许可证及密码单,账号:0208401220000000012185,开户银行:内蒙古农村商业银行股份有限公司呼和浩特市和浩特西路支行,核准号:J1910011250003,声明作废。●杨舒迪遗失消防员证,编号:应急消字第21407513号,声明作废。●包头市汇泽安装工程服务有限公司的公章遗失,公章编号:15020410053809,声明作废。●满洲里市蒲公英公益志愿者联合会的开户许可证遗失,核准号:J1962000484902,账号:0606082209200035850,开户银行:中国工商银行股份有限公司满洲里兴华支行,声明作废。●呼和浩特市消防救援支队安英风消防队消防员证,编号:21406633,声明作废。●呼和浩特市消防救援支队张震华消防队消防员证,编号:22401266,声明作废。●呼和浩特市回民区铭阔门冰暖经销部统一社会信用代码921501033MA0R124276)遗失公章一枚,声明作废。●内蒙古见行堂中药有限公司不慎遗失营业执照副本、统一社会信用代码、现声明作废。●托克托县桃源宾馆(纳税号92150122MA0PLR933B)不慎将税控盘以及发票丢失,增值税专用发票(中文三联无金额限制),发票号:03536908-03536922,03544961-03544970,增值税电子普通发票,发票号:95802549-95802598,声明作废。

●刘凤玲将呼和浩特市佳地房地产开发有限公司开具的呼和浩特市和佳地商铺卷9-S24DE购房款发票丢失,发票代码00025120,发票金额7400元;发票编号:215010894008,发票编号:00010179,发票金额16万元;整特此声明。●呼和浩特市新城区达貳熊蛋糕店(个体工商户)(统一社会信用代码92150102MAE46FAU9D)遗失公章及财务章各一枚,声明作废。●内蒙古上郡工业设备安装有限公司工会委员会(统一社会信用代码81150104MAC3087790A)遗失财务章一枚,声明作废。●鄂尔多斯市维超劳务服务有限公司遗失公章(编号:15060210024237),财务章(编号:15060210024238)及刘占斌法人章各一枚,声明作废。●呼和浩特市回民区勇盛成建材加工经销部遗失银行开户许可证,核准号:J1910021203501,开户银行:工行呼和浩特支行,声明作废。●呼和浩特市回民区铭阔门冰暖经销部统一社会信用代码921501033MA0R124276)遗失公章一枚,声明作废。●内蒙古怀道物流有限公司(统一社会信用代码92150104MA7J9Q5P38)遗失公章一枚,声明作废。●达拉特旗靓丽女人服装店遗失公章一枚,作废。●鄂尔多斯市优莱教育咨询有限公司的公章遗失,公章编号:15060310011486,声明作废。●土默特左旗福佳养殖场(统一社会信用代码92150121MA0R6H9N6P)遗失公章一枚,声明作废。