

超慢跑是一种更加友好的运动方式

近年来,超慢跑逐渐成为大众健身的新热点。很多人形容它“比快走更有效、比跑步更轻松”。超慢跑是一种低冲击、中等强度的有氧运动,有小步幅、高步频、轻落地的特点,运动强度通常维持在最大心率的60%~70%,属于典型的有氧代谢区间,在高效燃脂的同时,对心脏负荷较小,适合运动新手、中老年人以及体重较大人群。

超慢跑和快走、慢跑三者之间有明显区别。快走虽然安全,但对提高心肺功能作用有限。普通慢跑和快跑运动强度更高,但对膝关节、踝关节以及心肺能力要求也更高。超慢跑既能提供比快走更明显的心肺和代谢刺激,又能减小关节负荷,降低损伤风险。对于运动基础较弱、膝关节功能有限的人群,超慢跑确实是一种更加友好的运动方式。

真正科学、健康的运动,并不是最累的运动,而是超慢跑这类容易坚持的运动。超慢跑能够降低心

血管疾病的患病风险,避免体内脂肪过量堆积,同时能有效延缓有氧能力衰退与肌肉量流失,还能提高胰岛素敏感性,改善血糖水平,同时帮助降低血脂和体脂水平。

超慢跑运动强度不高,落地时对关节的冲击力很小,不容易出现运动损伤,很适合担心关节负荷大、承受不了高强度锻炼的人群。锻炼时既能活动腿部肌肉、保住肌肉活力,又不会因为身体负重过大磨损关节,常年坚持还能延缓肌肉流失,增强自身免疫力。

超慢跑对提高心肺功能有很大帮助。长期规律运动,能够提高肺部换气效率,促进全身血液循环。缺乏运动的久坐人群,依靠超慢跑这种低强度、易上手的锻炼形式,更容易坚持。哪怕配速缓慢,长期坚持也能降低心血管疾病患病风险。

规律的有氧运动还能够促进内啡肽、多巴胺等神经递质释放,从而缓解焦虑、改善情绪,提升睡眠质量。很多人在坚持超慢跑后,

明显感觉睡得更沉、情绪更稳定,这与它能改善神经系统调节功能密切相关。

如何正确超慢跑?
超慢跑并不是随意“慢跑”。很多运动损伤,并不是因为运动本身,而是因为动作错误。首先身体应保持自然中立位,头部微抬,肩颈放松,核心轻度收紧;跑动时由前脚掌过渡到全脚掌着地,缓冲关节压力。如果动作不正确,就容易出现两个问题:一是塌腰含胸、骨盆后倾的“坐着跑”,极易出现腰酸背痛;二是迈步过大、落地笨重,加重膝踝负荷,提升受伤概率。

超慢跑既可在户外开展,也能居家进行原地练习。室内原地超慢跑方便、省空间,更适合工作繁忙人群。而户外运动则更有助于情绪放松和心理恢复。

超慢跑通常采用4千米/时~6千米/时的配速,日常锻炼建议每次跑30~40分钟,每周坚持3~5次。大体重与运动新手,推荐原地

慢跑30秒,再快走30秒的间歇训练法。运动前后热身和拉伸运动非常重要。运动前应重点活动踝关节、膝关节,避免关节损伤;运动后则应进行小腿、大腿后侧以及臀部肌群拉伸,帮助缓解肌肉紧张。此外,进行超慢跑时,应选择具有良好缓冲和支撑性能的运动鞋,以减轻下肢关节压力。

当然,并不是所有人都适合超慢跑。如果存在严重骨关节损伤、急性运动损伤、严重心肺疾病,或者血压、血糖控制不稳定,应先咨询医生。对于高血压、糖尿病等慢病患者来说,在病情稳定、经过专业评估后,通常可以进行超慢跑,但一定要循序渐进、避免突然增加运动量。

超慢跑是一种健康、舒适、能长期坚持的运动。对于现代社会大量久坐、缺乏运动的人群来说,最重要的不是跑多快,而是动起来。超慢跑提供了一种选择。

(据《人民日报》)

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。

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·解除劳动合同公告·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

入住公告

尊敬的绿城·海棠映月业主您好:

位于呼和浩特市赛罕区满洲里路以东、规划四街以北的海棠映月项目,住宅1#、2#、3#、5#、6#、7#、8#、9#、10#、11#、12#、13#、15#、16#楼,地下车位已满足交付条件,将如约交付使用。

为方便您办理入住手续,我司将于2026年9月30日至2026年10月6日,每日9:00-12:00、13:30-18:00,于绿城·海棠映月生活馆为交付地点,为各位办理入住手续,请您按《交付通知书》中的预约日期,亲自前往办理。

特此公告,敬请周知!

内蒙古晟晨房地产开发有限公司 2026年9月22日

公告

内蒙古极骏汽车运输有限公司将以下16台货运车辆的营运证注销(车牌号及营运证编号如下):

蒙 B85070, 证号 150203018595; 蒙 B6F06 挂, 证号 150203173353; 蒙 B3F40 挂, 证号 150203173654; 蒙 B8E2950, 证号 150203017574; 蒙 BB5262, 证号 150203175451; 蒙 B8E44 挂, 证号 150203173351; 蒙 B5F95 挂, 证号 150203173663; 蒙 B2F06 挂, 证号 150203173355; 蒙 B6F44 挂, 证号 150203173360; 蒙 BAR23 挂, 证号 150203172983; 蒙 BAR70 挂, 证号 150203179657; 蒙 BAJ82 挂, 证号 150203173001; 蒙 B5F83 挂, 证号 150203173603; 蒙 B2F03 挂, 证号 150203173359; 蒙 B5J26 挂, 证号 150203176678; 蒙 B0F19 挂, 证号 150203173661; 特此公告

遗失声明

内蒙古极骏汽车运输有限公司将以下4台车辆的营运证遗失(车牌号及营运证编号如下):蒙 B1F91 挂, 证号 150203173668; 蒙 B2F39 挂, 证号 150203173605; 蒙 B5H26 挂, 证号 150203176677; 蒙 BAT39 挂, 证号 150203172877, 声明作废

寻亲公告



张晓景于2026年1月3日晚上7点多,在托县燕山营卫生院外捡到男孩弃婴一名(当时用黑色羽绒服外包裹着红色毛毯放在纸箱里),取名:张恒烨,请孩子的亲生父母、其他监护人或知情人员持有效件与张晓景联系,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:15849334866

寻亲公告



薛海清于2023年12月4日在托县新营子镇卫生院附近捡到一名男婴,现用名:薛敦阳,请孩子的亲生父母,其他监护人或知情人员持有效证件与薛海清联系,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:13154874161

结婚启事



2026年10月06日 农历 甲辰年八月二十六日

新郎 徐廷春 新娘 王平

结发为夫妻,恩爱两不疑。

新郎徐廷春与新娘王平二人,兹定于公历2026年10月6日喜结连理,永结秦晋之好。

愿以岁月为笺,同心为笔,共书余生锦绣。

喜结良缘 同喜同贺

金河生物科技股份有限公司年产10000吨地霉素、20000吨辅酶Q10中间体柔性生产建设项目生态环境影响评价征求意见稿公示

据中华人民共和国生态环境部第4号令《生态环境影响评价公众参与办法》的相关规定,现对金河生物科技股份有限公司年产10000吨地霉素、20000吨辅酶Q10中间体柔性生产建设项目进行生态环境影响评价征求意见稿公示。

一、建设项目环境影响评价征求意见稿获取途径:1.项目建设单位通过“全国建设项目环境信息公开平台”对本项目环境影响评价征求意见稿进行公示,为期3个工作日;2.项目建设单位通过《“北方新报”》进行两次报纸公示;征求与建设项目环境影响评价有关的意见;

二、环境影响评价征求意见稿全文的网络链接:链接: https://pan.baidu.com/s/1ewFi8Lyu7a_kRqGjYx26xeQ 提取码: 7q2d

三、征求意见稿的公众范围:本项目评价范围内的公众群体。

四、提交公众意见的方式和途径:公众可登录: <http://www.mee.gov.cn/cxxgk2018/cxxgk/cxxgk01/201810/24/665329.html> 下载《建设项目生态环境影响评价公众意见表》填写后反馈于邮箱: 646926857@qq.com。

五、公众提出意见的起止时间:本次征求公众意见时间为由公示之日起,5个工作日。特此公告!

金河生物科技股份有限公司 2026年9月22日

上都基地增量100万千瓦风电配套500千伏主变扩建工程项目环境影响评价征求意见稿公示

根据《环境影响评价公众参与办法》的有关规定,现对上都基地增量100万千瓦风电配套500千伏主变扩建项目环境影响评价征求意见稿公示,进一步征求公众意见。

一、项目概况:上都基地增量100万千瓦风电配套500千伏主变扩建工程项目位于内蒙古自治区锡林郭勒盟正蓝旗上都镇,在上都电厂内新建1台500kV主变压器,新建主变压器经本期扩建的不完整串接入上都电厂现有升压站的500kV母线侧。

二、征求意见稿公示情况:环境影响评价征求意见稿全文:链接: <https://pan.baidu.com/s/1WezJig5ytwbTy58le4PDAPwd=4ehu> 提取码: 4ehu 公众可通过信函、电子邮件等方式与建设单位联系查阅本报告。

三、公众意见表的网络链接: <https://pan.baidu.com/s/1oTvioDhGDskEFuAeP3cAa7pwd=2xsy> 提取码: 2xsy 四、征求意见稿范围:环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织。

五、公众提出意见的方式和途径:公众可通过信函、电子邮件或其他方式,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评价有关的意见和建议。

六、建设单位联系方式:建设单位:北方元晟(正蓝旗)新能源有限责任公司,联系人:袁先生,联系电话:13848175246 邮箱: 40236162@qq.com 七、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公布之日起10个工作日内。

北方元晟(正蓝旗)新能源有限责任公司 2026年9月22日

郑重声明

中铁二十五局集团有限公司中标的包头市固阳县350MW风电储能项目EPC总承包工程一标段项目,因该项目不具备实施条件,我公司中标后未曾与内蒙古尚江实业有限公司签订合同,也未进场施工。我公司未授权任何人以该项目名义从事任何经济活动,如有不法分子冒用我公司名义进行诈骗等非法活动,均与我公司无任何关系,同时我公司将保留追究其法律责任的一切权利,特此声明!

中铁二十五局集团有限公司 2026年9月23日

注销公告

内蒙古瑞洁社区综合服务中心(统一社会信用代码52150000341325938T)依据《民办非企业单位登记管理暂行条例》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。

注销清算公告

内蒙古沙谷生态环境保护实验中心(统一社会信用代码52150000399977816D)依据《民办非企业单位登记管理暂行条例》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。

注销公告

呼和浩特市云端职业培训学校(统一社会信用代码5215010100MJJ2235152N)终止办学,依据《民办非企业单位登记管理暂行条例》规定,经举办者和理事会决议,拟向呼和浩特市行政审批和政务服务局申请注销登记,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。

通知

呼和浩特市建筑工程有限责任公司决定在2026年10月8日在呼和浩特市玉泉区锡林南路甲23号公司会议室召开股东会,决议公司变更股权事宜,请股东马德胜按时参加,如逾期未参加,将视为放弃股东表决权,特此通知。

公告

由我司承建的内蒙古平庄煤业元宝山露天矿生产厂区联合建筑(土建部分)综合调楼项目,工程已竣工并办理决算。凡该工程项目遗留的一切债权债务,自即日起十五日内持相关手续来我司进行审核登记,并办理结账手续,过期概不负责,特此公告。联系人:陈乙铭,电话15907080613,联系人:徐乐电话13879125687,江西建工第一建筑有限责任公司 2026年9月22日

公告

本公司近期发现,有人伪造本公司的公章,从事各种行为,本公司在此声明:本公司自设立至今,仅有一枚有效公章和合同章及财务专用章且已在相关部门备案登记,在公司法定代表人处保管,除法定代表人外,任何人无权直接使用该本公司公章,若出现其他公章均为伪造公章,若本公司不产生任何法律效力,特此公告。 内蒙古嘉至乙建筑工程有限公司 2026年9月23日

公告

内蒙古汽车后市场行业协会(统一社会信用代码51150000MJJ2211230M)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、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,特此公告。

遗失声明

●内蒙古火石文化传媒有限责任公司遗失内蒙古洪兴置业有限公司开具的洪兴广场写字楼A座1509办公室租赁房屋履约保证金收据,收据号2471737,金额10000元,声明作废。●呼和浩特市赛罕区聚悦达五金建材经销部遗失开户许可证及存款人查询密码,核准号JY1910007437801,账号0214101220000000012129,开户行:内蒙古呼和浩特金谷农村商业银行股份有限公司财富支行,声明作废。●郭燕芳,身份证152629199805053021,遗失与呼和浩特市五和兴房地产开发有限公司签订的购买玖都公馆7号楼1301号房购房合同及房款收据,收据号0003996,金额247975元,声明作废。●呼和浩特市赛罕区潘氏调料批发部遗失食品经营许可证副本,编号JY11501055159606,声明作废。

●客户郝朝霞、董亚杰遗失与呼和浩特市海翼地产有限公司签订的中海河山原著非人防车位协议原件,认购金额41000元,车位号:A184,于2026年9月22日声明作废。●内蒙古翼珈翼云运输有限公司遗失车牌号:蒙BB0173 营运证,证号150203179083,声明作废。●准格尔旗跃晨商贸有限公司遗失中国建设银行股份有限公司准格尔分行开户许可证,核准号J2053000960101,声明作废。●包亮亮(身份证:152322000042232224)遗失内蒙古通辽市星湖书院小区6栋3单元301号房购房收据,金额:470894.00元,声明此收据作废。●本人崔扬于2026.9.16在呼和浩特市不慎遗失身份证,身份证号:15010420020716****,自证件遗失之日起,任何人冒用该身份证产生的所有经济、法律纠纷,均与本人无关,声明作废。●内蒙古荣生资产管理有限公司的公章(编号1506000021906)、财务专用章(编号1506000021907)遗失,声明作废。●青山区一迪咖啡店(个体工商户)的食品经营许可证副本遗失,编号JY15102044029097,声明作废。●内蒙古数智法商管理咨询中心(有限合伙)的公章遗失,公章编号15030210028505,声明作废。●收禾天声呼和浩特市农业科技科技有限公司(代码91150102MACD40KE4M)遗失公章、财务章各一枚,声明作废。●李建中遗失货车证,编号:蒙军J009749,声明作废。●呼和浩特市赛罕区聚悦达五金建材经销部遗失开户许可证及存款人查询密码,核准号JY1910007437801,账号0214101220000000012129,开户行:内蒙古呼和浩特金谷农村商业银行股份有限公司财富支行,声明作废。●郭燕芳,身份证152629199805053021,遗失与呼和浩特市五和兴房地产开发有限公司签订的购买玖都公馆7号楼1301号房购房合同及房款收据,收据号0003996,金额247975元,声明作废。●呼和浩特市赛罕区潘氏调料批发部遗失食品经营许可证副本,编号JY11501055159606,声明作废。

●赛罕区隆祥机械租赁部(个体工商户)(统一社会信用代码92150105MADF9N9H29) 遗失财务章一枚,声明作废。●乌兰察布市集宁区普达家具城(个体工商户)(统一社会信用代码92150902MADEX36XB3C) 法人章丢失,法人:王帅健,声明作废。●内蒙古佐佑办公家具有限公司(统一社会信用代码:91150902MACJ8P905W)法人章丢失,法人:王帅健,声明作废。●内蒙古量恒新能源科技有限公司(统一社会信用代码91150103MABMC2QM3F) 遗失公章一枚,声明作废。●呼和浩特市楚睿商贸有限公司遗失开户许可证及存款人查询密码,核准号JY1910013053701,账号012101201020188603,开户行:内蒙古齐商银行呼和浩特金宇支行,声明作废。●姓名:赵彦君(身份证:152627198902210511),位于内蒙古呼和浩特市回民区工农兵路东风湾林北的府都花园小区,房号5号楼1单元401购房收据(贰拾万捌仟玖佰叁拾贰元)申请作废,由此发生的一切经济及法律纠纷由本人承担,与呼和浩特市国华房地产开发有限公司无关,特此声明。●鄂尔多斯市安地物流有限公司遗失刘明岳法人章一枚,编码15062110065117,声明作废。●内蒙古众邦物流有限公司不慎遗失车辆道路运输证(营运证),车牌:蒙A1V657(黄),道路运输证号150102002283,现声明作废。●内蒙古天鑫腾美企业管理服务有限公司(统一社会信用代码91150103MAE09NJN34) 遗失公章一枚,声明作废。●内蒙古鼎隆能源有限公司(代码91150602MACAYCGH73)的公章丢失,声明作废。●杭锦旗玉清沙石开采有限责任公司(代码9115062510007444,声明作废。●刘旭不慎遗失中国人民武装警察部队警官证,编号:武字第1076963号,声明作废。