老年人冬季怎样锻炼身体?

天气越来越冷,很多老年人仍然坚持去户外锻炼。“运动锻炼的好处很多,如提高抗寒能力、预防慢性疾病。”医生提醒,随着年龄增长,老年人身体各方面机能下降,冬季锻炼有许多需要注意的事项。

北京老年医院康复医学科副主任医师张晓强介绍,在早晨太阳升起后1~2小时气温回升后再锻炼,或者选择在下午太阳落下之前比较适宜。许多老年人睡眠少,起得早,喜欢晨练。然而,冬季早上气温较低,人体肌肉弹性、延展性变差,黏滞性增大,肌腱、关节结构润滑不良,尤其是衣物较薄或裸露在外的腕部、手部、踝部等部位。这种情况会导致身体僵硬,肌肉收缩速度变慢,动作变形,不易保持运动中应有的协调性、平衡性、准确性,难以发挥肌肉力量,容易发生损伤甚至跌倒。

老年人冬季健身可以选择耐力性运动,如快走或慢跑、跳广场舞、自行车等;或体操运动,如广播体操、医疗体操;还可以选择网球、门球、高尔夫球等;太极拳、八段锦、五禽戏等运动也适于老年人。这些运动能够促进气血通畅,改善老年人的心肺功能及运动能力,提高免疫力,有助于身心健康。

老年人冬季运动,要坚持循序渐进的原则。运动初期,运动强度和运动量要小,经过锻炼适应后再逐步达到适宜的运动强度和运动量。如果经过一段时间锻炼,运动时感到身体发热、出汗,运动后感到轻松、舒畅,食欲和睡眠较好,说明运动强度和运动量合适。运动中可以监测脉搏,老年人的适宜运动强度可以用“脉搏数=170-年龄”这个公式来衡量。例如60岁的老年人,运动中即刻脉搏达到110次/分,运动后5~10分钟内脉搏恢复到安静时水平较为适宜。

运动时间每次30~60分钟即可,包括热身运动及运动结束后拉伸时间。每周锻炼不应少于2~3次。根据自身情况,量力而行,最重要的是经常锻炼,坚持运动才能保证良好效果。　　(据《新京报》)

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:本版各类信息,如遇要求交付押金或预付款时,务必小心,谨防受骗!否则后果自负。

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

准格尔旗景福煤炭有限责任公司吴家梁煤矿新增外排土场项目环境影响评价二次(征求意见稿)公示

《准格尔旗景福煤炭有限责任公司吴家梁煤矿新增外排土场项目环境影响报告书》征求意见稿已编制完成,现征求公众意见。

一、环境影响报告书征求意见稿网络链接:网络链接:https://pan.baidu.com/s/1ZyNE9a_Ovf6YXUtHSAHhMQ;提取码:kn33。

二、公众可到建设单位或环评单位查阅纸质报告书

三、征求意见的公众范围:项目评价范围内的相关受影响公众

四、公众提出意见的方式和途径:公示后10个工作日内公众可通过填写公众意见表邮寄给建设单位、环评单位或以电话、面谈等形式对本项目建设、环境影响及环境影响评价工作提出意见和建议

建设单位名称:准格尔旗景福煤炭有限责任公司吴家梁煤矿,联系人:赵检,电话:15049443666,地址:内蒙古自治区准旗川掌镇大路峁村,评价单位:内蒙古凯越工程咨询有限公司,地址:内蒙古自治区呼和浩特市新城区北二环以北泽信加州公馆3号楼2单元2103号

内蒙古伊东煤炭有限责任公司敖劳不拉煤矿项目环境影响后评价公众参与第二次信息公开

《内蒙古伊东煤炭有限责任公司敖劳不拉煤矿项目环境影响后评价报告书》征求意见稿已编制完成,现征求公众意见。

一、项目环境影响后评价报告书征求意见稿查阅途径:报告书链接:https://pan.baidu.com/s/175nibVhDR1npuXxvCul6jw?pwd=4ool提取码:4ool,意见表链接:链接:https://pan.baidu.com/s/11MY-Y-F-x_XIoaNCM03p8Q?pwd=8ls3 提取码:8ls3

二、征求意见的公众范围:项目建设地点(鄂尔多斯市准格尔旗纳日松镇境内,其地理坐标为:东经:110°32′43″~110°34′07″北纬:39°32′50″~39°34′08″。)周边5km范围内受影响公众及企事业单位。

三、公众提交意见提出意见的方式和途径、起止时间:本公告自发布之日起10个工作日内,公众可通过以下方式向我们反馈意见。建设单位联系人:梁国柱,联系电话:17747732018,建设单位联系地址:鄂尔多斯市准格尔旗纳日松镇西北部敖劳不拉煤矿,环评单位联系人:刘工,联系电话:15044762358,邮箱:1213254535@qq.com,环评单位联系地址:内蒙古自治区呼和浩特市回民区生态路依山北岸

声　明

为促进我司代理商天津盛宇建筑工程有限公司在【内蒙古自治区兴安盟科尔沁右翼中旗】进一步开展户用光伏业务,消除用户和市场对安装光伏电站产生的疑虑,我司在此做如下声明:

1.用户免费安装我司光伏电站,无论选取哪种业务模式,均不涉及任何形式的贷款,也不需要缴纳任何形式的抵押金、质保金费用等。

2.光伏电站的运营和维护工作由我司或我司指定代理商、运维商负责,用户无需从自有收益中承担电站运维产生的相关费用。

3.我司为电站购买了电站设备综合险,因自然灾害或不可抗力导致电站设备损坏或灭失的,由保险公司赔付,用户不承担相关费用。

4.选取经营租赁模式的用户可按照合同约定比例分享发电量收益,并在合同期内可享受保底服务,即在用户配合运维的前提下实际收益与保障收益之间的差额由我司进行补足。

5.向能源主管部门等机构申请并完成户用光伏发电备案、验收及并网有关的手续办理事宜(包括签署购售电协议)均由我司代理商(天津盛宇建筑工程有限公司)负责,如因未及时并网或无法并网造成的经济损失及责任由我司代理商(天津盛宇建筑工程有限公司)负责,用户无需承担任何费用及责任。

6.如有问题,欢迎拨打我司热线电话400-063-8989。

7.公示有效期22年。

深圳创维光伏科技有限公司　2023年10月10日

蒙西托克托外送200万千瓦风光项目(托电厂内500千伏汇集站项目)环境影响评价信息公开

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的方式和途径:查阅纸质报告书的方式和途径:链接:https://pan.baidu.com/s/1WcFayFzzyHZ9BFHru-8Grw,提取码:dw8d,联系地址:托克托县托电工业园区,联系电话:0471-8662808

二、征求意见的公众范围:本项目周边的住户、单位。

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:链接:https://pan.baidu.com/s/1v_VDipiOtyAZWQ8N5ybXYA,提取码:p8gq

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.下载并填妥公众意见表,发至邮箱:412880003@qq.com;2.填写纸质公众意见表并投递意见箱:联系人:尚雄,联系地址:托克托县托电工业园区,电话:0471-8662808

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。本次公示,公众提出意见的起止时间为2023年11月9日至2023年11月22日(10个工作日)。

六、环境影响报告书编制单位名称:编制单位:内蒙古昀雅项目管理咨询有限公司,联系地址:内蒙古自治区呼和浩特市赛罕区世纪七路岱电小区东1号楼1单元2002

七、建设项目的建设单位和联系方式:建设单位:内蒙古大唐国际托克托发电有限责任公司,联系人:尚雄,联系地址:托克托县托电工业园区,电话:0471-8662808,邮箱:412880003@qq.com

内蒙古大唐国际托克托发电有限责任公司　2023年11月20日

工程项目债权债务清算公告

内蒙古第三建筑工程有限公司所承建的凉城县全民健身活动中心项目于2022年10月13日已全面竣工,现我公司成立项目清算组,负责处理该工程项目债权债务(农民工工资、材料款、机械租赁及其它款项)等后续事宜,请与本项目有债权债务关系的所有人或机构见报日起90天内持相关合同及证件向清算组申报,逾期未办本公司将不予处理,责任自负。

联系人:邸女士

联系电话:13394895272。

内蒙古第三建筑工程有限公司　2023年11月20日

工程项目债权债务清算公告

内蒙古第三建筑工程有限公司所承建的苏尼特左旗新华书店改扩建营业楼项目于2020年09月11日已全面竣工,现我公司成立项目清算组,负责处理该工程项目债权债务(农民工工资、材料款、机械租赁及其它款项)等后续事宜,请与本项目有债权债务关系的所有人或机构见报日起90天内持相关合同及证件向清算组申报,逾期未办本公司将不予处理,责任自负。

联系电话:张经理　18048362932

固定电话:0471-6212711/0471-6212689。

内蒙古第三建筑工程有限公司　2023年11月20日

玉泉区桃李文苑小区办理分户寻人启事的公告

房屋买受人高润梨称其向呼和浩特市金业房地产开发有限责任公司购买了位于玉泉区规划路金业苑住宅小区C区5号住宅楼1单元803的房屋。

现相关部门拟依据呼和浩特市人民政府关于加快房地产遗留项目不动产分户登记的相关文件精神,依据房屋买受人提供的相关证明材料,将上述房屋的不动产权证书办理到房屋买受人名下。

任何自然人、法人如对上述房屋的归属或房屋买受人有异议,均可自本公告发布之日起5个工作日内将书面异议提交到呼和浩特市玉泉区昭君路街道办事处桃李社区居民委员会。

联系地址:鼎盛国际东门南侧商业楼二楼桃李社区

联系电话:王永祥　15661210328

公告人:高润梨　2023年11月20日

玉泉区桃李文苑小区办理分户寻人启事的公告

房屋买受人其木格称其向呼和浩特市金业房地产开发有限责任公司购买了位于玉泉区规划路金苑住宅小区C区5号住宅楼1单元401的房屋。

现相关部门拟依据呼和浩特市人民政府关于加快房地产遗留项目不动产分户登记的相关文件精神,依据房屋买受人提供的相关证明材料,将上述房屋的不动产权证书办理到房屋买受人名下。

任何自然人、法人如对上述房屋的归属或房屋买受人有异议,均可自本公告发布之日起5个工作日内将书面异议提交到呼和浩特市玉泉区昭君路街道办事处桃李社区居民委员会。

联系地址:鼎盛国际东门南侧商业楼二楼桃李社区

联系电话:王永祥　15661210328

公告人:其木格　2023年11月20日

察右前旗100万千瓦风光发电项目环境影响评价信息第二次公示

根据《环境影响评价公众参与办法》,本次对察右前旗100万千瓦风光发电项目环评相关信息进行第二次公示。

一、建设项目情况简述:察右前旗100万千瓦风光发电项目规划容量为1000MW,其中风电装机规模为700MW,光伏装机容量为300MW,配套建设两座220kV升压站,1#升压站为有人值守站,2#升压站为实验实证基地有人值守站。在2#升压站建设储能容量为150MW/300MWh。察右前旗100万千瓦风光发电项目位于内蒙古自治区乌兰察布市察哈尔右翼前旗南侧。

二、公众查阅环境影响报告书的方式和途径:公众可通过链接:https://pan.baidu.com/s/14MHh1Ya3R1e5dwvxu2WVTg?pwd=2frh提取码:2frh下载环境影响评价报告书和公众意见表。

三、征求意见的公众范围:征求公众意见的范围为本工程评价范围内或工程影响的公众。

四、公众提出意见的方式和途径:公众填写完公众意见表后,可通过信函、电子邮件等方式向建设单位实名反馈意见,并请留下联系方式以便必要时回访。

五、公众提出意见的起止时间:公众以信函、电子邮件的形式提出意见的起止时间为本公示发布日期起10个工作日。

六、联系方式:建设单位:察哈尔右翼前旗蒙能新能源有限公司;联系人:裴先生;电话:15384876660;环评单位:内蒙古电力勘测设计院有限责任公司;地址:内蒙古呼和浩特市赛罕区鄂尔多斯大街东段巨海城八区写字楼东楼;联系人:高女士;电话:0471-5321119;邮箱:gjie@nmdsy.com。

我们结婚啦!

结婚启事

孙健先生与谢冬雪女士于公历2023年11月20日正式结为夫妇。

特此登报,敬告亲友,亦作留念。

原食原味® 健康美味新风尚

为庆祝新店开业,原食原味®将于近期推出系列优惠活动,敬请关注官方平台获取详情。

现在就来原食原味®,体验健康美味的餐饮新风尚吧!

注销公告

呼和浩特市民族歌舞团(统一社会信用代码:12150100460061347),因机构改革,申请注销本单位,所有债权债务均由呼和浩特市乌兰牧骑承接,现面向社会公示。

注销公告

呼和浩特盛乐现代服务业集聚区管委会(统一社会信用代码:12150123065003173T)因机构改革,申请注销本单位,所有债权债务均由和林格尔县云谷综合服务中心承接,现面向社会公示。

注销公告

呼和浩特市民间歌舞剧团(统一社会信用代码:12150100460061322),因机构改革,申请注销本单位,所有债权债务均由呼和浩特市乌兰牧骑承接,现面向社会公示。

注销公告

内蒙古史学基础教育研究会,统一社会信用代码51150000050270422H,依据《社会团体管理条例》规定,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,向本研究会清算组申报债权,特此公告。

注销公告

清水河县阳光铁业有限责任公司(统一社会信用代码91150124MA0QYJYN2F)股东会于2023年11月20日决议解散公司,并于同日成立了清算组,请债权人于本公告发布之日起45日内,向本公司清算组申报债权。

注销公告

呼和浩特市晋剧团(统一社会信用代码:12150100460061306C),因机构改革,申请注销本单位,所有债权债务均由呼和浩特市乌兰牧骑承接,现面向社会公示。

减资公告

根据股东会决议,内蒙古潞雯隆商贸有限公司(统一社会信用代码91150105MA7YQR7E5C)拟将注册资本从人民币500万元减少至100万元,现予以公告,债权人可自本公告发布之日起45日内,要求本公司清偿债务或提供担保。

解除劳动合同公告

因马广伟(身份证号152530198707311539)连续旷工满15个工作日,严重违反了内蒙古集通铁路集团有限责任公司规章制度,依据《中华人民共和国劳动合同法》第三十九条第二款和双方劳动合同约定,于2023年10月23日解除马广伟劳动合同,因本人失联,特此公告。

遗失声明

●曹洋不慎丢失内蒙古联发地产有限责任公司蔚蓝家园A7-2-302房款收据一张,收据号:NO.0445784,收据金额:贰拾壹万叁仟伍佰肆拾伍元整(213545元),特此声明●张丽,身份号码152301196707151529,本人将呼和浩特市正信公证处太阳城产权费代收收据丢失,收据号0016213,金额:贰万贰仟叁佰肆拾伍元陆角叁分(22345.63元),现声明作废

解除车辆挂靠公告

由于下列车辆(蒙AW1180,蒙AM3033,蒙AKV685,蒙AQD836,蒙AVX865,蒙AEZ859,蒙ASE865,蒙ANJ815,蒙ACV865,蒙A62143,蒙A2V326,蒙AUU503,蒙AVJ155,蒙AFQ633,蒙AVJ980,蒙AUJ860,蒙AAP185,蒙AN1827,蒙A38484)挂靠在武川县祥龙运输有限责任公司名下,挂靠合同早已到期,车辆实际所有人未按照合同约定将车辆过户或报废,未履行合同义务。

为维护我公司合法权益,根据《民法典》的有关规定,解除与车辆所有人的挂靠关系,该车辆发生的债权债务关系与我公司无关,如给我公司造成损失,公司将保留诉讼的权利,特此公告。

武川县祥龙运输有限责任公司　2023年11月20日

限期返厂公告

内蒙古丰电能源发电有限责任公司职工:

白晓勇(152628197206120995)、姚　慧(152628197905080603)

刘海君(150102198008231063)、韩利东(152628197506030019)

安　启(152601197810314139)、袁晓春(152628197001200916)

张鑫炎(152628197707010911)、杨宝园(152625199310160524)

史永花(42050219771202014X),

劳动合同为无固定期限合同。因你长期未到公司上班,也未履行公司规定的请假手续,我公司于2023年2月开始多次通知你返厂,并于2023年6月14日通过电话、短信等方式通知你在一周内限期返厂上班,截至2023年11月20日,仍未返厂正常上岗。

现通过公告方式通知你收到本通知后限期30日返厂报到,逾期不返厂,将按《中华人民共和国劳动法》、《中华人民共和国劳动合同法》及我公司制度等相关法律、制度规定与你解除劳动合同。

特此通知

内蒙古丰电能源发电有限责任公司人力资源部

2023年11月20日

●内蒙古舒亿建筑有限公司(统一社会信用代码91150192MACDY8K486)遗失公章.财务专用章及杨科法人章各一枚,声明作废●内蒙古和林格尔县华蒙建筑有限责任公司不慎将位于呼和浩特市回民区明珠丽景东区3号楼1单元的20层西A户的房卡丢失,特此声明●家人将死者陈春(身份证号150103197302011514)骨灰存放证原件遗失,声明作废●魏毅于2023年11月11日遗失内蒙古自治区司法厅2021年12月10日颁发的2023年6月通过年检的律师执业证,律师执业证号11507202110398434,现声明作废●内蒙古建发房地产开发有限责任公司不慎遗失草原夏威夷住宅小区地下车库防水卷材、热轧带肋钢筋、机械连接工艺检验、机械连接、砼抗压检测检验报告,工程编号:20191214,报告编号:FS19-001516,FS19-001517,GJ19-01736-017740,GJ19-017753-017758,GJ19-020824-020829,GJ19-022703-022706,GJ19-026113-026118,GJ19-028303-028307,GJ19-028806-028809,GYJL19-000479-000481,JL19-011770-011779,TY19-176548-176554,TY19-183677-183683,TY19-206773-206793,特此声明●本人刁树立遗失注册会计师证,证号110101301463,声明作废●赛罕区金宇文苑寂寞的鸭子熟食店遗失食品经营许可证副本,编号JY11501031079522声明作废●马柏林,性别:男,不慎遗失出生医学证明,编号J150024490,声明作废●刘新社遗失道路运输经营许可证正副本,证号150123083194,声明作废●刘新社遗失道路运输经营许可证正副本,证号150123083194,声明作废●张沛丞,性别:男,不慎遗失出生医学证明,编号U150057243,声明作废●鄂托克前旗鲁翔机电矿资供应站(统一社会信用代码92150623MA0N3RHC46)的财务章丢失,声明作废●赵子萱,性别:女,遗失出生医学证明,原出生证编号P150168930,声明作废●不慎遗失李浩轩出生医学证明,性别:男,编号:P150174197,声明作废●乌海市艺道商贸有限责任公司的公章遗失,公章编号1503020023606,声明作废●内蒙古骏飞医疗服务有限公司达拉特旗口腔诊所分章(编号15062110036658).财务专用章(编号15062110036659)和负责人印鉴章(负责人:郭玉芹编号15062110036660)遗失,声明作废●乌海市海沙达观体育文化传播有限公司的财务专用章遗失,编号1503020055858,声明作废●达拉特旗众志诚建筑安装工程有限公司(统一社会信用代码91150621MA0MY5AW1R)的公章遗失,声明作废●内蒙古耀达物流有限公司遗失公章一枚,编码1508240111018,声明作废●邵磊遗失道路运输经营许可证正副本,证号150123003118,声明作废●东胜区全赞建材批发部(统一社会信用代码92150602MA0NCUDN6N)的财务专用章(编号1527010087956)和法人章遗失,法人范永丰,声明作废

●内蒙古富江科技有限责任公司(统一信用代码91150105MABPJW8L30)遗失公章及岳美英法人章各一枚,声明作废●内蒙古青萃网络科技有限公司遗失营业执照副本(统一社会信用代码91150102098153813U)及公章.财务专用章.胡光法人章各一枚,声明作废●呼和浩特市玉泉区今朝外国语培训学校将开户许可证及密码纸遗失,核准号J1910003956802,账号107201210501216 09,开户银行:内蒙古银行呼和浩特中山路支行,声明作废●呼和浩特市捷服商贸有限公司(注册号150105000031882)遗失公章.财务专用章及韩少冉法人章各一枚,声明作废●呼和浩特市科欣生物中医药研究所(统一信用代码91150102MA0QM7DU8M)遗失公章一枚,声明作废●青山区包吉胡饮品店遗失食品经营许可证副本,编号JY21502040645447,声明作废●贾建英遗失回民区恒大雅苑9-1718公租房租赁合同,合同编号GHM20220481,声明作废●本人贺娜丽遗失玉泉区万和家园4#-1-501室房款收据一张,编号7759626,金额50222元,日期2017年4月24日,声明作废●内蒙古医科大学于洋(学号2021041666)杨博(学号2021043193)遗失学生证,声明作废●本人刁树立遗失注册会计师证,证号110101301463,声明作废●刘淇遗失内蒙古巨东房地产公司开具的购房收据1份,编号:0000928,金额107525元,声明作废●土默特左旗振北奶牛养殖农民专业合作社的公章(编号15012110006465).财务专用章(编号15012110006466)及合同专用章(编号15012110006467)遗失,声明作废●呼和浩特市富利丰贸易有限责任公司(统一信用代码91150100328998214)遗失公章一枚,声明作废●鄂托克旗创安消防器材销售部(统一社会信用代码92150693MA7GHKB36A)的财务章丢失,声明作废●冯玉林遗失残疾人卡,证号150924196103154628 42,声明作废●阿鲁科尔沁旗中天矿业有限责任公司将阿鲁科尔沁旗中天矿业有限责任公司矿山地质环境治理恢复基金专户的法人章(法人:朱学权)丢失,声明作废●内蒙古盛景达农贸有限责任公司遗失食品经营许可证正副本,编号JY11501031073288,声明作废●内蒙古泛泰医疗器械有限公司遗失公章,编号1501030027027,声明作废●鄂尔多斯市隆鑫达矿山机械有限公司(统一社会信用代码91150602573287897N)的公章.财务专用章及原法人(朱金荣)章遗失,声明作废●内蒙镇泰电力工程有限公司(统一社会信用代码91150602MA7YP7YK6U)的公章.财务章.法人章丢失,声明作废