

# 胖友啥时候运动更有效?

这天气,说热就热起来了,一点没给腰上的赘肉留下余地。俗话说“这月不减肥,下月徒伤悲”,留给我们“悲伤”的时间不多了,赶紧行动起来吧!

不过,对于控制体重,也不能急于求成,它是一个长期坚持的过程。因此,对于体重超标的人群,除了要选择合适的运动项目,找准运动的时机也是至关重要的。

## 胖友晚上运动更有效

减肥的原理还是老生常谈,“管住嘴,迈开腿”,就是制造热量差值。就像您手机的电量,一直刷视频不充电,电量肯定会消耗得特别快。对于“重量级人物”来说,运动也要把握好时机,在恰当的时间运动会得到更好的效果。

最近《糖尿病护理》杂志发表了一项针对肥胖人群运动时间的研究。这项研究纳入了来自英国生物库的近3万名参与者,他们的体重指数都在30以上,属于肥胖人群,其中还有近3000人同时患

有2型糖尿病。研究人员使用加速度计对他们进行了为期七天的连续监测,根据他们的运动模式,分为早上锻炼组(6:00-12:00)、下午锻炼组



(12:00-18:00)和晚上锻炼组(18:00-24:00),而不进行锻炼的参与者则为对照组。

经过近8年的跟踪调查,研究人员发现,与对照组相比,选择晚上

锻炼的参与者死亡风险下降最多,下降率高达61%,而下午锻炼组和早晨锻炼组分别下降40%和33%。同时,晚上锻炼组在心血管疾病风险方面也最低,比对照组下降36%,微血管疾病风险减少24%。而且,合并2型糖尿病的肥胖人群晚上锻炼获益更多,死亡风险下降76%,心血管疾病风险下降46%,微血管疾病风险下降48%!

因此,胖友们可以选择在晚上进行中等到高强度的运动锻炼,不仅有助于控制体重,还能保护心血管。

## 要选“膝关节友好型”运动

很多胖友会进入“不动就胖,一动就疼”的怪圈,关键在于运动的方式方法是否合适。您知道吗?

膝关节是人体最大最复杂的关节,同时也是人体最大的承重关节。在平躺时,膝关节负重几乎为0;走路时,膝关节负重是体重的1至2倍;跑步时,膝关节负重是体重的4

倍;而下蹲或者跪姿时,膝关节负重是体重的8倍。

因此,对于体重基数比较大的人群,应该选择对膝关节“友好”的运动方式。具体来说,胖友们可以选择游泳、骑自行车、健步走、坐姿运动等运动方式。尽量避免容易造成运动损伤的运动方式,比如跳绳、快跑,需要关节支撑或者关节灵活性的复杂瑜伽等运动。

## “强度+时长”一个不能少

除了运动时间和运动方式外,适合的运动强度也同样重要。运动时心率应保持在最大心率的70%左右(最大心率=220-年龄);运动后休息48小时,运动导致的劳累酸痛明显缓解,说明强度适宜;在适应当前运动强度3次后,才能继续增加运动强度,避免超出机体负荷。

以上都了解后,就差您的坚持了。对于没有什么运动基础的胖友们,初始运动时间建议在30分钟左右,每周累计150分钟就可以,等身体适应后,应该逐渐增加到每周300分钟的运动量,不过每天运动时间最好不要超过90分钟。

(据《北京青年报》)

# 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

**内蒙古中盈环保有限责任公司资源化处置废旧油桶项目环境影响评价报告(征求意见稿)公示**

我单位拟建设内蒙古中盈环保有限责任公司资源化处置废旧油桶项目,目前已编制完成了《内蒙古中盈环保有限责任公司资源化处置废旧油桶项目环境影响评价报告》,现发布建设项目环境影响评价信息,征求公众意见。

征求公众意见的环境影响评价报告全文的网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1FhoBNXdO6GejV3EiCOUF5A,提取码:ujym

建设项目环境影响评价公众意见表的网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1vyn6kxtZUZ4wxYUzZmFlnQ,提取码:cg1b

建设单位联系人:王林;邮寄地址:内蒙古包头市昆区金属深加工园区包头市成峰金属制品有限公司院内;联系电话:15034735876

内蒙古中盈环保有限责任公司

---

**拍卖公告**

辽宁金茂拍卖有限公司受委托,定于2024年8月8日上午9:30在辽宁省公共资源拍卖网(www.lnpg.org.cn)公开拍卖:

呼伦贝尔市银珠米业有限公司86%股权及相关债权,整体拍卖,起拍价1432.611万元,保证金200万元。

展示时间地点:2024年7月29日-8月2日于标的企业现场,或到拍卖公司查看标的转让资料。

报名时间地点:2024年8月5、6、7日15时前线上和线下均可办理。

竞买人资质:在中国注册的企业法人和完全民事行为能力自然人。

致电:4006-0412-88 0412-2216018

**通知**

内蒙古奇解商务咨询有限公司定于2024年7月25日上午9:00在呼和浩特市赛罕区金隅时代城一期6号楼1层2单元101室会议室召开股东会,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放弃权利,特此公告。

内蒙古圣载中民普健商贸有限公司将在2024年7月16日召开股东会,请债权人于本公告发布之日起45日内,向本清算组申报债权。清算组联系人:王雅君,电话:15560695987。

莫力达瓦达斡尔族自治旗尼尔基镇爱心托老所于2024年7月10日决议解散,并于同日成立清算组,请债权人于本公告发布之日起45日内,向本清算组申报债权。清算组联系人:王雅君,电话:15560695987。

莫力达瓦达斡尔族自治旗尼尔基镇爱心托老所于2024年7月10日决议解散,并于同日成立清算组,请债权人于本公告发布之日起45日内,向本清算组申报债权。清算组联系人:王雅君,电话:15560695987。

**注销公告**

赤峰市红山区司雷文学艺术培训学校(登记证字第HS010267号,法定代表人:刘景侠,统一社会信用代码:52150402MJ2372202F)拟向红山区民政局申请注销,请债权人自本公告发布之日起45日内向本组申报债权,逾期不申报,视为放弃权利,特此公告。

**声明**

包头市福莱昇汽车贸易有限公司因下列车辆已经不在,现将下列普通货物车辆(道路运输证)注销车牌号:蒙B94071,蒙B2E43,蒙B1H60,蒙B5H03,蒙B91714,蒙B85142,蒙BA2647,蒙BA4802,蒙B94107,蒙B5G61,蒙B5J83,蒙B9780,蒙B92487,蒙B92115,蒙B5H51,蒙B1H62,蒙BA6792,蒙B97406,蒙B0H36,蒙BA6981,蒙B90584,蒙BA7489,蒙BA1252,蒙B90102,蒙B0F43,特此声明。

**遗失声明**

达拉特旗赛优牧业有限公司工会委员会(统一社会信用代码:81150621MC3871171)遗失工会法人资格证正本及法人章(任哲)一枚,声明作废。

**无主坟头信息找寻公告**

2024年07月11日

按照乌兰察布市人民政府2023年11号文件精神要求,现对集宁区白海子镇人民政府境内的七苏木车站集二线以南、京宁电厂自建铁路以北、迎宾大道以西、京宁电厂东北角以东范围内,及208国道、G55高速、G6高速两侧500米内(坟头1, X=4548402.424, Y=429972.981, 坟头2, X=4548397.250, Y=429977.530, 坟头3, X=4548402.160, Y=429981.977, 坟头4, X=4548397.509, Y=429995.506, 坟头5, X=4548416.363, Y=429875.783,)的所有散埋乱葬坟墓进行迁移。

一、迁出时间:从登报之日起一个月时间截止。凡在规定期限内无人认领的坟墓,一律按照无主坟头进行清除处理。

二、迁坟方式:自选墓地,自行迁出。

三、补偿标准:参照集宁区政府相关文件执行。

四、补偿手续办理地点及联系方式:集宁区白海子镇人民政府城市管理科;吴振宇,15848459955

集宁区白海子镇人民政府 2024年07月11日

●内蒙古畅航物流有限公司名下的蒙AY708挂遗失道路运输证,证号150106006224,声明作废

●内蒙古海鹏建筑工程有限公司遗失财务专用章一枚,编号15290010000761,声明作废

●托克托县燕山卫卫生院遗失开户许可证,核准号J1910002439902,账号1819120601600100127900,开户银行:内蒙古托克托农村合作银行园区支行,声明作废

●陕西宇佳投资置业有限公司达旗羊场煤矿工会委员会不慎将开户许可证丢失,账号061208120920047278,开户许可证核准号J2052001189201,开户银行:中国工商银行股份有限公司达拉特支行,声明作废

●安怀不慎遗失医师资格证,证书编号202015210150121197301275019;遗失医师执业证,证书编号XC10+41150121000062,声明作废

●李燕医师资格证,证书编号202215120150122198804244127,声明作废

●李欣医师资格证,证书编号201015220150104197409070625,声明作废

●内蒙古微运国际物流有限公司(统一社会信用代码91150102MAC8TPCRXA)遗失公章一枚,声明作废

●不慎将城川镇麻黄套村村委会联合会的开户许可证丢失,核准号J2054000598601,账号800220122000000001917,开户银行:内蒙古鄂托克前旗农村商业银行股份有限公司二道川支行,声明作废

●内蒙古义通建设工程有限公司遗失工会法人资格证书,统一社会信用代码81150102MC7820283M;遗失银行开户许可证,开户银行:中国银行股份有限公司乌兰察布东路支行,账号155674910573,核准号J1910028598901,声明作废

●呼和浩特市亿友新型建材有限公司(统一社会信用代码91150100328996999C)遗失公章、财务章及合同章各一枚,声明作废

●内蒙古牧旺农牧业有限公司(统一社会信用代码91150104MA0PUM7D4N)遗失公章一枚,声明作废

●中迎建筑工程有限公司晟世豪庭项目农牧民工工资专户印章遗失,声明作废

●杨建军遗失草原明珠小区28号楼1单元501房款收据1张,收据号0042075,金额196304元,声明作废

●内蒙古科尔沁牛业股份有限公司呼市信件分公司(统一社会信用代码91150105MA0R1M8J3Q,注册号1501002450028)遗失营业执照正本,声明作废

●财务专用章和宋学成负责人章各一枚,声明作废

●92150105MA0PDJH35H,声明作废

●内蒙古微运国际物流有限公司(统一社会信用代码91150102MAC8TPCRXA)遗失公章一枚,声明作废

●王秀云遗失由内蒙古通达实业股份有限公司开具的蒙AK1577车的驾驶员风险押金单(收据编号:1380955,金额:5000元),声明作废

●班燕东不慎将绿地集团呼和浩特置业有限公司购房收据遗失,房号:绿地二期-IIB16-2-1401,金额1538874元,特此声明作废

●内蒙古母贝安月子家政服务服务有限公司遗失开户许可证,密码信封及印章,核准号J1910027193001,账号05515101040019899,开户银行:中国农业银行股份有限公司呼和浩特新华桥支行,声明作废

●内蒙古宏高韦斯科创意有限公司(统一社会信用代码91150204MA0NHT0Y86)遗失公章一枚,编号1502040093770,声明作废

●魏宇光不慎将呼和浩特市亿友新型建材有限公司签订的购车协议遗失,车位号负一层A328,特此声明

●张蒙江将呼和浩特市富恒房地产开发有限公司开具的大盛魁文创园二期B2号楼2单元403号房的大修基金和契税收据丢失,金额4551.07元,手续费263.22元,登记费80元,总计9281.29元,开具日期2015年10月8日,声明作废

●内蒙古科尔沁牛业股份有限公司餐饮分公司(统一社会信用代码91150105MA0R11JF3J,注册号1501022500731)遗失营业执照正本,声明作废

●财务专用章和宋学成负责人章各一枚,声明作废

●李在毛遗失失业登记证,证号1501210112008458,声明作废

●呼和浩特市回民区玖食香饭店遗失食品经营许可证副本,编号JY21501031078154,声明作废

**蒙东铝部至平川500千伏线路工程环境影响评价报告征求意见稿形成后征求意见的公开信息**

为保障公众环境保护知情权、参与权、表达权和监督权,依据《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令第四号),现公开下列信息,征求公众意见。

一、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:网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1tppAgU0-19ngM1YkXSu6Q,提取码:5tef;查阅纸质报告书的方式和途径:国家电网公司东北分部:(地址:辽宁省沈阳市浑南新区营盘北街1号;联系电话:0475-8206199)南京国科科技股份有限公司内蒙古分公司:(地址:呼和浩特市赛罕区汇商广场B座;联系电话:0471-3250330)

二、征求意见的公众范围:公众为公民的,可为500kV变电站周边及500kV输电线路沿线的居民;公众为法人或其他组织的,可为企业填写。

三、公众意见表的网络链接:网络链接:http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/c0181024\_665329.html

四、公众提出意见的方式和途径:方式:通过邮箱发送或将公众意见表递交到建设单位;途径:网络及其他;联系人:李工;邮箱:lym664988@163.com;地址:辽宁省沈阳市浑南新区营盘北街1号

五、公众提出意见的起止时间:建设单位征求公众意见的期限不得少于10个工作日。

国家电网公司东北分部 2024年7月5日

**公告声明**

陈桂连、罗学敏、内蒙古圣载中民普健商贸有限公司将在2024年7月16日召开股东会,请债权人于本公告发布之日起45日内,向本清算组申报债权。清算组联系人:王雅君,电话:15560695987。

莫力达瓦达斡尔族自治旗尼尔基镇爱心托老所于2024年7月10日决议解散,并于同日成立清算组,请债权人于本公告发布之日起45日内,向本清算组申报债权。清算组联系人:王雅君,电话:15560695987。

莫力达瓦达斡尔族自治旗尼尔基镇爱心托老所于2024年7月10日决议解散,并于同日成立清算组,请债权人于本公告发布之日起45日内,向本清算组申报债权。清算组联系人:王雅君,电话:15560695987。

●达拉特旗赛优牧业有限公司工会委员会(统一社会信用代码:81150621MC3871171)遗失工会法人资格证正本及法人章(任哲)一枚,声明作废。

●包头市福莱昇汽车贸易有限公司因下列车辆已经不在,现将下列普通货物车辆(道路运输证)注销车牌号:蒙B94071,蒙B2E43,蒙B1H60,蒙B5H03,蒙B91714,蒙B85142,蒙BA2647,蒙BA4802,蒙B94107,蒙B5G61,蒙B5J83,蒙B9780,蒙B92487,蒙B92115,蒙B5H51,蒙B1H62,蒙BA6792,蒙B97406,蒙B0H36,蒙BA6981,蒙B90584,蒙BA7489,蒙BA1252,蒙B90102,蒙B0F43,特此声明。

●王秀云遗失由内蒙古通达实业股份有限公司开具的蒙AK1577车的驾驶员风险押金单(收据编号:1380955,金额:5000元),声明作废

●班燕东不慎将绿地集团呼和浩特置业有限公司购房收据遗失,房号:绿地二期-IIB16-2-1401,金额1538874元,特此声明作废

●内蒙古母贝安月子家政服务服务有限公司遗失开户许可证,密码信封及印章,核准号J1910027193001,账号05515101040019899,开户银行:中国农业银行股份有限公司呼和浩特新华桥支行,声明作废

●内蒙古宏高韦斯科创意有限公司(统一社会信用代码91150204MA0NHT0Y86)遗失公章一枚,编号1502040093770,声明作废

●魏宇光不慎将呼和浩特市亿友新型建材有限公司签订的购车协议遗失,车位号负一层A328,特此声明

●张蒙江将呼和浩特市富恒房地产开发有限公司开具的大盛魁文创园二期B2号楼2单元403号房的大修基金和契税收据丢失,金额4551.07元,手续费263.22元,登记费80元,总计9281.29元,开具日期2015年10月8日,声明作废

●内蒙古科尔沁牛业股份有限公司餐饮分公司(统一社会信用代码91150105MA0R11JF3J,注册号1501022500731)遗失营业执照正本,声明作废

●财务专用章和宋学成负责人章各一枚,声明作废

●李在毛遗失失业登记证,证号1501210112008458,声明作废

●呼和浩特市回民区玖食香饭店遗失食品经营许可证副本,编号JY21501031078154,声明作废