撞树舒经活络?当心撞出一身病

清晨的公园里,总能找到健身爱好者拿腰背、胳膊“砰”“砰”撞树的身影。有些人认为树皮粗糙、凹凸不平,通过用身体撞树,可以刺激经络和穴位,达到强身健体效果。然而,这种说法缺乏科学依据,且存在严重安全隐患,尤其对老年人来说,盲目撞树锻炼可能带来严重后果。

撞树锻炼的风险

血管损伤 老年人血管弹性下降,脆性增加,撞树可能导致血管内斑块脱落,引发脑梗、心梗等危及生命的疾病。

肌肉骨骼损伤 撞击力度过大容易造成肌肉拉伤、颈椎损伤,甚至骨折,尤其是患有骨质疏松、腰肌劳损的老年人,风险更高。

横纹肌溶解症 横纹肌溶解症是指骨骼肌(横纹肌)因过度挤压、撞击或剧烈运动而破裂,导致肌肉细胞内的肌红蛋白、肌酸激酶等物质大量释放到血液中。可能导致急性肾损伤、肾衰竭、电解质紊乱、全身炎症反应等。

另外,树木表面粗糙不平,撞击可能导致皮肤破损,增加感染风险。

这些运动适合咱爸妈

老年人锻炼应遵循科学、安全、适度原则,选择适合自己的运动方式,例如:

散步简单易行,有助于改善心肺功能。

太极拳动作舒缓,可以增强平衡能力和柔韧性。

游泳对关节冲击小,适合有关节问题的老年人。

老年人锻炼前,最好咨询医生,特别是患有基础病的老人,需结合自身健康状况选择适合自己的运动项目。要选择安全、舒适的运动环境,避免发生意外;运动强度要循序渐进,量力而行,避免过度疲劳。

总之,撞树锻炼并非科学的养生方式,老年人应选择安全、有效的运动方式,才能达到强身健体的目的。

(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

赤峰市得丰焦化有限责任公司年产300万吨焦炭技改升级项目变更环境影响评价报告书第二次公示

根据《中华人民共和国环境影响评价法》及《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令第4号)等相关规定,第二次公告如下:

一、环境影响报告书征求意见稿全文网络链接的方式和途径:查阅报告书的方式和途径:链接:https://pan.baidu.com/s/1d4cwrHFonhFw5jQubme1Pg?pwd=vf4t,提取码:vf4t

二、征求意见的公众范围:公众为公民的,可为项目附近村庄的村民;公众为法人或其他组织的,可为项目附近企业或所属乡镇填写。

三、公众意见表的网络链接:http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html

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.公众意见表,发送至邮箱:1085764527@qq.com,2.填写纸质公众意见表并投递意见箱

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、电话等形式向环评单位或建设单位反映意见和建议。

六、建设项目的建设单位和联系方式:建设单位:赤峰市得丰焦化有限责任公司,建设单位联系电话:15133929655

赤峰市得丰焦化有限责任公司 2025年7月17日

内蒙古华电腾格里4×100万千瓦煤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》,本次对内蒙古华电腾格里4×100万千瓦煤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:(1)建设项目名称:内蒙古华电腾格里4×100万千瓦煤电项目。(2)地理位置:厂址位于内蒙古自治区阿拉善盟阿拉善左旗巴彦浩特镇西北侧约9km处,配套建设一座贮灰场位于巴彦浩特镇南侧约8km处。(3)建设内容:内蒙古华电腾格里4×100万千瓦煤电项目新建4×1000MW燃煤发电机组,采用4×2925t/h超超临界直流锅炉和4×1000MW超超临界间接空冷凝汽式汽轮机。本工程废污水经处理后回用,不外排。工程同步建设脱硫、脱硝、除尘等烟气污染物防治措施,烟气污染物排放浓度满足《全面实施燃煤电厂超低排放和节能改造工作方案》(环发[2015]164号文)和《关于印发<内蒙古自治区煤电节能减排升级与改造行动计划(2014-2020年)>的通知》(内发改能源字[2015]408号)要求。本工程产生的灰渣综合利用,不能及时综合利用时暂存至贮灰场。

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/19wjEsJfQU4vTCh7wqJo46w?pwd=rc6n 提取码:rc6n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个工作日内。

六、联系方式:建设单位:内蒙古华电腾格里绿色能源有限公司,联系人:朱先生,电话:13654744059,环评单位:内蒙古电力勘测设计院有限责任公司;联系人:高女士;电话:0471-5321119;邮箱:gjie@nmdsy.com。

甘肃巴丹吉林沙漠基地送电四川特高压直流工程环境影响报告书征求意见稿公示

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有关的意见。

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:(一)环境影响报告书征求意见稿全文网络链接:国网甘肃省电力公司网站:http://www.gs.sgcc.com.cn,国网内蒙古东部电力有限公司网站:http://www.md.sgcc.com.cn,国网四川省电力公司网站:http://www.sc.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:国家电网有限公司特高压建设部计划处(地址:北京市西城区宣武门内大街6号西单银座)中国电力工程顾问集团中南电力设计院有限公司(地址:湖北省武汉市武昌区中南二路12号;联系电话:027-65262750)中国电力工程顾问集团西北电力设计院有限公司(地址:陕西省西安市雁塔区团结南路22号;联系电话:029-88357334)中国电力工程顾问集团华东电力设计院有限公司(地址:上海市普陀区武宁路409号;联系电话:021-2015236)

二、征求意见的公众范围:征求意见的公众范围为环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织关于本工程环境影响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,不属于建设项目环境影响评价公众参与的内容,公众可以依法另行向其他有关主管部门反映。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有关的建议和意见,请按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、传真或邮件至建设单位。公众提交意见时,应当提供有效联系方式。鼓励公众采用实名方式提交意见并提供常住地址。建设单位:国家电网有限公司(特高压建设部计划处)地址:北京市西城区宣武门内大街6号西单银座,邮编:100031,联系人:陈先生,传真:010-66598501,E-mail:sgcctgy@126.com

五、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示发布即日起10个工作日。特此公告。

国家电网有限公司

公 告

本人张宇(身份证号:150121********772X),于2019年6月1日入职内蒙古云科数据服务股份有限公司(该公司为内蒙古云科一众(集团)有限公司的子公司,以下简称“云科数据”),于2022年12月30日从云科数据正式离职。

在职期间,本人应企业要求在内蒙古自治区一起富企业管理咨询中心(有限合伙)(该合伙企业为内蒙古云科一众(集团)有限公司的股东,以下简称“一起富”)购买持有0.5%的财产份额。根据相关约定,离职时本人将所持0.5%的财产份额以15万元的对价转让给云科数据法人、一起富执行事务合伙人景伟。本人多次向一起富提出变更工商登记要求,该企业均以内部程序障碍为由拒不履行工商变更登记义务,故而工商变更事宜久拖未决。

现依法公告切割风险,通过登报方式向社会公示本人已向景伟转让一起富的全部合伙企业财产份额及本人与一起富已无任何关联,特此声明。

内蒙古金河环保科技有限公司污水处理扩容及水资源再生利用提标扩建工程环境影响评价公众参与第二次公示

根据《环境影响评价公众参与办法》相关规定,现将内蒙古金河环保科技有限公司污水处理扩容及水资源再生利用提标扩建工程环境影响评价公众参与有关信息予以公开:

一、环境影响报告书征求意见稿全文查阅方式:(1)网络连接地址:链接:https://pan.baidu.com/s/13sZBnl4qo1OJL6SHm7uFJw?pwd=pgii?,提取码:pgii,(2)纸质报告书查阅方式:通过现场查阅纸质报告。建设单位:内蒙古金河环保科技有限公司,联系人:张工,联系方式:18747850929,地址:托克托县托电工业园区西区内蒙古金河环保科技有限公司

二、征求意见的公众范围:本次扩建项目周边可能受到影响的群众。

三、公众意见表的网络连接:https://www.js-eia.cn/project/detail?type=1&proid=d69e09c4c38a6718c27e679f15055b12

四、公众提出意见的方式和途径:自本公示之日起,10日内来函、来电、传真均可。

内蒙古金河环保科技有限公司

内蒙古太平矿业有限公司浩尧尔忽洞金矿年开采825万吨金矿石建设项目环境影响评价第二次信息公示

一、建设项目概况:1.项目名称:内蒙古太平矿业有限公司浩尧尔忽洞金矿年开采825万吨金矿石建设项目。2.建设地点:浩尧尔忽洞金矿位于内蒙古自治区巴彦淖尔市乌拉特中旗NEE85°方向,直线距离60km。3.征求意见的公众范围:项目周边及可能受到影响的区域。

二、环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接及查询纸质报告书的方式和途径:获取环境影响报告书(征求意见稿)全文及公众意见表的网络链接:https://pan.baidu.com/s/13Wv4R7bc86ddKKyR6wR8Fw?pwd=0335,提取码:0335。查询纸质报告的方式为通过下文环评单位联系方式与环评单位联系获取纸质报告书。

三、公众提出意见的方式和途径:社会各界对本项目如有环保方面的意见,可通过网络链接下载环境影响报告书(征求意见稿)和公众意见表,填写后发送信函、电子邮件、电话等方式与建设单位或环评单位联系,发表对本次环评的意见看法。

建设单位及联系方式:建设单位:内蒙古太平矿业有限公司,联系人:杨涛,电话:18648603987,邮箱:460628503@qq.com,公众提出意见的起止时间为本信息公布的10个工作日之内。

内蒙古太平矿业有限公司 2025年7月14日

内蒙古瑞新生物科技有限公司利福霉素生物发酵系列产品项目环境影响评价征求意见稿公示

(一)建设项目名称及概要:项目名称:内蒙古瑞新生物科技有限公司利福霉素生物发酵系列产品项目;项目概要:本项目位于内蒙古托克托工业园区,本项目投资12000万元,项目建成后,可实现利福霉素S钠盐产量为300吨/年,利福霉素S酸产量为80吨/年,甲哌利福霉素产量为150吨/年,利福霉素SV钠为10吨/年,利福喷丁为20吨/年。主要污染源及治理措施:(1)废水:本项目生产废水及经化粪池处理的生活污水排入内蒙古金河环保科技有限公司污水处理厂处理。(2)废气:黄豆饼粉制备粉尘经布袋除尘器处理后排放;发酵车间配料粉尘经布袋除尘器处理后和发酵废气汇合后经一级碱喷淋+氧化塔+一级水洗处理后排放;提炼车间废气、合成车间废气经一级碱喷淋+二级活性炭吸附处理后排放;罐区呼吸废气经二级碱喷淋+一级水洗处理后排放;危废暂存库废气经一级活性炭吸附处理后排放。(3)噪声:本项目噪声设置封闭厂房以减轻噪声对周围环境的影响。(4)固废:项目产生的固废严格按照环保相关要求对各类固体废物分类收集、贮存及处置,对周围环境影响较小。

(二)建设单位名称和联系方式:内蒙古瑞新生物科技有限公司, 陈总,15301687916

(三)环评机构名称和联系方式:内蒙古屿川工程技术有限公司, 吕工:15947115975

(四)公众提出意见的主要方式:本次公示主要采取公告的形式,公众可以通过电话、电子邮件等方式,发表对该建设项目及环评工作的意见看法。环境影响报告书征求意见稿及公众意见表链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1MyBh_QoItBgpnOc5kcPjPw 提取码:usj5

(五)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。

(六)提交公众意见表的方式和途径:731745166@qq.com。

(七)公示期限:本次公示时间为自公示之日起5个工作日内。涉及征地拆迁、财产、就业等与本项目环境影响评价无关的意见及诉求不属于项目环评公参内容。

注销公告

内蒙古圣特隆贸易有限公司(统一社会信用代码91150206MACKAG3Y2M)经股东会决议即日起解散公司,并已成立清算组进行清算,请各债权人自接到本公司通知书之日起30日内,未接到通知书的,自本公司此公告发布之日起45日内,到本公司清算组申报债权,特此公告。

灭失声明

高群名下普通二轮摩托车,车牌号:蒙GN5105,发动机号C1391776,车辆识别代号:L7GXHLYIC11756160,已灭失多年,该车连同中华人民共和国机动车登记证书、二轮摩托车行驶证,均在一起自然损毁,自登报之日起一并作废,特此声明。

遗失声明

●内蒙古源泉二手车有限公司的公章遗失,公章编号1502041007878 4,声明作废

●内蒙古荣光坤远物流有限公司遗失蒙B85895道路运输许可证(证号150202193935);蒙B6E89挂道路运输证(证号150202193929),声明作废●内蒙古艺术教育中心遗失办学许可证,编号:教民115010520009868,声明作废●内蒙古众开汽车销售有限公司(代码91150103MADFMY015M)遗失公章、财务章、发票章、合同章、法人章(王静)各一枚,声明作废●李智荣《道路运输经营许可证》正副本遗失,证号中字150824010775号,声明作废●鄂尔多斯市奥悦盛体育有限公司(代码91150602576838934)遗失公章一枚,声明作废●内蒙古力格农业科技有限公司(统一社会信用代码:91150105328986264J)遗失营业执照正副本;及公章.财务章.罗志强法人章各一枚,声明作废

债权转让公告

内蒙古力挽房地产开发有限公司王郁郁

根据杨永富(身份证号:150102195103211016),张瑞清(身份证号:150104137101090523)与刘彩虹分别在2021年7月22日签订了《债权转让协议》。杨永富已将对贵司、王郁郁享有的(2019)内0102民初303号民事判决书确定的全部债权及其判决书所确认的相应利息全部转让给刘彩虹。张瑞清已将对贵司王郁郁享有的(2019)0102民初305号民事判决书确定的全部债权及其判决书所确认的相应利息全部转让给刘彩虹。因一直联系不到贵公司及负责人和王郁郁现公告通知,请贵公司、王郁郁看到本债权转让公告(通告)后向刘彩虹履行上述两项债务的全部义务,本债权转让公告(通知)未经债权受让人刘彩虹书面同意不得撤销,特此公告。

通知人:杨永富、张瑞清 2025年7月16日

鄂尔多斯准格尔经济开发区国土空间总体规划(2021-2035年)—大路产业园环境影响评价公众参与第二次公示

评价单位已基本完成鄂尔多斯准格尔经济开发区国土空间总体规划(2021-2035年)—大路产业园环境影响评价,现根据有关规定,公示内容如下:

一、环境影响报告书征求意见稿全文和公众意见调查表的网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/12gmbBAwMUtkiomPRaQOGmQ 提取码:bxpj;公众可以在公示期间查阅环境影响报告书征求意见稿,或与环境影响评价机构联系,查阅纸质版环境影响评价报告书征求意见稿。

二、征求意见的公众范围:公众可以针对以下事项提出意见:区域环境质量现状、园区规划实施所带来的环境影响以及应采取的相应环保措施等。

三、公众提出意见的方式和途径:公众可以信函、电话或电子邮件的方式,与规划编制单位或环评单位联系,反馈对本规划在环保方面的意见或建议。1.规划编制单位的名称和联系方式:规划编制单位名称:鄂尔多斯准格尔经济开发区管理委员会,联系人:张站长,联系电话:0477-3971130;2.环境影响评价机构名称和联系方式:环评单位:中冶西北工程技术有限公司,地址:内蒙古包头市昆区钢铁大街,邮编:014010,联系人:任工,联系电话:0472-6985617,邮箱:331934733@qq.com

四、公众提出意见的起止时间:于本公示发布之日起十个工作日内。

鄂尔多斯准格尔经济开发区管理委员会

获各琦三号露天采坑回填治理及生态修复项目环境影响评价报告书征求意见稿公众参与公告(第二次公示)

一、建设项目基本信息:1.建设单位名称:内蒙古双利矿业有限公司。2.建设地点:内蒙古自治区巴彦淖尔市乌拉特后旗获各琦苏木。3.征求意见的公众范围:项目周边及可能受到影响的区域。

二、公众意见征求的主要内容:1.公众提出意见的起止时间:2025年7月11日—2025年7月24日。2.征求公众意见的环境影响报告书的网络链接:http://www.eiafans.com/thread-1438844-1-1.html。3.建设项目环境影响评价公众意见表的网络链接:http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html。4.征求公众意见的环境影响报告书纸质查阅点:内蒙古双利矿业有限公司。

三、公众提出意见的方式和途径:公众可通过电话、电子邮件、传真、信函等方式向建设单位反馈意见。公众提交意见时,应当提供有效的联系方式。建设单位:内蒙古双利矿业有限公司,联系人:田总,联系电话:15247245814,地址:内蒙古双利矿业有限公司。电子邮箱:1652711410@qq.com。

●不慎将购房者张欣荣(身份证号为150627200506152418)在鄂尔多斯市亿成房地产开发有限责任公司购买的亿成国悦府A8号楼2单元604号房的购房收据4张丢失,收据编号2604816号,金额捌拾柒万陆仟玖拾玖元整(876993元),收据日期2023年10月26日;收据编号0158060号,金额叁拾壹万肆仟陆佰柒拾贰元整(314672元),收据日期2023年9月9日;收据编号0388946号,金额贰万元整(20000元),收据日期2023年8月27日;收据编号8169268号,金额捌万元整(80000元),收据日期2023年8月27日,现声明作废●王智,身份证号150104199801252633,因本人保管不善将呼和浩特市新城区车站东街金航宾馆楼下东侧第1号楼1012号,72平方米商品房购房合同及收据全部丢失,由此引起任何纠纷(包括家庭兄弟姐妹纠纷)我愿意承担一切法律责任,与内蒙古何西房地产有限责任公司无关,过户费用全部由我本人承担,特此声明●鄂尔多斯市绅华商贸有限责任公司遗失公章(编号1506021008544 9)财务专用章(编号1506021008545 0)法人章(郭丽梅,编号1506021008545 3)各一枚,声明作废●徐关应(身份证号150122195912131011)不慎将托克托县河口管委会河土营村6组38号的土地确权证丢失,合同代码150122400202060035J,声明作废●闫改连遗失中国人寿保险股份有限公司非保险业务收款收据,编号:151700044701,金额500元,声明作废●内蒙古得华文化用品有限公司(统一社会信用代码91150102MA13QD295X)遗失公章一枚,声明作废●太仆寺旗阿鑫福地种植专业合作社的开户许可证遗失,核准号:J2018000216301,账号05295101040009896,开户银行:中国农业银行股份有限公司太仆寺旗支行,声明作废●包头市弘田商贸有限公司的财务专用章(编号1502220003368)和原法人章(法人:马晨光)遗失,声明作废●内蒙古银海物流有限公司遗失蒙B98663的道路运输证,证号150204164734,声明作废●内蒙古蒙之冶新能源有限公司遗失营业执照正副本(统一社会信用代码91150104MA7FUXFA4H);以及公章.财务专用章.发票专用章.合同专用章.法人(刘亚飞)章各一枚,声明作废●罗浩文(男)的出生医学证明遗失,编号R150210833,声明作废●呼和浩特市桂鑫商贸有限公司遗失基本存款账户信息表及存款人查询密码,账户号:06020270092000068001,基本存款账户编号:J1910032579801,开户银行:中国工商银行股份有限公司呼和浩特金桥支行,声明作废●包头市蒙鹿铭科法律咨询服务有限责任公司(统一社会信用代码91150203MA0QY6BTXC)的公章遗失,声明作废●内蒙古一同商贸有限责任公司(统一代码91150103MABY371W1K)遗失财务章一枚,声明作废

●内蒙古杰熊商贸有限公司遗失基本存款账户信息表及存款人查询密码,账号05515901040006949,基本存款账户编号J1910029089801,开户行:中国农业银行股份有限公司呼和浩特新华西街支行,声明作废●内蒙古聚恒源商贸有限公司遗失开户许可证(账号150501716655000000,核准号J1920008468001,开户行:中国建设银行股份有限公司乌兰察布市集宁区玉山路园道支行)及公章一枚(印章编号1502040069047),声明作废●父:李雅萌;母:彭黎,孩子:李信佳遗失出生医学证明,性别:女,2019年1月7日出生,出生证编号T150110830,声明作废●内蒙古鼎烁装饰工程有限公司(统一社会信用代码91150625318514765R)遗失公章一枚,声明作废●程舒平(身份证号152827199401042 4X)遗失于2020年4月15日与内蒙古世源房地产开发有限公司签订的位于玉泉区蓝色港湾S9号楼南2306室商品房买卖合同原件及购房款收据1张,编号:9726764,金额:159184元,声明作废●赛罕区林元肉食品店遗失营业执照副本,统一社会信用代码92150105MA0NA7PM0D,声明作废●内蒙古教育发展研究中心遗失办学许可证,编号:教民115010520009778,声明作废●不慎将购房者余芬琴(身份证号为152728196510113424)在鄂尔多斯市亿成房地产开发有限责任公司购买的亿成国悦府A6号楼1单元101号房的购房收据3张丢失,收据编号2604817号,金额柒拾伍万捌仟柒佰陆拾元整(758760元),收据日期2023年10月26日;收据编号0158059号,金额贰拾叁万玖仟捌佰贰拾元整(239820元),收据日期2023年9月9日;收据编号9044314号,金额贰万元整(20000元),收据日期2023年8月27日,现声明作废●内蒙古中竣机电设备有限公司遗失开户许可证,核准号J2053001528201,账号150501102549000000507,开户行:中国建设银行股份有限公司准格尔南苑支行,声明作废●乌海市宝来保洁服务有限公司工会委员会的法人登记资格证书正副本(统一社会信用代码81150302MC8623214J),公章(编号1503021002259 5),财务专用章(编号1503021002259 6)遗失,声明作废●内蒙古尚盈资产管理有限责任公司(统一社会信用代码91150105318459065R)遗失公章一枚,声明作废●乌拉特中旗宝勒日农牧业有限公司遗失公章一枚,编号:1508240109351,声明作废