

老年人运动常见问题，答案在这儿！

如今,越来越多的老年人加入到运动健身的行列。在运动的过程中,老年人常常会遇到一些问题,下面,我们就为您一一解答。

老年人在运动过程中需要注意什么?

老年人要注意与心脑血管相关的隐患。老年人的血管逐渐老化,对于运动的耐受力和运动带来的一系列机体变化的调节能力相对较差,易发生心绞痛,甚至心肌梗死等。

在运动过程中,除了防范心脑血管意外,肢体的运动损伤也不容忽视。随着年龄增长,老年人的肌肉、骨骼和关节会出现退化性变化,肌肉力量减弱、弹性下降,骨密度降低,关节灵活性变差,易在运动中发生肌肉拉伤、关节扭伤、韧带损伤、骨折等。

老年人运动前要充分热身。在运动过程中,一旦出现胸闷、头晕、关节疼痛等症状,应立刻停止运动,严重的及时送医。推荐低强度、低冲击的运动,如健步走、打太极拳、游泳等,既能锻炼身体,又能降低受伤风险。

“筋长一寸,寿长十年”有科学依据吗?

拉伸尤其是运动后拉伸对身体有好处,可以改善局部肌肉的血液循环,加快运动产生的乳酸等代谢废物排出,让运动后的肌肉更快恢复。但是,拉伸也要适度,有些老年人过度追求身体的柔韧性,会进行大幅度的拉伸。强行拉伸关节,可能造成关节松弛,甚至引起撕脱骨折,反而损害健康。

常年保持单一运动方式可取吗?

单一的运动方式可能对关节或肌肉带来重复性损伤,而且不能充分锻炼到身体的各个部位。大家可采取多样化的运动方式,将有氧运动、抗阻运动、柔韧性运动结合进行。

老年人空腹运动更容易减脂肪吗?

不是所有人都适合空腹运动。一般不建议老年人采取这样的运动方式。老年人对血糖的调节能力下降,特别是糖尿



病患者空腹运动可能引起低血糖。

此外,肠胃功能差、易低血糖的老年人及心血管病患者,也不适合空腹运动。老年人在早上运动前一定要吃早餐,这样做更有利于健康。

生病时坚持运动可以提高免疫力吗?

人在生病的时候,免疫系统的主要任务是对抗病毒、细菌,此时运动会增加身体负荷,甚至加重原发疾病。因此,老年人不可带病运动。

运动后马上洗澡,对身体是否有危害?

不建议大家在运动后马上洗热水澡。运动时,大量血液存在于肌肉组织中。此时洗热水澡会促进外周血管扩张,加快血液循环,可能引起低血压。

老年人运动之后除了不能洗热水澡,还不能洗冷水澡。冷水刺激会使血管突然收缩,导致血压迅速升高,可能诱发高血压危象,甚至引发脑出血或心肌梗死。如果想要洗澡,建议运动结束30~60分钟后进行,以温水为宜。(据健康中国)

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,负责后来自白。

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

巴彦油田兴华区块临河组产能建设项目环境影响评价报告书环境影响评价公众参与第二次公示

《巴彦油田兴华区块临河组产能建设项目环境影响评价报告书》征求意见稿已编制完成,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》(部令第4号)等有关规定,现向公众征求意见。1、征求意见稿电子版全文的网络链接:https://pan.baidu.com/s/1WCW7nQbDkR5gtVxnrgkCug。提取码:jkw9。2、纸质报告书查阅方式:公众可向建设单位索要纸质环境影响评价征求意见稿,索要方式见建设单位及联系方式。3、征求意见的公众范围:环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织以及关注项目建设的单位和个人;征求公众对本项目环境保护措施有关的建议和意见,接受公众的监督,以便完善环保治理措施。4、公众意见表的网络链接:https://pan.baidu.com/s/1H8NljC115DR0esVB2UNfG。提取码:2guq。5、即日起,公众可发送信函、传真、电子邮件等方式,反映与建设项目环境影响评价有关的意见和建议。建设单位:中国石油天然气股份有限公司华北油田巴彦勘探开发分公司,联系人:宋工,联系电话:0478-7956058,电子邮箱:mcq_shg@petrochina.com.cn。6、公众提出意见的起止时间:本公告发布之日起10个工作日。

新能源材料厂绿色纤维循环利用源网储原料变更项目环境影响评价报告书公众参与第二次公示

根据《环境影响评价公众参与办法》的相关规定,现对本项目环境影响评价相关事宜公告如下:一、环境影响评价报告书征求意见稿全文的网络链接:环境影响评价报告书征求意见稿全文的网络链接如下:链接:https://pan.baidu.com/s/1b19usA6hu0UF6cV7IUNoSw?pwd=jjut。提取码:jjut二、征求意见的公众范围:公众主要包括环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织,也可包括环境影响评价范围之外的公民、法人和其他组织。三、公众意见表的网络链接:公众意见表网络链接为:http://www.mee.gov.cn/xxxgk/2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html四、公众提出意见的方式和途径:公众意见表,填写后通过发送信函、电子邮件、电话等方式与建设单位或环评单位联系和反馈。五、建设单位名称及联系方式:建设单位:内蒙古蒙能环保科技有限公司,联系人:全跃峰,电话:0471-5693999六、评价单位名称及联系方式:单位名称:内蒙古清露环保科技有限公司,联系人:郝静慧,邮箱:875813766@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信息公布的10个工作日之内。内蒙古蒙能环保科技有限公司

召回公告

吉林省天泉葡萄酒业有限公司,2024年10月13日批次人参枸杞配制药酒邻二甲酸二甲酯超标可能存在风险,现对该次产品进行下架召回处理!另从食品安全考虑对2024年生产该产品所有批次也全部召回,望广大用户自本公告之日起15日内退回经销商,我公司予以退货处理,特此公告!吉林省天泉葡萄酒业有限公司,2025年07月25日

注销公告

敖汉博元围棋俱乐部(统一社会信用代码:52150430MJY3976948)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,拟向敖汉旗民政局申请注销登记,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,特此公告。

不拖欠农民工工资公示

由中铁十四局集团有限公司承建的《第969医院供水基础设施整治工程》《第969医院污水处理站改造工程》《第969医院给水接市政工程》《第969医院营区营房整治工程》《内蒙古军区公寓区综合整治工程》《内蒙古军区机关综合训练馆新建工程》已与建设单位完成结算,项目部对该项目所涉及的人工费已经全部结算完成并付清,不存在农民工工资拖欠情况,如有疑问请联系董先生,电话13505310372,公示有效期30天。特此公示!

中铁十四局集团有限公司区域工程批量发包山东内蒙项目包项目经理部2025年7月25日

内蒙古伊东集团宏鑫煤炭有限责任公司煤矿煤矿石综合利用协同治理井工矿沉陷区建设项目环境影响评价第二次公示按照《环境影响评价公众参与暂行办法》规定“内蒙古伊东集团宏鑫煤炭有限责任公司煤矿煤矿石综合利用协同治理井工矿沉陷区建设项目”征求意见稿已完成,现向公众进一步征求公众意见:①意见稿网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1M1pCx08ltpu0G5ynGAvQ?,提取码:1ej4②公众可就近到建设单位办公地址查阅纸质。③征求意见公众范围:环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织。④公众可通过信函、邮件等方式,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。⑤联系方式:李总15934906991⑥公众提出意见为本公告公布之日起10个工作日内。

声 明

声明人:张元外,就内蒙古高力金河牧场施工的工程款问题,现委托内蒙古国宾工程建设有限公司与内蒙古蒙高力牧业股份有限公司结算,特此声明。

声明人:张元外

遗失声明

●内蒙古汇全福商贸有限公司(统一社会信用代码911501053414057003)遗失财务章一枚,特此声明●包头市渝丰化工有限公司工会委员会工会法人资格证书与成立工会批复遗失,统一社会信用代码811502233MC49743404,声明作废●父亲:史小平;母亲:薛建霞遗失女儿史玥出生医学证明,编号O150077358,出生日期2014年02月11日,声明作废

巴彦油田兴华12井区开发先导试验项目环境影响评价报告书环境影响评价公众参与第二次公示

《巴彦油田兴华12井区开发先导试验项目环境影响评价报告书》征求意见稿已编制完成,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》(部令第4号)等有关规定,现向公众征求意见。1、征求意见稿电子版全文的网络链接:https://pan.baidu.com/s/1lp-xqrc7HfKQ2TUsZG-oBg?pwd=vdva。提取码:vdva。2、纸质报告书查阅方式:公众可向建设单位索要纸质环境影响评价报告书征求意见稿,索要方式见建设单位及联系方式。3、征求意见的公众范围:环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织以及关注项目建设的单位和个人;征求公众对本项目环境保护措施有关的建议和意见,接受公众的监督,以便完善环保治理措施。4、公众意见表的网络链接:https://pan.baidu.com/s/1cq8Z0qOpo76z-1hb50FrtA?pwd=ac6i。提取码:ac6i。5、即日起,公众可发送信函、传真、电子邮件等方式,反映与建设项目环境影响评价有关的意见和建议。建设单位:中国石油天然气股份有限公司华北油田巴彦勘探开发分公司,联系人:宋工,联系电话:0478-7956058,电子邮箱:mcq_shg@petrochina.com.cn。6、公众提出意见的起止时间:本公告发布之日起10个工作日。公示时间:2025年7月22日-2025年8月4日,10个工作日。

●天津贝宏建筑工程有限公司内蒙古第五分公司的开户许可证遗失,核准号J2080002738501,帐号05463201040029419,开户行:中国农业银行股份有限公司阿拉善左旗乌斯泰支行,声明作废●海勃湾区铭创装饰设计工作室的公章(编号15030210020735),财务专用章(编号15030210038111)遗失,声明作废●本人刘浩,身份证号152723198004121816;聂晓云,身份证号152723198111301820,由于不慎丢失呼和浩特市恒大绿洲17号楼2单元1501收据一份,收据编号079690,金额644580元,由此产生的一切后果与呼和浩特市恒大远鹏房地产开发有限公司无关,特此登报声明作废●内蒙古秋禾生物科技有限公司(统一社会信用代码91150291MAD2RUGQ6N)遗失公章一枚,编号15029110029617,声明作废●本人张建忠(身份证号152631198202083616)不慎将与内蒙古宝联房地产开发有限公司签订的下新营村拆迁改造村民回迁安置证原件遗失,编号0047,填证时间:2014年12月22日,声明作废●任燕,溪峰尚居5-1-501房的收据不慎丢失,契税2095元,公共维修基金3426元,手续费411元,工本费10元,声明作废●声明:内蒙古库布齐房地产开发有限公司于2024年8月10日正式解除与内蒙古包头环泰建筑安装工程有限公司的施工总承包合同,特此声明

●塔拉2025年7月24日遗失身份证,证号150103195509140015,声明作废●内蒙古乐智优科技有限责任公司不慎将基本存款账户信息表及密码纸丢失,账户号码10050111080100020111,基本存款账户编号:J1910039499101,开户银行:蒙银银行股份有限公司呼和浩特新苑支行,声明作废●中国平安于7月2日出具的两份保险合同丢失,保单号码P310000067017130(发票编号09468453,封皮号码59334258),P310000067195907(发票号码09468452,封皮号码59334257),两份合同作废●王赛参遗失由呼和浩特市鹏盛房地产开发有限公司开具的购买玉泉区万锦枫泽湾1-1-1702购房款收据,日期2011年6月26日,编号0166312,金额20000元;日期2011年7月10日,编号0046756,金额155880元;日期2014年2月13日,编号0037080,金额17948元,声明作废●陈秀芳遗失呼和浩特市恒伟健康产业有限公司开具的恒大养生谷一期7地块7号楼2单元301号房的购房收据一张遗失,编号HH5326804,金额69517元,声明作废●孙勇《道路运输经营许可证》正副本遗失,证号150824010629,声明作废●乌拉特中旗贺鹏举道路运输部不慎遗失公章一枚,编号:15082410015390,声明作废