

办公室一族 如何远离职场亚健康

对于一些经常需要“坐班”的人来说,亚健康似乎已经成为他们的一个标签:动不动就头昏脑涨,疲惫不堪,精神不振……那么,不妨利用办公的椅子做几个简单的瘦腹动作,既可以让你放松身体,缓解腹部疲劳,还有减肥瘦腹的奇效。

合理利用工作空当

“引起亚健康的原因有很多,但其中一个重要的原因就是久坐不动,缺乏运动。”奥运健身教练杨柳说,亚健康指非病非健康状态,有“次健康”“第三状态”“中间状态”“灰色状态”等说法。世界卫生组织将机体无器质性病变,但是有一些功能改变的状态称为“第三状态”,我国称之为“亚健康状态”。据调查,近七成职场人士处于亚健康状态,且具有年轻化趋势。为了预防或缓解亚健康状态,办公室一族可以尝试以下几个方式:闭目转眼

球。先顺时针转6次,再逆时针转6次,然后睁开眼睛向窗外远眺2—3分钟,这样有保护眼睛、调节视力的作用;腹式呼吸。吸气时放松腹肌,呼气时收缩腹肌,如此反复做3分钟,可起到增加肠胃蠕动,促进机体新陈代谢、减肥美体的作用;放松颈部。坐在椅子上,缓慢地用力挺胸,使双肩向后张开,恢复原状后,再反复做10—12次,能起到增加肺活量,防治颈椎病、肩周炎的作用;放松手指。双手放在大腿上,掌心向上用力握拳,然后按拇指、食指、中指、无名指、小指的顺序依次伸开手指,反复做同样的动作,左、右手各做12次,可缓解手部肌肉疲劳,促进血液循环;放松腿部。坐在椅子上,抬起脚尖,同时用力收缩小腿及大腿肌肉,然后用力抬起脚跟,小腿及大腿肌肉保持收缩15秒,然后放松,如此反复做5分钟,可以改善腿及脚部的血液循环状况。“也

可以抬头挺胸坐在椅子上,双手抓住椅子支撑身体,保持背部挺直,慢慢提起右膝盖,在脚板离地15厘米时,保持5秒,然后慢慢将脚放下,双腿交替重复。”杨教练说,总而言之,对于办公室一族来说,充分利用好工作的空当,亦能达到理想的健身效果。

饮食与锻炼同样重要

“很多人以为利用起了工作的空当,也有了日常的锻炼计划,饮食上就可以‘任性’了。这是非常错误的想法。”杨教练说,想避免亚健康,饮食与锻炼同样重要。运动和饮食搭配起来,双管齐下才能事半功倍。

在饮食方面,早餐很重要。相信很多上班族都有不吃早餐的习惯,其实这往往也是一部分人胖的原因。早餐不仅要吃,且要吃好。早晨减肥的最佳搭配是一个苹果,

一杯牛奶。如果胃不好的话,也可以喝点粥,还能达到养胃的作用。此外,还要注意可少食多餐,细嚼慢咽,杜绝暴饮暴食。“其实少食多餐是一种非常好的养生之道,在养胃的同时,既有助于减肥,还可以避免暴饮暴食摄入多余热量,利于消化。”杨教练说,可以一天进餐多餐,每次少吃一点,但最好不要喝咖啡和吃甜点这样的高热量食物。或者巧食水果也能有助于减肥,水果营养成分高、热量低,还可以促进消化,但是吃水果减肥也要适量科学。早晨起来的时候可以吃苹果,有助于肠胃蠕动,“俗话说,上午的苹果是金。苹果含有苹果醋,可以促进消化,是减肥佳品,但晚上就不建议吃苹果了。”杨教练说,香蕉热量也不高,可以选择在晚上饭后吃一根香蕉,可以通便,利于减肥,保持身体健康。

(晓雪)



6月5日,纳达尔在颁奖仪式上手捧冠军奖杯。当日,在巴黎进行的2022年法国网球公开赛男子单打决赛中,西班牙选手纳达尔以3比0战胜挪威选手鲁德,获得冠军。
新华社记者 孟鼎博 摄

纳达尔:打着封闭拿到14冠 温网是否参赛成疑

新华社巴黎6月5日电(记者 肖亚卓)5日的法网男单决赛,“红土之王”纳达尔直落三盘横扫挪威选手鲁德拿到第14个法网冠军奖杯。赛后这位西班牙人谈到了自己的脚伤,表示接下来将做进一步的治疗,至于能否出战温网现在还不能确定。

“这两个星期我已经到了自己的极限,我需要通过注射药物来麻痹脚上的神经缓解疼痛,只有这样我才能继续比赛,但同时这样做也存在巨大的风险,”纳达尔说,“但所有人都知道法网对我来说有多么重要,所以我用尽了一切办法,希望再给自己一次机会。”

在被问到接下来是否参加于本月底开赛的温网时,纳达尔表示自己现在也不确定,一切都要看接下来的治疗结果。

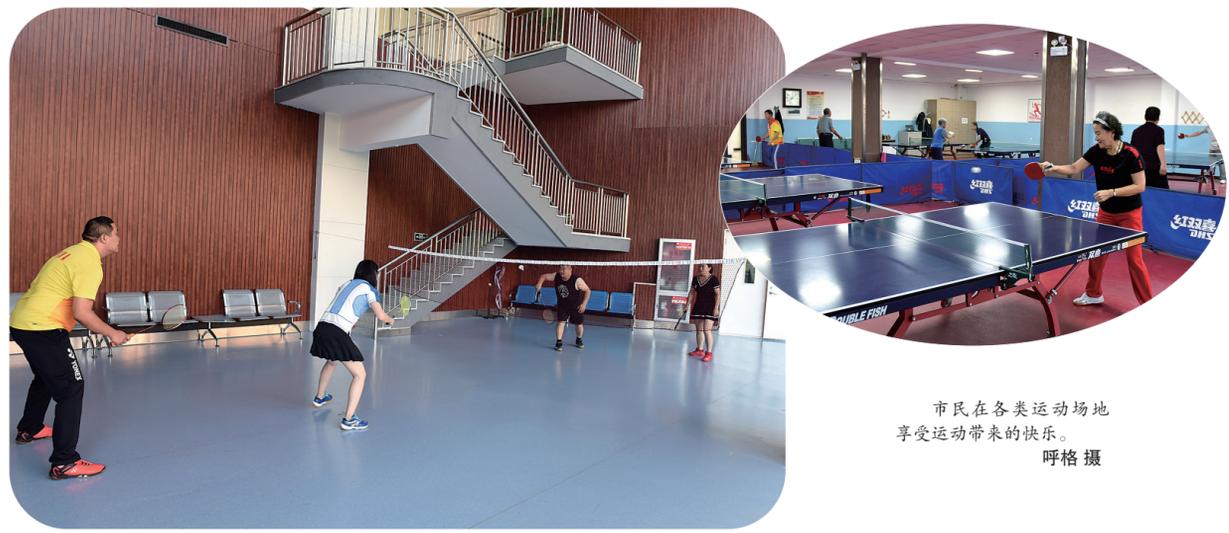
“下周我们将采取一种类似于射频治

疗的方案,如果这个方案奏效,我可能会继续参赛,如果不行,那就另当别论了。可能要采取别的方案,比如做一个大的手术,那就需要长时间的恢复,而且不能保证我回到现在的竞技状态。”

“如果身体允许我当然是想参加温网的,对我来说,这同样是一项我不想错过的赛事。但如果你现在问我我会不会参加,我无法给你一个肯定的答案,”纳达尔说。

在当天的决赛中,纳达尔仅耗时2小时18分钟就轻取曾经在自己的网球学院训练过的挪威小将鲁德,最后一盘甚至送给了对方一个“零蛋”。

这次夺冠也让纳达尔进一步巩固了自己作为大满贯单打冠军次数男子选手历史第一人的地位。目前,纳达尔手握22个大满贯单打冠军头衔,比老对手费德勒和焦科维奇各多两次。



市民在各类运动场地享受运动带来的快乐。
呼格 摄

第25届上海国际电影节顺延至2023年举办

新华社上海6月6日电(记者 许晓青 吴霞)上海国际电影节组委会6日宣布,原定于2022年6月举办的第25届上海国际电影节顺延至2023年

举办。公告称,组委会向关心支持上海国际电影节的社会各界人士表示由衷感谢和诚挚歉意。组委会将在条件允

许的情况下,于2022年下半年陆续策划举行相关影展和主题活动,共同分享电影艺术和电影活动带给大家的愉悦体验。

上海国际电影节是中国唯一的国际A类电影节。电影节设有金爵奖主竞赛单元、金爵奖亚洲新人单元、国际影片展映活动等。

中国广电三大品牌发布

新华社北京6月6日电(记者 王鹏)中国广播电视网络集团有限公司6日在京发布“中国广电”“广电5G”“广电慧家”三大品牌标识及广告语。这是中国广电推动全国有线电视网络整合和广电5G建设一体化发展的最新行动。

中国广电有关负责同志表示,在新的品牌引领下,中国广电将坚定不移传承红色基因,全心为民,全情服务,为建设文化强国、网络强国、数字中国打造坚实的信息网络安全底座,走出一条有广电特色的融合发展道路。

赤峰彩民中得福彩刮刮乐“好运十倍”一等奖40万元

6月2日,赤峰市福彩中心兑奖室迎来了刮刮乐“好运十倍”一等奖40万元获得者宋先生(化名),工作人员为他办理兑奖手续的时候,他开心的聊起了40万元大奖诞生的经过。

据了解,宋先生是位老彩民,福彩的各种玩法他都很熟悉。双色球、3D、刮刮乐都是他的最爱。闲暇时间就会到销售站打几张彩票试试手气。6月1日这天,忙碌了一天的宋先生回家路过红山区三道街东段东南关胡同北口5076号销售站,于是他来到站里,浏览了一遍展示柜里琳琅满目的刮刮乐,一眼就被“好运十倍”吉利的名

字所吸引,毫不犹豫购买了10张,一边刮一边和业主闲聊,宋先生当天运气不错,刮了四五张都有小奖,没想到更大的惊喜还在后面,当他刮到第六张的时候,“中奖号码”赫然出现在了“我的号码”区,后面对应的奖金竟然是一等奖40万元!刚开始宋先生还不相信,自己反复核对了几遍,又让业主帮自己核对,最终才敢相信好运降临在自己身上。

办理完兑奖手续,宋先生仍然显得很激动,说起这笔奖金的用途,他表示要和妻子商量后再做打算,希望今后好运不断,继续支持福彩事业。

赤峰福彩助力爱心送考

6月4日,由赤峰交通广播组织,赤峰市福利彩票销售服务中心冠名支持的“追梦吧青春——2022赤峰福彩爱心送考”正式启动。这次的公益爱心活动得到了广大车主们的大力支持,共有1000余名爱心私家车、爱心出租车车主报名参加。

此次活动为广大市民创造了参与公益、奉献爱心的平台,为出行困难和需要帮助的考生提供服务和帮助,这正与福利彩票“扶老、助残、救孤、济困”的发行宗旨不谋而合。福利彩票是中国内地有史以来持续时间最长、参与人数最多、筹集资金最多、救助范围最广的慈善事业。

赤峰市福彩中心多年来努力夯实发展基础,不断完善自身建设,自觉践行社会责任,营造构建了一个优质、健康的彩票市场。截止到2021年底,全市累计销售福利彩票62.4亿元,筹集公益金18.59亿元。福彩公益金来自于社会,更服务于社会,多年来,为赤峰市社会福利和社会公益事业发展提供了重要的资金来源,更在脱贫攻坚和兜底保障等方面发挥了重要作用。

通过此次公益爱心活动,将福利彩票践行社会责任、发扬公益精神的理念传播出去,倡导市民积极参与社会公益事业,共同构建和谐社会,为文明城市的创建注入一份温情,为社会福利事业的发展贡献一份力量。

赤峰福彩祝愿全体考生旗开得胜、金榜题名!

关于赤峰市松山区国道111线和国道306线养护工程施工道路封闭、车辆绕行的通告

根据内蒙古自治区公路局内公发[2022]40号及[2022]41号文件精神,现对国道111线K532+200—K535+200段和国道306线K346+325—K351+618(赤峰西高速口)段养护工程进行施工。为确保过往车辆行车安全,施工期间对上述路段采用封闭交通禁止任何与施工无关车辆通行,封闭时间自2022年6月8日至2022年9月10日。在此期间封闭施工期间,请过往车辆提前规划行车路线或绕行G16、G45、S219、X184线等其他公路,途经丹锡高速G16和大广高速G45出入赤峰市的车辆绕行其他高速公路。

赤峰市松山区交通运输局
赤峰市公安局松山区分局交通管理大队

弘扬延安精神 奋进新征程 建功新时代

5月31日下午,赤峰市福彩中心党支部组织召开第二季度专题党课,支部副书记布仁巴雅尔以《弘扬延安精神 奋进新征程 建功新时代》为主题,为中心全体党员干部职工讲授了一堂内容丰富、生动详实的专题党课。

本次党课主要从“延安精神孕育与形成”“坚定的正确的政治方向”“论延安精神”“弘扬延安精神 奋进新征程 建功新时代”四个方面详细阐述了延安精神的组成、发展以及深刻内涵等。习近平总书记曾在2020年4月陕西考察时说:“延安精神培育了一代代中国共产党人,是我们党的宝贵精神财富。要坚持不懈用延安精神教育广大党员、干部,用以滋养初心、淬炼灵魂,从中汲取信仰的力量、查找党性的差距、校准前进的方向。要把政治建设摆在首位,严肃党内政治生活,严格落实中央八项规定及其实施细则精神,坚决破除形式主义、官僚主义,构建一体推进不敢腐、不能腐、不想腐体制机制,为各项事业发展提供坚强保障。”延安精神是中国革命精神的结晶,是我们克敌制胜的坚强精神支柱,是建设中国特色社会主义现代化强国的强大精神动力。在习近平中国特色社会主义新时代,继承和发扬延安精神对党的建设、对进一步改革开放具有很强的现实指导意义。要继承和发扬延安精神,必须始终坚持艰苦奋斗,坚持与时俱进、开拓创新,

坚持实事求是。布仁巴雅尔用大量详实的历史资料,详细解读了延安精神的内涵,并在最后为大家分享了四点个人学习感悟。一是以坚定的政治信念,奋进新征程、建功新时代。不断增强“四个意识”,坚定“四个自信”,坚决拥护“两个确立”,做到“两个维护”;二是坚持实事求是的思想路线,把祖国建设成为繁荣富强的社会主义现代化强国;三是发扬“全心全意为人民服务的根本宗旨”,为实现中华民族伟大复兴汲取源源不断的力量;四是传承和发扬艰苦奋斗的精神,为国家富强、民族振兴、人民幸福而不懈奋斗。

延安精神是中国共产党人彻底的革命精神,是升华为的民族精神,是中国共产党人领导争取民族独立、人民解放的时代精神,是展示中国共产党人形象的群体精神。作为一种道德情操和精神风貌,是贯穿于党的理论与思想中的精神气质,是内化在党的优良传统和作风中的灵魂。

此次党课主题鲜明、内容丰富、思想深刻。通过此次学习,使全体党员干部职工能够了解延安精神的深刻内涵,在今后的工作生活中以习近平新时代中国特色社会主义思想为指引,传承和发扬延安精神,坚定理想信念,攻坚克难,激发干事创业的动力,积极推进福彩工作深入开展。

遗失声明

△赤峰市国伟商贸有限公司将公章、财务专用章(开户行:中国农业银行股份有限公司赤峰永巨支行,账号:248101040008250)丢失,作废。

△赤峰和众养殖专业合作社将公章(账号:610129082,开户银行:包商银行股份有限公司赤峰巴林左旗支行)、财务章丢失,作废。

△父亲李得利,母亲史福凤将李泓萱出生医学证明(编号:P150250511)丢失,作废。

△父亲梁源,母亲刘敬娜将梁梓霖出生医学证明(编号:P150290635)丢失,作废。

△赤峰市红山区人民调解员协会将社会团体法人登记证书副本(社证字第

F0086号,代码51150402MJY511776F)丢失,作废。

△王勇将赤峰宝瑞房地产开发有限公司开具的收款专用收据(号码:20010898,金额:5000.00元)丢失,作废。

△敖汉旗金栗乡农业发展有限公司将公章、法人章(法定代表人:于江新)、财务专用章丢失,作废。

△阿鲁科尔沁旗特木其乐农机专业合作社将公章、财务章、法人章(法定代表人:特木其勒图)丢失,作废。

注销公告

敖汉旗益农林业有限责任公司(注册号:150430000010287,法定代表人:王建国)拟向公司登记机关申请注销,请债权债务债务人自公告之日起45日内向本公司申报债权债务。

赤峰仲裁委员会公告

赤峰盈泰房地产开发有限公司:本委受理喀喇沁旗农村信用合作联社与你商品房买卖合同纠纷案,依法向你公告送达仲裁申请书、仲裁规则、仲裁员名单、选/指定仲裁员声明书等材料。自本公告之日起30日视为送达。答辩及选定仲裁员的期限为公告送达期满后15日内,届满后本委将依法组成仲裁庭,于2022年8月9日上午9时整在本委开庭审理。2022年7月26日领取仲裁庭组成通知和开庭通知书,2022年8月19日领取裁决书,逾期视为送达。

公告

松山区2015—2016年城市棚户区改造永泰园小区建设项目三标段,施工单位为中地长泰建设有限公司,为保障参与该工程施工工人的权益,若有拖欠工资及工资支付有争议的人员于发报之日起30日内向赤峰市松山区劳动保障综合行政执法大队投诉(投诉电话:0476-8465602)。过期不予受理。

特此声明

赤峰市松山区劳动保障综合行政执法大队
2022年6月6日

国网赤峰供电公司停电通知

停电区域	停电时间	停电范围	停电原因
双拥66kV变电站东城线969东城分16号开关	2022年6月10日06:00—09:00	内蒙古自治区赤峰市红山区富华天地小区,富华天地二期小区,赤峰第七中学。	线路停电检修
双拥66kV变电站美林线961美林分6号开关	2022年6月10日09:00—15:00	内蒙古自治区赤峰市红山区富华天地小区,富华天地一期小区。	线路停电检修

备注:为保障运行设备安全和人身安全等,停电期间禁止任何人、任何单位(或组织)擅自进入停电区域内进行作业,否则因此引发的一切法律后果自负。国网赤峰供电公司此次计划停电,送电时间是预计的工作时间,而非实际操作时间,实际操作时间可能受天气影响或操作工艺影响或特殊情况或不可抗力等因素制约将会顺延时间或提前送电,国网赤峰供电公司还可能取消此次停电作业,以上情况解释不再另行通知,如有疑问,请及时拨打8207777。