



跑步机上得有正确姿势



天气寒冷,更多的人会选择在健身房健身减肥,跑步机是大家比较钟爱的项目,那么跑步机减肥有哪些注意事项呢?

与路跑相比,在跑步机上跑步的时候,腿部各个关节承受的冲击力比较小,并且,在天气或安全状况不允许的情况下,在跑步机上跑步成为了很多人首选的锻炼方法。跑步机看似一按开关键就可以开始奔跑,显得非常容易,没有什么操作性可言,其实注意事项不少:

热身运动少不了

缺乏足够的热身运动,会对身体造成伤害。如果不做准备活动,很容易造成肌肉的拉伤,关节的扭伤等运动损伤。而且心脏也会没法一下子适应较大强度的运动,而出现心慌、头晕等身体不适的情况。

为避免身体受到不必要的伤害,在上跑步机运动前,首先你得有足够的跑前热身,充分活动手腕、脚腕、腰部、颈部等。热身的方法简单来说就是要适当地拉伸韧带、活动关节,让你的肌肉适应和心肺适应起来。

仔细检查跑步机

使用跑步机前要先检查跑步机的放置是否稳定,台面是否干燥。在开始运动之前双脚要站在跑步机两侧的脚步部分,并且把紧急制动夹片夹到衣服上。当所有东西都准备好了,跑步机开始转动的时候,再把脚放到跑步机的台面上。

跑步过程中注意事项

- 1.要记得节奏**
不要一下子跑得很快,一下子又很慢,最好是有有一定的节奏噢。不仅脚步要有节奏,呼吸也要有节奏。
- 2.注意呼吸**
可以卷起舌头来,这样可以防止外界冷空气的侵入,可以达到保暖保健的效果,所以在跑步的时候,不妨卷起舌头开跑。
- 3.不要低头看视频**
边跑步边看视频是不好,因为你人在动,眼睛也是在动,时间长了会对眼睛产生视觉疲劳,对眼睛有伤害,而且看视频会分散注意力,对锻炼的效果会大打折扣的。一边运动一边配合呼吸,一边让自己的意识注意自己的变化,时间长了也会有精神集中的好习惯了,效果也会步步高升,建议跑步时听听音乐不错。
- 4.机器运转时不能跳下**
在跑步机上跑步造成受伤的最大原因,就是很多新手在跑步机高速运转时直接跳下。正确的做法应该是,在下跑步机之前要调低机器运转速度,并且降低跑步机的斜度。所以,带上跑步机安全夹是非常重要的,就是为了有效地预防这一类情况的发生。所以各位跑友们不要忽视这一小小的举动。

跑步后注意事项

- 1.不宜蹲坐**
不仅是跑步,那些运动量比较大的运动也不宜蹲坐休息。这样会影响血液的循环、阻碍下肢血液的回路,从而加深机体疲劳。正确的做法是多做一些整理、放松如慢行、舒腿等。
- 2.不宜喝冷饮**
运动过后人体消化系统其实是处于抑制状态的,虽然运动会使人体损失大量的热能,急需补充能量是与可非议的,但是这样极易引起呕吐、腹泻并易诱发胃肠道疾病,特别是运动过后大量补充冷饮。
- 3.不宜洗冷水浴**
运动过程中体表的毛细血管是处于扩张状态的,体内的热量大量的散发从而大汗淋漓。运动后若遇冷水会导致毛细血管骤然收缩,很容易使抵抗力降低,从而引起疾病。

(据39健康网)

这6种食物是天然“消炎药” 女人常吃能防妇科病

几乎每个女人都或多或少会受到妇科疾病困扰,但患有妇科疾病并不一定要到医院治疗的,中医讲究食疗,有的食物具有消炎的作用,日常多吃可预防疾病。只要有一个良好的生活习惯,多吃一些天然的“消炎药”,就一定能够很快痊愈的。

柠檬 柠檬富含维生素C,是女性最好的养颜佳品,也是女性抗菌消炎的天然“消炎药”了。如果女性经常使用柠檬泡水的话,可以帮助身体排出毒素。

鱼腥草 鱼腥草是一种拥有独特味道的蔬菜,因此被称为是最难吃的蔬菜之一了。如果身体有炎症或者感染了一些风寒疾病等等,可以吃用鱼腥草进行调理,能够很好地消除这些炎症和病症。

百合 百合经过暴晒以后就会成为百合干了,而百合干能够治疗咳嗽这一功效更是被人们所熟知。女性如果多吃一些百合干的话,能够杀菌消炎、美容护肤。

醋泡蒜 醋和蒜子都能够消炎杀菌,而使用醋来泡蒜子的话,使得消炎杀菌的功效更为明显了。

菊花茶 菊花茶不仅能够抗氧化,防止皮肤变得衰老以外,体内各种有害的病毒和细菌也能被排除。

蜂蜜 蜂蜜是最天然的食物,而除了美容以外,蜂蜜也是能够消炎抑菌的,女性应该多吃。

以上几种食物,都是天然的“消炎药”,比起西药的消炎药来说不仅不伤害身体,平时常吃还能远离妇科病骚扰。

(据39健康网)

丰城圣迪乐村蛋品产业发展有限公司年存栏200万只蛋鸡养殖及液蛋加工项目(一期)环境影响评价信息公示

根据《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令第4号)的要求,为充分了解建设项目周边社会各界对该工程建设的意见,更好做好本次环保工作,现对项目环评进行信息公示。

(一)建设项目概述:本项目总投资15557.44万元,总建筑面积42961m2,建设内容包括12栋鸡蛋舍,4栋青年鸡舍,2栋蛋品液蛋车间,2栋宿舍楼,1栋办公综合楼及配套配电设施用房等。建成后,可达到青年鸡(1~2日龄幼鸡)年存栏量36万只,年养殖100万只产蛋鸡,年产16000t/a新鲜鸡蛋。

(二)征求公众意见的范围和主要事项:公众范围是建设项目所在地周围关注本项目建设的公众。公众可通过网络公示(<http://www.zgdx.gov.cn/>)、查看环境影响报告书征求意见稿和公众意见表,或在环评单位和建设单位查阅纸质报告。公众可以通过信函、传真、电子邮件或直接上建设单位或环评单位提交意见。

(三)建设单位名称联系方式:建设单位:丰城圣迪乐村蛋品产业发展有限公司;联系人:周工,18720025564

(四)环评单位联系方式:环评单位:江西瀚泽生态环境有限公司;联系人:李工,17746625845

发布单位:丰城圣迪乐村蛋品产业发展有限公司

丰城枫叶牧场生态食品产业发展有限公司年存栏2万头种猪项目环境影响评价信息第二次公示

一、建设项目情况简述;项目名称:丰城枫叶牧场生态食品产业发展有限公司年存栏2万头种猪项目;建设单位:丰城枫叶牧场生态食品产业发展有限公司;建设地点:丰城市南昌大学低碳生态园。建设内容:本项目拟新建年存栏2万头种猪扩繁场、公猪站及配套设施。购置栏体设备、环控设备、供料设备、地板设备、配套舍内水电设备、刮粪设备、高压清洗设备及粪污处理利用和环保设备、饲料车、生猪转运车、消毒设备、冰箱、检验检测设备、发电机、消防设备管道、物联网系统等附属设备。配套建设给排水、消防设施及管网、供电设施及线路等工程以及场内道路广场、绿化、围墙和大门等工程。形成年存栏2万头种猪的生产规模。

二、环境影响评价报告征求意见稿全文及公众意见表网络链接:环境影响评价报告征求意见稿全文及公众意见表下载链接:<http://pan.baidu.com/s/146FgI-WaXcDUuqAnFL36FEg> 提取码:uha8;公众可自行于中华人民共和国生态环境部下载公参意见表,网址:http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html

三、联系方式:建设单位:丰城枫叶牧场生态食品产业发展有限公司,联系人:陈栋 电话:18779576837,通信地址:丰城市南昌大学低碳生态园;环境影响评价机构:江西瀚泽生态环境有限公司,环评机构联系人:周工,通信地址:江西省南昌市红谷滩区学府大道1号新地阿尔法小区2&3期34#酒店、公寓-3514室,联系电话:18855031468;公示日期:10个工作日

丰城枫叶牧场生态食品产业发展有限公司

拍卖公告

一、项目编号:CQ[2021]ZY59号。二、拍卖标的及起拍价(设保留价):1、吉福路41号11号(天津特色汤包)门面五年租赁权,从第二年开始,每年的租金按上一年租金递增3%,建筑面积约20.16m²,第一年起拍价1.06万元。竞买保证金3000元。2、吉福路41号12号、13号、14号、15号(优弧电动车修理、镜子摩托修理)门面五年租赁权,从第二年开始,每年的租金按上一年租金递增3%,建筑面积约63.96m²,第一年起拍价3.31万元。竞买保证金7000元。3、吉福路41号16号(文博手机店)门面五年租赁权,从第二年开始,每年的租金按上一年租金递增3%,建筑面积约18.97m²,第一年起拍价1万元。竞买保证金3000元。4、吉福路41号17号门面五年租赁权,从第二年开始,每年的租金按上一年租金递增3%,建筑面积约18.97m²,第一年起拍价1万元。竞买保证金3000元。5、吉福路41号18号(几甫置业)门面五年租赁权,从第二年开始,每年的租金按上一年租金递增3%,建筑面积约33.14m²,第一年起拍价1.75万元。竞买保证金5000元。6、吉福路41号19号门面五年租赁权,从第二年开始,每年的租金按上一年租金递增3%,建筑面积约14.09m²,第一年起拍价0.68万元。竞买保证金2000元。7、吉福路41号20号(老戴五金)门面五年租赁权,从第二年开始,每年的租金按上一年租金递增3%,建筑面积约49.4m²,第一年起拍价2.37万元。竞买保证金5000元。

三、标的展示时间、地点:公告之日起至2021年9月28日在标的所在地。四、报名时间、地点:自公告之日起至2021年9月29日11时止。登陆江西省公共资源交易网进行网上报名。五、拍卖时间、地点:2021年9月29日下午3:30在吉安市公共资源交易中心11楼第二开标厅。六、报名须知:1.报名请登录江西省公共资源交易网,网址:<http://www.jxsggzy.cn/web/>。2.网上报名及保证金到账截止时间:2021年9月29日11时止。3.网上报名流程及注意事项详情请登录江西省公共资源交易网(网址:<http://www.jxsggzy.cn/web/>)和吉安市公共资源交易中心(网址:<http://ggzy.jian.gov.cn/>),查看并下载拍卖资料。七、联系方式:众成拍卖公司:0796-7029886 13607969886尹先生 吉安市众成拍卖有限公司 2021年9月13日

拍卖公告

一、项目编号:CQ[2021]ZY58号。二、拍卖标的及起拍价(设保留价):1、吉福路41号1号(日丰)门面五年租赁权,从第二年开始,每年的租金按上一年租金递增3%,建筑面积约49.4m²,第一年起拍价2.61万元。竞买保证金6000元。2、吉福路41号2号、3号、4号(宝益批发)门面五年租赁权,从第二年开始,每年的租金按上一年租金递增3%,建筑面积约66.2m²,第一年起拍价3.34万元。竞买保证金7000元。3、吉福路41号5号(中国移动)门面五年租赁权,从第二年开始,每年的租金按上一年租金递增3%,建筑面积约18.97m²,第一年起拍价1万元。竞买保证金3000元。4、吉福路41号6号(小日用品店)门面五年租赁权,从第二年开始,每年的租金按上一年租金递增3%,建筑面积约17.89m²,第一年起拍价0.94万元。竞买保证金3000元。5、吉福路41号8号(中国体彩)门面五年租赁权,从第二年开始,每年的租金按上一年租金递增3%,建筑面积约12.47m²,第一年起拍价0.66万元。竞买保证金2000元。6、吉福路41号9号(大众发屋)门面五年租赁权,从第二年开始,每年的租金按上一年租金递增3%,建筑面积约19.51m²,第一年起拍价1.03万元。竞买保证金3000元。7、吉福路41号10号(黄金视力眼贴)门面五年租赁权,从第二年开始,每年的租金按上一年租金递增3%,建筑面积约20.16m²,第一年起拍价1.06万元。竞买保证金3000元。

三、标的展示时间、地点:公告之日起至2021年9月27日在标的所在地。四、报名时间、地点:自公告之日起至2021年9月28日11时止。登陆江西省公共资源交易网进行网上报名。五、拍卖时间、地点:2021年9月28日下午3:30在吉安市公共资源交易中心11楼第二开标厅。六、报名须知:1.报名请登录江西省公共资源交易网,网址:<http://www.jxsggzy.cn/web/>。2.网上报名及保证金到账截止时间:2021年9月28日11时止。3.网上报名流程及注意事项详情请登录江西省公共资源交易网(网址:<http://www.jxsggzy.cn/web/>)和吉安市公共资源交易中心(网址:<http://ggzy.jian.gov.cn/>),查看并下载拍卖资料。七、联系方式:众成拍卖公司:0796-7029886 13607969886尹先生 吉安市众成拍卖有限公司 2021年9月13日

经济晚报刊登热线:18970034856

公告

2020年7月,南昌市公安局东湖分局在办理高某庚等人开设赌场罪一案时发现以下银行账户与第三方支付平台的商户涉嫌用于接收、流转赌资,根据相关司法解释“对于开设赌场犯罪中用于接收、流转赌资的银行账户内的资金,犯罪嫌疑人、被告人不能说明合法来源的,可以认定为赌资”之规定,请以下人员于本公告发布后7日内前至南昌市公安局东湖分局彭家桥派出所说明情况并依法接受处理。逾期不说明情况或者不能说明合法来源的,用于接受、流转赌资的银行账户、第三方支付平台的商户内的资金将作为赌资依法予以追缴。

附:1.银行账户(姓名、后四位尾号):鲍仁平5575,李肖俊7596,卜令花3475,蔡春来8292,蔡丽玲3763,蔡少英8271,蔡锡坤7671,曹伟平9368,曹志金3877,曾海桃2506,曾辉7471,曾晓辉3595,曾雪颜7437,曾义国3676,秦国凯10111,郑江华1571,柴玉华1019,陈昶佑8915,陈春生9888,陈光耀9985,陈广生1221,陈国锐1774,陈宏益9171,陈进春4786,陈来连1125,陈来连1402,陈陆隆9791,陈萌6397,陈清海7745,陈绍斌3673,陈事业3628,陈书恒4868,陈涛5630,陈涛1935,陈挺8044,陈伟斌1676,陈贤强7902,陈学龙9844,陈瑜文2662,陈肇波9926,陈正牌0764,陈志兴7799,陈义兵4686,楚树源7199,戴家蓉3563,单玉荣0351,邓巴超8173,邓冲冲0559,秦剑1717,董超峰7521,董嘉毅1334,樊永健3773,范剑彪3253,范湘迷2388,方明月9675,方素兰6122,冯建东7177,冯敏6360,冯家政0914,伏龙5652,付景山0779,傅楚平9892,高敏1527,高敏9416,高敏9877,高守伟5565,高文亮0991,耿畅0539,龚纯胜3808,龚明团8132,龚学冲3195,赖福权4957,马云丽0122,秦建玉6547,黄水旺2872,付孝春2161,万东洋0542,雷刚0461,何海山3462,杨海兵8813,邓志辉0579,吴友元2704,邓伊健0389,韦英壮8853,邹雪刚6732,张伟子4277,吴新春4777,秦建玉0149,邹雪刚7882,洪云峰8626,刘家权2101,刘东旺2225,黄水旺5185,张伟子5206,李增付9804,吴新春3003,郭超7307,郭靖8205,李海军9759,万万宝0228,韩锋1972,韩锋2130,韩锋1176,韩知春6286,方志坤0558,吴金福7849,何健强4474,何杰2821,何伟4804,何勇2077,王洪超6406,洪金凤8903,洪国1922,胡鹏程6174,胡自7052,扈昱涵7322,华科峰8370,黄宝家8032,黄彬泉2977,黄承奎4338,黄承建6282,黄建筑7311,黄敬宏9946,黄凯4276,黄凯2142,黄丽梅7908,黄钦涛2849,黄维5440,黄文丽2773,黄先学0565,黄雪青2987,

黄莹6879,纪梅6626,邹浩1771,蒋丽君8151,蒋竹均9199,蒋竹均7148,王红宾0028,陈荣生6223,李清廷5777,刘新明4653,陈荣生7381,景平强8444,柯英语0670,沙爱琴2442,兰钟卿4808,杨微微5452,李处处9883,李华革0375,李佳4981,李景8861,李君富4124,李俊同4713,李良燕5226,李鹏飞0032,李齐艳7061,李谦29545,李荣荣2178,李润璋4636,李王洋0432,李王洋8993,李文纲4423,李文平0855,李晓军4344,李晓玲22962,李晓玲1359,李晓玲35421,李晓鑫9242,李哲1194,李左义2114,连鑫涛2043,练胜容6611,梁定琼2175,梁覃生1377,聂青青3991,廖爱明5806,廖姝姝5598,廖晓丹0074,林宝士1424,林海燕1960,林红玉6478,林平亮0194,林星任4363,林玉玲9675,刘闯8091,刘闯0065,刘福成8273,刘洪雨0408,刘名生6509,刘佩1413,刘婷婷5771,刘威1193,刘工9714,刘小红3707,刘小红2031,刘小燕6375,刘玉坤1435,刘悦6225,刘振汉6388,刘正阳1512,刘竹林7018,刘竹林8259,刘竹林6979,龙包林6209,龙明勇9871,龙艳红8626,龙艳红2397,龙云强5875,卢灿7666,卢王军7540,卢学政8928,卢志成3624,陆高松5211,陆荣新2848,陆云8841,路文军5527,罗凯1651,罗日添6662,罗小梅1481,罗远磊8556,吕桂英9475,马玉1032,蒙媛媛4113,孟成奎7108,孟志俊8755,廖建桃4970,倪延龙7611,刘松8363,牛宏年6859,欧阳添勇4317,欧阳添勇4715,欧阳翔7561,潘峰4248,潘宏钢1971,潘明亮3760,潘蕊8729,裴洪南2543,彭序阳3122,吴纪廷2506,千宝石4728,秦思玲1279,刘琼香2227,丘晖8336,邱炳海4190,邱国红17204,刘沅1072,曲雪玲09673,日月星辰8465,阮林伟3858,陈火忠0680,张成2031,上官永山4090,上官永山4898,徐磊5907,邵莹莹8921,申云慧4079,施金乐5744,石佳佳5835,李江涛6416,石小隆8791,史新心8312,宋可峰2240,苏梅玉4526,梁世德0694,孙林庚4972,孙林庚3618,孙龙8719,孙涛华8296,孙亚宾1885,孙亚娟0170,李孝3658,王春桂3689,管艳红5832,阮洪洪4986,谭波7117,谭杰峰7716,汤柏伟4381,汤绍勇7820,汤石明1994,汤石明2570,唐碧清7800,唐锦泉1492,唐伟成9075,陶西0275,于金环0991,刘庆华2554,吴旭杰9201,吴玉华9120,吴钟平4119,陈振鹏3060,廖志华6439,蔡雪冬5609,黄兴奎1191,张暖6911,王凯6054,夏芳芳2813,向启红5555,向群玉6057,肖进壮2671,肖利5573,肖志远3811,谢春玲3973,谢海洋8096,谢明敏4284,熊世锦8966,徐波6903,徐黄峰0471,

徐金川1277,徐雪利0092,许尔林6629,许国英7274,许和东9501,许文严8950,许修健3877,薛金涛4369,严茜茜3943,严世菊2596,黄秀梅5972,杨春娟0276,杨红沙5306,杨连发0977,杨世卫2731,杨孝才0575,杨亚楠1271,杨照民9924,姚道敏0717,叶超成0457,叶栋3966,叶劲松5277,叶祺恺1234,叶伟豪0118,尤顺8699,余道兵0908,余王建1226,余毅1268,余彭平1347,俞思能1591,袁丽0243,袁孟山1512,原宇新0011,岳涛9551,詹震宇4475,张彬彬4675,张冲7654,张多4537,张峰涛8881,张峰涛6363,张峰涛0879,张翰翔7730,张嘉豪3761,张军3338,张梦楠1245,张年7477,张宇宁13837,张腾飞2572,张婷婷1445,张伟3734,张永鉴9277,张煜0397,张振杰7874,张锦荣7338,张志波5572,张智生5881,张梓杨7506,赵晨帆4871,赵从佳2796,赵红昆9542,赵虎0071,赵辉4968,赵军7178,赵雄杰7028,折万虎5571,郑冬平8772,郑桂花2303,郑胜众9963,郑小王1410,郑智允5835,常迎春7480,钟海军8291,钟吉生3413,钟建涛8690,钟鸣0558,钟日裕2374,钟书彬6069,周鸿飞1002,周建0516,周芹旭6241,周伟龙0876,周尹森1359,朱爱敬3483,朱洪3897,朱金地7610,朱金地8888,朱悦群2631,朱添成8551,朱庭5889,朱孝飞4575,朱燕霞9789,朱韵7478,庄瑞松4050,庄妮娜8035,邹辉太0636。

2.第三方支付平台商户法人:付少杰,李淑莹,王珊,曹西龙,陈德龙,蒙统,赵光香,黄克家,金春庭,郝春颖,刘勇,杨德虎,周凤侠,曹伟,欧广基,王俊强,王力,武百荷,姬广内,才华,罗广华,吴建兵,朱梅英,陈涛涛,熊成立,郝春颖,赵永龙,王小旦,于占河,胡桂华,李洪亮,义仁,刘云,张青宝,王凤群,黄文原,朱文兵,吴宏伟,王占英,朱二锋,黄健宏,李济江,汪雷雷,李贵权,王沂周,刘坤,方振宇,于永亮,苏华柱,杨欢,王健,王海林,梅启明,李睿,唐熙泽,孙进,武文飞,卢兴国,张玥,姚丽朋,张琰筠,吴聪,金朋,杜田英,李威,黄健勇,王晓隆,樊炳星,王自成,姜庆仪,全孟祥,叶青,褚召栋,朱伟,田帅。

联系人:吴警官13879144746 齐警官15970444480;
办案机关地址:江西省南昌市青山湖区南京东路152号
南昌市公安局东湖分局彭家桥派出所