



巴州疾控中心 (卫生监督所)

预防疾病 保障健康 服务人民



联办



空腹运动更减肥？暴汗服能燃脂？

专家提示避免误区

新华社北京5月21日电 (记者 温竞华) 当下正值全民营养周,今年的主题是“吃动平衡 健康体重 全民行动”,倡导大众通过饮食摄入和运动锻炼的双向调节实现健康体重。然而,一些常见的运动误区可能让减重效果适得其反,甚至给健康带来危害。对此,记者采访了运动专家,围绕公众关心的问题给出解答。

——高强度间歇训练(HIIT)

减重更有效吗？
北京体育大学运动人体科学学院教授邱俊强说,HIIT在改善肥胖人群的心肺功能、身体组成和心脏代谢危险因素方面是有效的,在降血压和改善胰岛素抵抗方面与传统的耐力持续训练一样有效,目前还缺乏证据证明HIIT比传统的有氧持续性运动更有效。超重肥胖者进行HIIT前,有必要进行健康筛查。

——空腹运动更减肥吗？
邱俊强说,对超重和肥胖人群来说,空腹运动弊大于利。在体内糖储备不足的情况下,脂肪代谢会加强,但脂肪供能效率低,为满足运动时的代谢需要,蛋白质分解会加剧,造成肌肉分解。
“在低血糖的情况下运动还会带来多种健康隐患,如脂肪代谢紊乱、疲劳感增强、大脑能量供应不足、血细胞供能不

足导致细胞破坏增多、免疫细胞营养不足造成免疫力低下等。”邱俊强说。
——穿暴汗服运动真能燃脂吗？
“这个说法不仅错误,而且很危险。”邱俊强说,穿暴汗服运动,减掉的体重主要是水分,脱水会造成核心体温升高,引发运动性热病,严重时危及生命。超重和肥胖人群对热的耐受力弱,更不应该通过脱水来减重。
——“周末勇士”的运动习惯是否推荐？
一些上班族工作日没有时间锻炼,便利用双休日集中进行中高强度的、运动量特别大的运动,被称为“周末勇士”。但专家提醒,不建议采取每周仅高强度锻炼1-2次的运动计划。
“平时不运动的人偶尔进行高强度运动,运动期间或运动后急性心肌梗死的风险是规律锻炼者的50倍。尽管科学证明这种锻炼也可以获得健康益处,但是不规律的锻炼会增加

运动者发生骨骼肌损伤和心血管意外的风险。”邱俊强说。
专家表示,与生物钟同步、循序渐进的规律性运动,可以科学有效提升运动效果。
北京体育大学体能训练学院副教授鲍克建议,选择早晨或傍晚皮质醇水平较高时段进行锻炼,此时肌肉力量和耐力表现最佳,能提升20%-30%的运动效能;采用“3+1”训练周期(3周渐进负荷+1周恢复),配合渐进恢复理论,可使肌纤维在48-72小时修复期内完成蛋白质合成,实现体能阶梯式增长;建议每周进行至少3次的运动,让身体习惯锻炼,进一步提升身体素质。
那么,哪种运动对肥胖者更友好？邱俊强说,有氧运动如步行、使用跑步机或固定式自行车、游泳等,都适合超重肥胖人群,对心血管也有好处。不能忍受负重运动的骨关节炎患者应考虑游泳或水中运动疗法等运动,锻炼力量和心肺的同时对关节有舒缓作用。

环境影响评价公众参与第二次信息公示

《疆电(南疆)送电川渝特高压配套火电750千伏送出工程环境影响报告书》(征求意见稿)已编制完成,现向公众征求该项目环境影响相关意见,征求意见稿查阅方式和途

径、征求意见的公众范围、公众提出意见方式和途径等相关事宜请在国网新疆电力公司网站查阅。(网址 <http://www.xj.sgcc.com.cn/html/xj/gb/tzgg/20250516/949231202505161215000001.shtml>)

建设单位:国网新疆电力有限公司建设分公司

报告编制单位:南京国环科技股份有限公司

2025年5月22日

若羌县农村信用合作联社关于开展个人银行账户清理的公告

为进一步做好账户风险防控工作,切实保障您的账户资金安全,防范电信网络诈骗风险,落实监管部门对个人银行结算账户管理要求,以及根据《人民币银行结算账户管理办法》《中国人民银行关于落实个人银行账户分类管理制度的通知》等制度规定,若羌县农村信用合作联社(以下简称“本社”)将开展对存量个人银行活期账户核实清理工作,现就相关事项公告如下:

一、清理范围

1. 满足以下条件的,属于个人长期不动户,将进行系统批量销户处理,被采取销户转专户管理;账户余额小于等于200元(不含结息金额);连续3年及以上未发生主动交易;未冻结/止付、挂失、锁卡等异常状态;无股金、贷款、自动约转等关联或签约的个人银行活期账户(社保卡除外)。

2. 涉及以下情形,将批量解除睡眠户银信通签约、锁卡状态,挂失状态后将进行系统批量销户处理,被采取销户转专户管理;零余额睡眠户,存在银信通签约关系,解除银信通签约关系;有余额睡眠户,存在银信通签约关系,且银信通费用扣失败账户,解除银信通签约关系;200元以下睡眠户,存在“卡片锁卡”状态,解除锁卡状态;200元以下睡眠户,存在“卡片挂失”状态,解除卡片挂失。

3. 满足以下条件的,属于客户信息不完整账户,将被中止提供金融服务:个人客户留存信息缺失或有误的,包括但不限于客户名称、证件类型、证件号码、证件有效期、国籍、性别、电话号码、职业信息、常住地址;证件有效期届满且合理期限内未及时更新的。

二、公告期限

自公告之日起15日内。

三、清理时间

公告期满,本社将陆续开展以上清理工作,此后将每年对符合条件的账户实施持续清理。

四、特别提示

若您在本社开立的个人银行账户存在上述情况,请尽快到本社营业网点办理相关手续;若不再使用的账户/卡,请及时到本社网点办理销户。公告期内,对上述账户办理挂失销户手续的,本社暂不收取挂失手续费。

公告期自公告之日起15天。若公告期内,您未到营业网点办理信息维护或不动户激活等相关手续的,视同您已知悉并同意本社的账户清理工作。对于纳入销户范围的账户,销户后账户不可恢复,您可凭本人有效身份证件及原卡/折前往开户网点办理余额追溯退还,若您需要继续使用账户,本社尽快为您办理开户。

本社工作人员不会要求您通过短信、电话等方式提供密码、短信验证码等敏感信息,也不会发送“账户清理”“账户核实”“激活账户”等相关的手机链接以任何理由要求您给指定账户进行资金操作,请注意防范诈骗风险,请勿随意点击不明链接,请勿将您的个人信息、账户密码和短信验证码等透露给任何人。

如有疑问,可详询本社各营业网点或致电咨询客服电话96596。衷心感谢您对本社工作的理解与支持。本社将竭诚为您提供优质、便捷的金融服务。

营业部:0996-7102336
胜利路信用社:0996-7102407
铁干里克信用社:0996-7102771
瓦石峡信用社:0996-7530116
新丝路信用社:0996-7108899
米兰信用社:0996-7017787
特此公告。

若羌县农村信用合作联社
2025年5月22日

(上接10版)

序号	小区	房号	姓名	违规类型
129	民心佳园	5-4-1301	布瓦杰尔古丽·巴拉提	长期欠费
130	民心佳园	5-4-1503	热娜·买买提	长期欠费
131	民心佳园	5-4-1504	拜合提古丽·伊斯拉木	长期欠费
132	民心佳园	5-4-1603	买买提·阿西木	长期欠费
133	民心佳园	6-1-301	吐尔逊·克热木	长期欠费
134	民心佳园	6-1-703	阿不都艾尼·阿不都	长期欠费
135	民心佳园	6-1-1001	古尔尼莎·艾麦尔江	长期欠费
136	民心佳园	6-1-1002	吴国锦	长期欠费
137	民心佳园	6-1-1101	依明江·阿不力孜	长期欠费
138	民心佳园	6-1-1201	库尔班·吾麦	长期欠费
139	民心佳园	6-1-1204	艾则孜·哈得尔	长期欠费
140	民心佳园	6-1-1303	帕提古力·阿西木	长期欠费
141	民心佳园	6-1-1404	沙尼亚·玉素甫	长期欠费
142	民心佳园	6-1-1602	买尔旦·玉奴司	长期欠费
143	民心佳园	6-1-1604	布海力且木·吾布力	长期欠费
144	民心佳园	6-1-1703	热汗古力·亚生	长期欠费
145	民心佳园	6-1-1802	阿西木·牙生	长期欠费
146	民心佳园	6-1-1803	非孜来提·买买提	长期欠费
147	民心佳园	6-1-1804	热西达木·司马义	长期欠费
148	民心佳园	6-2-502	艾山江·玉山	长期欠费
149	民心佳园	6-2-704	巴布杰	长期欠费
150	民心佳园	6-2-802	海热古力·艾白都拉	长期欠费

序号	小区	房号	姓名	违规类型
151	民心佳园	6-2-1101	哈斯也提·巴拉提	长期欠费
152	民心佳园	6-2-1601	阿依古力·尼亚孜	长期欠费
153	民心佳园	6-3-104	努尔汗·吾守尔	长期欠费
154	民心佳园	6-3-204	艾合麦提·吾守尔	长期欠费
155	民心佳园	6-3-301	帕台木·赛麦提	长期欠费
156	民心佳园	6-3-401	亚森·吾甫尔	长期欠费
157	民心佳园	6-3-803	张云杰	长期欠费
158	民心佳园	6-3-1301	薛江华	长期欠费
159	民心佳园	6-3-1602	阿迪拉·吾买尔	长期欠费
160	民心佳园	6-3-1803	希尔艾力·奥斯曼	长期欠费
161	民心佳园	6-3-1804	吐拉汗·克热木	长期欠费
162	民心佳园	6-4-104	艾合麦提·依布拉音	长期欠费
163	民心佳园	6-4-302	何春艳	长期欠费
164	民心佳园	6-4-401	热比亚·木拉买提	长期欠费
165	民心佳园	6-4-1303	阿应	长期欠费
166	民心佳园	6-4-1402	衣马木·牙生	长期欠费
167	民心佳园	6-4-1602	吐尔逊阿衣·哈力克	长期欠费
168	民心佳园	6-4-1702	依明江·玉散	长期欠费
169	民心佳园	6-4-1704	热合曼·克来木	长期欠费
170	新兴花园	7-4-301	再娜甫·艾买提汗	长期欠费
171	新兴花园	7-4-501	玉山江·帕拉提	长期欠费