管住嘴迈开腿，健康过大年

对于合肥市民陆智诚来说，烦恼的是，每年过完春节，都要“胖”上一圈。

家人团聚，共享天伦；走亲访友，互祝良愿；礼尚往来，觥筹交错……春节假期就要到了，作为中国人最重视的节日，春节意味着阖家团圆，忙碌了一年的亲朋好友欢聚在一起，吃吃喝喝和各式各样、内容丰富的娱乐活动自然免不了。省国民体质监测中心主任陈炜提醒，春节期间，大家在欢度节日的同时一定不要忘了把健康记在心头，吃喝玩乐之余别忘了自己的健身计划，健健康康过大年。

记者 江锐

A 春节锻炼好处多多

陈炜介绍，从以往的一些假期看，春节同时是疾病高发期。当传统的节目已经不再满足人们的需求时，“春节健身”正以一种蓬勃的姿态闯入许多人的家门。

1.适度娱乐是关键

春节放假使忙碌了一年的人们有比较充裕的时间放松一下身心，打麻将、泡温泉、外出旅游等各式各样、内容丰富的娱乐活动，给节日氛围增添了更浓重的色彩。然而，如果把握不住“乐”的尺度，也许会引来意料之外的麻烦，给欢乐的节日平添几许烦恼。

陈炜指出，对于患有心脏病、高血压等疾病的患者来说，娱乐时一定要格外注意，不可过度兴奋。这是因为，从医学角度看，长时间过度的亢奋状态，会损害人的免疫系统，使机体各脏器之间的动态平衡被破坏，并可能成为心脑血管疾病急性发作的诱因。

2.学会管住嘴迈开腿

节日期间，鸡鸭鱼肉、各式海鲜等美味佳肴让人们大饱口福，不少人无所顾忌，胡吃海喝，很容易出现消化系统的疾病。

陈炜介绍，医学家们已确认有些疾病的发生与饮食因素有关，如冠心病、慢性胰腺炎、胆囊炎、高血压、糖尿病和胃肠疾病等。节日的氛围往往使平时较注意饮食健康的慢性病患者忘记医生的嘱咐和疾病禁忌，导致旧病复发。因此，专家提醒，节日期间，要学会管住嘴迈开腿，多做一些适合自己的运动，健康过大年。

3.健康健身记心间

节日期间是放松的时间，但放松不意味着整日待在家中或长时间打麻将、看电视。

陈炜表示，要想健康过大年，就应该多到户外去活动，把娱乐游玩与强身健体、亲人之间增进感情等有机结合起来。



B 春节健身注意方法

不管您在春节期间是延续自己平时的运动习惯，还是突然热情高涨地投入健身，都要注意方式方法。为了避免节日锻炼的误区，陈炜给大家一点贴心的建议：

1.女士忌突击减肥

“其实对于想改善体形的女士来说，春节假期应该是个很好的开始。因为你不仅有很多自主的时间，而且饮食上也可以按照自己的计划进行安排。”陈炜特别要提醒女士的是，不要急于求成。

2.老人最适合散步

对于“咱爸咱妈”，陈炜的建议是：老人冬天不愿意活动，不要勉强。对于老人来说，最好的锻炼形式是户外运动，比如强度较小的散步。“如果老人体力允许，可以散步和跑步交替进行，对于提高老人心肺功能很有好处。”另外，陈炜认为，在老人身体允许的情况下，一家人登山游园会是明智的选择。


冰雪体验成了市民健身的热门场所

3.青少年注重乐趣

对于大部分青少年来说，春节期间可能还不能完全摆脱学业的束缚，因此锻炼时间很难保证。陈炜的建议是，孩子们不要长时间地看电视或者玩电脑，而应该利用有限的时间，多去外边呼吸新鲜空气。“孩子们最怕枯燥，家长不要勉强他们去做器械锻炼。有趣的游戏和球类运动是孩子们比较喜欢的，哪怕只是放放风筝，只要孩子喜欢，也要鼓励他们去活动活动。”

C 春节锻炼项目推荐

陈炜提醒，想在春节期间运动健身的人，不同年龄段健身时要选择适合自己的运动方式，不要做高强度或身体不能承受的运动，以免对身体造成伤害。那么，适合春节期间做的运动有哪些呢？

1.适合春节做的户外运动

登山 登山是极佳的有氧运动，可以促进新陈代谢，加速血液循环，还可以提高耐力和腿部力量，增强心肺功能。平时大家都忙于工作，而春节期间，不妨约上二三好友，一起登山，锻炼身体的同时也可以联络感情。

球类运动 不管是篮球还是羽毛球，都是春节期间极佳的运动方式，平时工作压力大，春节难得休闲，打打篮球、羽毛球，可以放松身心。

滑冰 在冬季，滑冰是很受欢迎的运动项目。而春节的时候，兄弟姐妹、好友难得聚在一块，一起约着滑冰，也是一件快乐的事情。

骑自行车 春节天气好，可以一家人或者邀几个朋友一起骑自行车，燃烧春节期间堆积起来的脂肪，消耗热量。而且春节的时候骑自行车的道路可能更顺畅。

慢跑 如果天气好，慢跑是个不错的选择。

2.适合春节做的户内运动

瑜伽 春节的狂欢，有时候是否有一点点过于热闹了。不出门探亲访友的这一天，可以在家里练练瑜伽。而且练瑜伽可以帮助减肥，担心春节吃胖的妹子们可以选择瑜伽来保持身材。

跳绳 跳绳既简单又方便，而且它是有氧运动，能给人带来不少的好处。春节一家人在一起跳跳绳，不仅健身还乐趣无穷。

车辆拍卖公告

受委托，我公司定于2025年2月9日下午15点在阜南大雷检测站会议室公开拍卖以下标的：
1、皖KMT226，参考价：6700元；
2、皖KX1609，参考价：10500元；
3、皖KX7807，参考价：6750元；
4、皖K9606警，参考价：9950元；
竞拍保证金：5000元/辆；本次拍卖车辆按现状单辆拍卖，不含车牌。
意向竞买人请于2025年2月8日11:30前携带有效证件及竞拍保证金（转账或现金）办理报名登记手续，逾期不予办理。同时收取报名资料费100元/辆（不退）。
咨询电话：0558—2166767 13855870778
安徽三福拍卖有限公司
2025年1月27日

位于怀远县荆山镇东庙社区禹王西路1299号怀远县机动车安全技术检测站有限责任公司整体标的物租赁权拍租公告

一、受委托，我公司定于2025年2月10日上午9时在中拍平台(https://paimai.caa123.org.cn)以网络竞价方式进行公开拍租，现公告如下：二、标的简介：

标的序号	标的名称	项目	租金参考价（元/年）	竞拍保证金（元）	租期	起拍价
1	位于怀远县荆山镇东庙社区禹王西路1299号怀远县机动车安全技术检测站整体出租	1项	655805元	200000元	壹年	655805元

三、咨询、登记、展示时间1、有意者请于2025年2月9日17时前自行在中拍平台注册办理竞拍报名手续。意向竞拍人自行或预约到标的物所在地实地查勘，看样展示时间公告发布之日起至2025年2月9日17时止，委托人、拍卖人不组织集中查勘。2、看样时的安全责任严禁酒后看样，禁止翻爬窗户大门、私自使用水电等。请竞买人亲自现场查看标的，以现场看样为准，未至现场查验标的的视为认同标的情况。看样时的安全责任由意向竞拍人自行负责承担。四、竞拍保证金1、竞拍保证金：200000元，以竞拍开始前实际到账为准，保证金收款账户如下：户名：安徽金一德拍卖有限公司，账号：130300760903001729895，开户行：中国工商银行股份有限公司蚌埠禹会支行。五、注意事项1、转账时的名称与报名人名称一致，凡参加竞拍者，视为已认可并接受发布的公告、《竞拍须知》、网络平台规则等相关拍卖文件及条款。看样联系人及电话：王站长 13865039789，报名联系人及电话：马经理 17755267700

安徽金一德拍卖有限公司　2025年1月27日

拍卖公告

一、拍卖时间：2025年2月8日上午10时 。二、拍卖会地址：蚌埠市荣盛时代广场1号5楼508室。三、拍卖标的：

序号	登记时间	品牌型号	车牌号码	发动机号	车型	拍卖保留价（元）
1	2010年1月	奥迪FV7201TFCVTG	皖C29299	153710	小型普通客车	6780

特别提示：1标的清单提供的信息仅供参考，标的物放置在蚌埠交投集团院内，以现状为准拍卖，不允许试驾(不含车牌)。②车辆过户前如未进行车审，因逾期车审产生的责任以及产生的费用由买受人自行承担。③因尾气环保检测未达到相关检测要求，现已无法通过年检。四、咨询、展示，报名时间：公告日至2025年2月7日下午17时止，意向竞买人自行到标的物所在地实地勘察，现场前察请提前电话预约，拍卖标的物相关情况主动向委托人咨询，自行了解车辆状况，完成报名的意向竞买人将视同已实地踏勘拍卖标的，确认了标的状况并认可拍卖要求等，自愿承担因上述原因导致的一切后果和法律责任。竞买保证金人民币2000元。(以到账时间为准)，并办理登记手续。开户行：中国工商银行股份有限公司蚌埠禹会支行，账号：1303007609300172895户名：安徽金一德拍卖有限公司。报名联系方式：17755267700

安徽金一德拍卖有限公司　2025年1月27日

蚌埠农业科技园建筑物及配套设施标的物租赁权拍租公告

一、受委托，我公司定于2025年2月10日上午10时在中拍平台(https://paimai.caa123.org.cn)以网络竞价方式进行公开拍租，现公告如下：二、标的简介：

标的序号	标的名称	固定资产评估金额(元)	年租金按照固定资产评估金额九基数*1.48%(费率)	年租金起拍价(元/每年)	竞拍保证金(元)	租期
1	蚌埠农业科技园建筑物及配套设施标的物租赁权拍租	77821263.88	1151754.71	1151754.71	1000000	十年

特别提示：1、竞买人租赁本标的物经营时应充分了解经营条件，须在法律法规及相关行业规定允许的范围内进行经营，超出规定允许范围及要求的，所产生的一切责任，竞买人自行承担。委托人、拍卖人概不负责。2、竞买人拟开展的业务如需办理特殊审批、许可、批准、验收、检验的，若与承租标的物有关(如办理消防、卫生、工商、环保、行政执法、规划、城建等许可事项等)，竞买人应自行了解办理特殊手续相关的要求，并明确提出，参与竞拍视为承租标的物的当前实际状况已满足竞买人办理特殊手续的要求。竞拍成功后，竞买人应承租标的物当前现状不能满足办理特殊手续的要求导致的任何损失和责任与委托人及拍卖人无关。3、标的物以现状为准租赁移交，具体交付时间以租赁合同约定的交付时间为准。4、租赁价格不包含水、电、气、物业管理费等相关费用，租期十年。竞受人前三年年租金标准按首年竞拍租金执行，以后每三年递增20%。成交后，买受人须将租金及履约保证金（首年竞拍租金的8%）交至委托人并签订《租赁合同》。具体缴纳时间及方式详见《租赁合同》。5、承租期内蚌埠农业科技园建筑物及配套设施标的物维修由买受人自行承担。三、瑕疵告知：1、竞买人应充分了解项目情况并自行踏勘现场做好尽职调查，如需要查阅、使用标的物相关资料，应在公告期内以书面的形式，向委托人提出询问，并以委托人书面答复为依据，慎重决定竞租行为。2、竞买人自行承担踏勘现场时产生的所有费用及人身安全责任。成交后，买受人不得以不了解标的物现状为由，提出任何异议。委托人、拍卖人不承担瑕疵担保责任。3、竞买人应遵守中拍平台的《用户注册协议》《网络拍卖规则》以及《竞买人参拍须知》等公开发布的相关规则。主动查看《网络竞拍流程》及相关规则，并自主操作竞价系统，因竞买人原因导致不能正常参与网络竞价的，由竞买人自行承担全部后果。4、我方工作人员、技术人员为竞买人提供项目交易过程中的业务咨询和技术协助，但不承担任何经济、法律责任。5、竞买人缴纳竞拍保证金，参与竞拍，即视为认可并接受本拍卖条件和标的一切现状，视为认可并接受本项目交易文件及其附件中的所有条款。四、咨询、登记、展示时间：1、有意者请于2025年2月10日上午9时前自行在中拍平台注册办理竞拍报名手续。意向竞买人自行或预约到标的物所在地实地查勘，看样展示时间公告发布之日起至2025年2月10日上午9时止，委托人、拍卖人不组织集中查勘。2、看样时的安全责任：严禁酒后看样，禁止翻爬窗户大门、私自使用水电等。请竞买人亲自现场查看标的，以现场看样为准，未至现场查验标的的视为认同标的情况。看样时的安全责任由意向竞买人自行负责承担。五、竞拍保证金1、竞拍保证金：人民币壹佰万元整（￥1000000元），以竞拍开始前实际到账为准，保证金收款账户如下：户名：安徽金一德拍卖有限公司，账号：130300760903001728895，开户行：中国工商银行股份有限公司蚌埠禹会支行。六、注意事项1、转账时的名称与报名人名称一致，凡参加竞拍者，视为已认可并接受发布的公告、《竞拍须知》、网络平台规则等相关拍卖文件及条款。看样联系人：马工　联系电话：15255200728 报名联系人：马经理　联系电话：17755267700

安徽金一德拍卖有限公司　2025年1月27日

拍卖公告

受委托，我公司将于2025年2月6日、2025年2月7日在京东网络拍卖平台(https://auction.jd.com/zichan.html/)及标的现场对以下标的的租赁权进行公开拍卖：
一、拍卖标的：1、自动售货机(柜)运营管理费权拍卖2、教学楼楼顶场地租赁权(2025年2月7日现场拍)以上标的详细情况见网站公告及标的现场。
二、标的咨询、展示、登记时间：公告之日起至拍卖会前一日17时止，有意竞拍者请网站办理竞拍手续，如竞拍不成，保证金于拍卖会后5日内退还（不计息）。
三、标的展示地点：标的现场
四、联系方式：0557-3055879 15955778833徐经理

安徽省经纬拍卖有限公司
2025年1月27日

债权转让公告

根据宿松县华隆典当有限责任公司与朱世清、鲁霞所签订的债权转让协议，宿松县华隆典当有限责任公司已将其对朱子成、安喜利等人分别签订的《机动车质押典当合同》项下权利义务债权转让给朱世清、鲁霞自本公告登记之日起，请相关债务人朱子成、安喜利等人向朱世清、鲁霞履行相应合同约定的还款义务，承担相应的担保责任，现予以公告。

债权转让方：宿松县华隆典当有限责任公司债权受让方：朱世清、鲁霞
联系人：朱先生 18014111913

宿松县华隆典当有限责任公司
2025年1月24日

房产拍卖会公告

受委托，我公司将于2025年2月13日上午10时至10时30分止（延时除外），在中拍平台举行网络拍卖会，现将有关事宜公告如下：一、拍卖标的基本情况：位于安徽省黄山市屯溪区旌阳路1号山水澜湾3幢-1层至1层商铺，面积1762.06平方米，起拍价314.928万元。详细信息请登录中拍平台查看标的介绍与(拍品清单)。二、报名、交纳竞买保证金时间：自公告之日起至2025年2月12日17时止；三、展示时间：自公告之日起至2025年2月12日17时止，四、联系电话：15755417625 跑经理，五、公司地址：淮南市田家庵区朝阳中路师范学院商住楼1号楼一单元2303室，六、注意事项：本次拍卖会竞买人须在中拍平台办理注册及竞买登记手续，标的须交纳30万元竞买保证金至淮南富伟拍卖有限公司，开户行：安徽凤台通商村镇银行股份有限公司营业部，账号：20010455830466600000021，若竞买未成，十个工作日内办理退还保证金（不计息）。七、标的物竞买成功后买受人需向中拍平台支付软件使用费。

淮南富伟拍卖有限公司
2025年1月27日

拍卖公告

一、安徽省蚌埠市五河县怀洪新河意杨采伐权，所有权公开拍卖，位于安徽省蚌埠市五河县怀洪新河沱湖东塘双忠庙镇阮圩村境内，约71株，起拍价22016万元。
二、安徽省蚌埠市怀远县怀洪新河房屋及土地公开拍租、一批杨树公开拍卖(第二次)，标的1四方湖闸管理所一层北2间房屋，起始价31080元/5年；标的2怀洪新河左岸堤顶部分堆土区及部分湖地土地，起始价1017000元/5年；标的3杨刘村堆土区土地杨树143棵，起始价48772元。
1.拍卖时间：2025年2月6日8时30分
2.标的展示时间：2025年1月27日至2025年2月5日17时
3.报名及竞买保证金截止时间：2025年1月27日至2025年2月5日17时
4.报名地点：中拍平台 https://paimai.caa123.org.cn/
5.咨询电话：13205520566 张女士

安徽网易拍卖有限公司
2025年1月27日

遗失声明

邵若琳、王一苇，遗失合肥梁洋宜业有限公司开具的定金及首付款收据，房号：锦如园2号楼701，编号：HFLZ10490（金额：50000元）；HFLZ10496（金额：715445元）；HFLZ10657（金额：1777000元）；房号：锦如园2号楼702，编号：HFLZ10497（金额：50000元）；HFLZ10658（金额：440000元）；HFLZ10498（金额：702593元）；以上6份购房收据均已遗失，特此声明作废。

365天天资讯

公告 声明 遗失

刊登电话：0551-62649617

地址：杏花公园北100米润安大厦B座32层

遗失声明 ●安徽省内燃机学会(统一社会信用代码,51340000737317555G),法定代表人,左承基,社会团体法人登记证书(正本)遗失,特此声明作废。●颍上县耿棚镇新店村股份经济合作联合社遗失公章，编号：3412050905358,声明作废。