**通辽-兴安盟天然气长输管道工程
建设项目环境影响评价第二次公众
参与公示**

根据《环境影响评价公众参与
暂行办法》(部令第4号)的规定,现将
有关信息公布如下:

一、项目概况

项目名称:通辽-兴安盟天然气
长输管道工程;

建设性质:新建;

建设地点:扎鲁特旗、科右中
旗、突泉县、科右前旗、乌兰浩特市;

建设内容:拟建设通辽-兴安盟
天然气长输管道工程,管道线路全部
位于内蒙古自治区境内。全长约
280km,途径通辽市、兴安盟两个市
(盟),扎鲁特旗、科右中旗、突泉县、
科右前旗、乌兰浩特市五个县(市、
旗)。设置8座阀室、5座站场,设计
压力6.3MPa,设计输量约10亿方/
年。

二、环境影响报告书征求意见
稿查阅方式

环境影响报告书征求意见稿全
文网络链接为:<https://pan.baidu.com/s/1cqG-DsKgrtvlrdsFZqlA?pwd=6w7b> 提取码:6w7b

建设单位:兴安盟吉通天然气
有限公司

公司地址:兴安盟科尔沁右翼
前旗科右前旗工业园区乌兰毛都路
59号

联系人:亓建军 13337021943

三、征求意见的公众范围

征求意见的公众范围主要为项
目建设地区公民、法人或其他组织代
表。

四、公众意见表查阅方式

公众意见表网络链接为:
<https://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/W020181024369122449069.docx>

五、公众提出意见的方式和途
径

公众可通过信函、传真、电子邮
件等方式,在规定时间内向建设单位
反馈意见并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
影响有关的意见和建议。公众提交
意见时,应当提交有效的联系方式。

六、公众提出意见的起止时间

自本信息公布之日起的10个工
作日:2025年7月29日—2025年8月
12日。

2025年7月30日

**空腹运动更减肥?
暴汗服能燃脂?
专家提示避免误区**

空腹运动更减肥吗?

北京体育大学运动人体科
学学院教授邱俊强说,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。

那么应该如何正确减肥
呢?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
合超量恢复理论,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。

对于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。

(据《新华网》)