五年跑了1.8万公里
徐海明跑出健康人生

□记者 晓雪

无论寒冬酷暑，每天坚持跑步10公里，周末再跑个长距离……相信这对于大多数人来说是不可思议的事。可这却是赤峰跑友徐海明5年多来一直坚持的必修课。

“别看现在的我身材还算匀称，其实没接触跑步以前，我可是一个体重接近190斤的大胖子，更是个‘大胃王’，就是别人吃两口就饱，我吃饱了还能再吃两口的那种。”回忆起以前的自己，徐海明有点自嘲地说。2006年，他开大车搞运输，饮食无规律，也毫不忌口，所以身体开始逐渐发福。后来，虽然换了工作，但饮食上依旧没有节制，再加上很少运动，以至于2012年底，体重达到了近190斤。“那个时候才意识到：胖，真的来了！不仅觉得自己说话的声音变粗重了，就连走路姿势仿佛也和肥胖症接近了。后来体检，高血脂、脂肪肝等因肥胖引起的各种亚健康症状全部出现，这才让我痛下决心减肥。”徐海明说。

最初减肥，就是在新城区石博园里面健步走，每圈1.7公里，每天走3—4圈，后来身体逐渐适应，开始增量增速，走跑结合，里程也增加到每天10公里左右。如此坚持两年多，体重减到了170斤。2016年10月，正式开始跑步。“虽然之前健步走有了些基础，可若想无论严寒酷暑每天坚持，真的很难。尤其是三九天，室外温度零下二三十度，要不要出去跑步也会做一番思想斗争，但每次跑完对自己能战胜严寒、战胜10公里的距离还是会兴奋不已。”徐海明说。渐渐地，每天跑步成了必修课，而在这无形之中，体重也减到了现在的142斤，整个人看起来精神多了。

2016年10月至今，他累计跑步1675次，总时长1542.4小时，平均配速5分09秒，累计总里程达到17950余公里。完成线下全程马拉松赛事5次，其中最好成绩3小时32秒。

2018年5月5日，徐海明跟随赤峰悦跑团参加了人生中的第一个线下马拉松比赛——2018黄河口（东营）国际马拉松。“首马的经验不足和准备不充分，我跑到38公里大腿开始抽筋，直至40公里彻底弃跑，幸好热心的警察和群众帮我拉伸按摩，几分钟后才又重新回到了赛道，最终以3小时19分钟的成绩完赛，但作为个人的首马，这个成绩我是不太满意的。”徐海明说。

同年9月16日，有幸中签参加了2018华夏幸福北京马拉松。“国马”高手如云，一路上的跑者都是你追我赶，或是齐肩并进，没有一个示弱的。汲取了首马的经验，在体力和补给上，徐海明做了合理的分配，腿没有抽筋。但最难、最煎熬的距离依然是半程之后的30多公里，身体糖原耗尽，体能已近极限，40公里时配速已降到5分多。心中有信仰，脚下有力量。最后，凭着坚韧不拔的意志，又一次征服了一个全程马拉松，用时3小时6分钟33秒，成功“PB”(刷新个人最好成绩)。

然而，“跑马”是会上瘾的。2019年，他又报名参加了苏州(太湖)马拉松，用时3小时32秒，发挥出了个人历年来的最好成绩，再一次成功“PB”。

都说不跑步的人，根本无法理解跑者在跑步过程中所实现的对自己极限征服后的快感，也无法理解汗流浃背之后的通透。日复一日，年复一年，跑步，对于今年43岁的徐海明来说，意味着良好习惯的形成，跑步让他摆脱焦虑、释放压力，工作变得更积极，不仅消除了拖延症，也让他的身体和内心变得更强大。

赛车——F1摩纳哥大奖赛：决赛赛况

5月29日，红牛车队墨西哥车手佩雷兹（右）在颁奖典礼上庆祝。

当日，在蒙特卡洛举行的2022赛季F1世界锦标赛摩纳哥大奖赛正赛中，红牛车队墨西哥车手佩雷兹夺冠。法拉利车队西班牙车手塞恩斯和红牛车队荷兰车手维斯塔潘分获二、三名。

效力阿尔法·罗密欧车队的中国车手周冠宇位列第十六名。

新华社 发 钱俊 摄

农行赤峰分行助企纾困出实招

农行赤峰分行坚决贯彻党中央及地方党政“助企纾困”“稳保市场主体”工作部署，落实《赤峰市金融支持稳增长和稳企纾困专项行动实施方案》要求，充分发挥职能作用，积极主动向市场主体“输血”，帮助小微企业渡难关促生产，全力支持实体经济发展。

一是加大稳企纾困支持力度。对受疫情影响暂时出现经营困难的企业，特别是对于有吸纳就业能力的小微企业，不盲目抽贷、断贷、压贷，综合运用设置宽限期、贷款展期、无还本续贷等多种措施帮助企业恢复生产。2020年以来，该行先后为内蒙古华天制药有限公司、内蒙古富承祥牧业科技发展有限公司等8户贷款进行了展期和无还本续贷，合计金额7,092万元。

二是严格落实减费让利政策。落实总分行减免费用各项措施，做好延期还本付息等减负纾困政策的接续转换，通过降低贷款定价、减免企业相关费用等优惠政策，确保企业综合融资成本稳中有降。2022年一季度，累计为对公客户减免账户费、评估费、抵押登记费73.49万元；普惠型小微企业贷款加权利率4.21%，较上年下降0.15个百分点。

三是为小微企业提供普惠金融服务。深入实施三大战略，准确把握金融服务实体经济的新态势，推动信贷投放从传统基建向“新基建”、从传统制造业向高新技术产业、从高碳资产向绿色低碳资产、从大型客户向普惠小微和个人客户转变。准确把握巩固脱贫攻坚成果的新要求，牢牢守住保障国家粮食安全和不发生规模性返贫两条底线，大力发展县域富民产业，大力推进数字乡村建设，助力激活县域业务体制机制。今年以来，将信贷资金向粮食安全、交通物流、绿色低碳等领域倾斜，不断提升实体经济服务质效。截至一季度末，各项贷款余额410.6亿元，较年初增加24.1亿元，市场份额分别为32.94%、48.82%，均排名第一位。贷款增速5.5%，高于四行平均增速1.85个百分点。其中，监管口径普惠型小微企业贷款余额23.2亿元，增量3.3亿元，取得余额、增量系统内贡献度，余额、增量市场份额“四个第一”。绿色信贷余额9.8万元，较年初增加2.2亿元。

张鸿鹏

邮储银行赤峰市分行营业部成功堵截一起电信诈骗案件

5月20日早晨，一位女性客户走进邮储银行赤峰市分行营业部声称要办理转账业务。该行大堂经理询问该客户与对方是什么关系时，她含糊其辞地说是朋友。随后，在大堂经理及理财经理仔细询问下，该客户说出了实情。当听到该客户说她的朋友要给其邮寄一个保险柜，需要往回邮寄邮递费时，该行理财经理立刻意识到这可能是一起电信诈骗，并严肃告知该客户不要马上给对方转账。但此时该客户什么劝说也听不进去，只是一再要求工作人员尽快为其转账。理财经理没有坚持与客户理论，而是将她引导至该行营销主管处进行劝导，经过与客户详谈，客户告知自己与超芳（诈骗人的名字）是在全民K歌时认识的，对方把她加为微信好友后，表示想与她处朋友。该客户丧偶多年，也想找一个合适的男同志处朋友，于是两人就进行了交往。两人认识半个月有余，超芳对该客户说自己是在柬埔寨的一个公司上班，这些年挣的钱怕被不法分子抢走，所以委托一家海外银行进行了保险柜保存，保险柜邮寄费一共9.8万元，超芳为此支付了8000多元的费用，如果现在再转过去4万元就能够收货。

该行营销主管告知该客户，这是一起典型的电信诈骗，即使对方给你邮寄东西，也应该一手交钱一手交货，并且要先验货再付款，网络上面的聊天信息千万不能轻易相信。并一再告诫，此人要是真想跟您处朋友，就应该让他把身份证、户口本原件的复印件给传过来审核一下再做决定。同时，该行营销主管及时把这件事情上报到邮储银行赤峰市分行法律合规部及会计运营部，让上级行及时把此人信息传到其他网点，以免诈骗继续发生。会计运营部员工又联系红山区反诈中心工作人员来到网点对该客户进行了详细讲解及知识普及，同时让客户把对方拉黑不要继续联系。至此，邮储银行赤峰市分行营业部成功堵截了一起电信诈骗案件，切实保障了客户的金融财产安全。

（记者 王庆华）

5·20 5.2亿 快乐8大派奖活动震撼开启

福彩快乐8，心动520！彩民朋友翘首以盼的2022年快乐8游戏5.2亿派奖盛宴于5月20日火爆开启！本次活动从快乐8游戏第2022130期开始，连续派奖40期，大奖小奖一起派，复式单式均可参与，为彩民朋友带来夏日好礼！

大中小盘一起派，奖上加奖嗨不停

本次活动根据彩民朋友们的购彩喜好设立特等玩法奖上奖，对选一、选二、选五、选六、选九、选十玩法部分奖等进行派奖，奖金总额约3.88亿元。派奖期间，“选一”玩法单注奖金由4.6元提高至5元，“选二”玩法单注奖金由19元提高至23元，“选五”玩法“选五中五”奖等单注奖金由1000元提高至1400元，“选六”玩法“选六中六”奖等单注奖金由3000元提高至5000元，“选九”玩法“选九中零”奖等单注奖金由2元提高至4元，“选十”玩法“选十中零”奖等单注奖金由2元提高至4元。若特定玩法奖上奖派奖总金额达到或超过3.88亿元，则从下一期起停止特定玩法奖上奖派奖活动;若特定玩法奖上奖派奖总金额超出3.88亿元，差额部分由快乐8游戏调节基金补足。

选十中十翻番拿，浓情夏日送大奖

活动除了对“选十全不中”进行派奖外，还另外设立“选十中十”特别奖，奖金总额1.2亿元。每期安排500万元进行派奖，由当期“选十”玩法“选十中十”奖等按中奖注数均分，“选十中十”特别奖单注奖金封顶500万元;若当期“选十中十”未中出，则“选十中十”特别奖奖金顺延滚入下一期，且下一期不再注入派奖奖金。每期“选十中十”特别奖奖金最高500万元。以此类推，直到“选十中十”特别奖奖金派送完毕为止。

每期注入30万，双倍快乐与喜悦

本次活动除了上述玩法外，还另外设立“选九中九”特别奖，奖金总额1200万元。每期安排30万元，由当期“选九”玩法“选九中九”奖等按中奖注数均分，“选九中九”特别奖单注奖金封顶30万元;若当期“选九中九”未中出或“选九中九”特别奖奖金有结余的，则顺延滚入下一期，与下一期“选九中九”特别奖奖金合并派发。以此类推，直至“选九中九”特别奖奖金派送完毕为止。

炎炎夏日，激情迸发。当热辣夏日遇上快乐8游戏5.2亿大派奖，这个夏天注定绚烂多彩，为枯燥的生活点燃火热的激情。如此盛宴，一年只有一次，彩民朋友们千万别错过！此外，为配合中福彩活动、回馈我区彩民朋友的支持，内蒙古福彩再添彩头，准备了神秘活动助力我区彩民朋友欢享盛宴，敬请期待！

赤峰两彩民合买彩票中得福彩快乐8奖金19万余元

5月18日，福彩快乐8第2022128期开奖，赤峰两位幸运彩民以“选五胆拖”和“选六胆拖”的投注方式合买的多张彩票，幸运中得奖金190895元。

5月25日，合买彩票的赵先生和陈先生（化名）来到赤峰市福彩中心办理了兑奖手续，并说起了这次中奖经历。原来，赵先生和陈先生都是敖汉旗新旗医院对过5035号销售站的老彩民，平时在站里购彩，渐渐熟悉起来成为了不错的朋友，自从福彩快乐8玩法上市后，根据销售站业主的详细讲解，二人逐渐开始合买彩票，一般采用的都是胆拖形式。5月18日这天，二人像往常一样来到销售站，经过商量后依旧以“选五胆拖（四胆全拖）”和“选六胆拖（五胆全拖）”的方式进行了投注。第二天二人来到销售站查看开奖结果，惊喜发现他们打的8张彩票共计收获奖金190895元。“之前我们合买就算‘试水’，现在快乐8大派奖开始了，希望我们能够继续这份好运，惊喜不断！”兑奖后赵先生和陈先生开心的说到。

彩民朋友翘首以盼的2022年快乐8游戏5.2亿派奖盛宴已于5月20日火爆开启！本次活动从快乐8游戏第2022130期开始，连续派奖40期，对选一、选二、选五、选六、选九、选十玩法部分奖等进行派奖，为彩民朋友带来夏日好礼！如此盛宴，一年只有一次，彩民朋友们千万别错过！

新建商品房预售项目信息公示

项目名称	春城学府金街		
坐落位置	赤峰市红山区桥北镇赤桥路以北、龙头山路以南、查干沐沦大街以西春城学府金街		
开发企业(预售单位)	赤峰市群安房地产开发有限公司		
法定代表人	王冬梅	资质等级	二级
售房地点	赤峰市红山区桥北镇赤桥路以北、龙头山路以南、查干沐沦大街以西望合湾小区南门		
准予预售行政许可决定书编号	2022-009		
预售许可证号	20220200343 20220200344 20220200345 20220200346		
准予预售总面积	14253.38平方米		
准予预售总套数	190	准予预售栋数	4
温馨提示	购房人在购买商品房时要注意查看商品房预(销)售许可证，签约时要在售房场所通过商品房销售管理系统进行网上签约，使用内蒙古自治区建设厅和内蒙古自治区工商行政管理局监制的《商品房买卖合同》文本。交付房款后，索要不动产销售发票，并及时到市房屋交易产权管理中心办理合同登记备案手续。上述单位的商品房预售方案及一房一价销售明细表已在赤峰市住房和城乡建设局备案并在其售房处予以公示。详情请登录赤峰市住房和城乡建设局网站(http://zjj.chifeng.gov.cn)点击“房产管理”窗口进行查询。		

公告售房字[2022]009号
赤峰市住房和城乡建设局

遗失声明

△姚宝东将身份证（证号：150422195511011218）丢失，作废。

△敖汉旗惠州王立志榨油坊将内蒙古自治区食品生产加工小作坊登记证（编号：DJ1504300118）丢失，作废。

△父亲青格日图，母亲王金花将赵一帆出生医学证明（编号：0150071244）丢失，作废。

△穆凤利将蒙DMG386号车道路运输经营许可证（证号：150429807667）丢失，作废。

△宁城琪轩新型建材有限公司将蒙D80562号车道路运输经营许可证（证号：150429808186）丢失，作废。

△父亲丁会峰、母亲苏晓黎将丁苏冉出生医学证明（编号：L150003113）丢失，作废。

注销公告

内蒙古拓耕中药材科技有限公司（统一社会信用代码：91150424MA0QJWFC54，法定代表人：王永新）拟向公司登记机关申请注销，请债权债务人自公告之日起45日内向本公司申报债权债务。

注销公告

林西县十方货物运输有限公司（统一社会信用代码：91150424MA0N8UF92X，法定代表人：籍雅茹）拟向公司登记机关申请注销，请债权债务人自公告之日起45日内向本公司申报债权债务。

内蒙古自治区赤峰市红山区人民法院公告
(2022)内0402民初24号

刘磊：

本院受理原告巴增宇与被告刘磊民间借贷纠纷一案，现依法向你公告送达参加诉讼通知书、起诉状副本（起诉要点：请求判令被告偿还借款32640元）、开庭传票、民事裁定书、举证通知书。自本公告发布之日起经过30日即视为送达。提出答辩状的期限为公告期满后的15日内，举证期限为公告期满后的30日内，并定于举证期满后的2022年8月1日上午09时00分在赤峰市红山区人民法院第十号审判庭公开开庭审理，逾期将依法缺席裁判。

内蒙古自治区赤峰市红山区人民法院公告
(2022)内0402民初1905号

耿艳英、刘凤义：

本院受理原告武洪军诉你们民间借贷纠纷一案，现依法向你们公告送达起诉状副本【1、请求依法判令被告立即偿还借款本金150000元，利息24000元（至起诉时）。2、本案的诉讼费、律师费由被告承担】、应诉通知书、举证通知书、开庭传票。自公告之日起，经过30日即视为送达。提出答辩状的期限和举证期限分别为公告期满后15日和30日。并定于举证期满后的第三日上午8:40分（遇法定休假日顺延）在本院24号审判庭开庭审理此案，逾期将依法缺席判决。

内蒙古自治区赤峰市红山区人民法院公告
(2022)内0402民初1613号

李宏刚：

本院受理原告李海耕与被告李宏刚(150403197501021017)民间借贷纠纷一案，现依法向你公告送达参加诉讼通知书、起诉状副本(起诉要点:请求判令被告给付原告垫付的三期还款及转人保公户还款金额共11550元、被告承担本案诉讼费用)、开庭传票、民事裁定书、举证通知书。自本公告发布之日起经过30日即视为送达。并定于公告期满后的2022年8月5日上午9时50分在赤峰市红山区人民法院第九号审判庭公开开庭审理，逾期将依法缺席裁判。

内蒙古自治区赤峰市红山区人民法院公告
(2022)内0402民初1729号

范明海：

本院受理原告赵立新与被告范明海(220204197504084 21X)民间借贷纠纷一案，现依法向你公告送达参加诉讼通知书、起诉状副本(起诉要点:请求判令被告给付原告工资及采购费16715元、被告承担本案诉讼费用)、开庭传票、民事裁定书、举证通知书。自本公告发布之日起经过30日即视为送达。并定于公告期满后的2022年8月5日上午9时25分在赤峰市红山区人民法院第九号审判庭公开开庭审理，逾期将依法缺席裁判。

内蒙古自治区赤峰市红山区人民法院公告
(2022)内0402民初2216号

徐强：

本院受理原告高国民与被告徐强(150422196708060616)民间借贷纠纷一案，现依法向你公告送达参加诉讼通知书、起诉状副本(起诉要点:请求判令被告给付原告借款7780元、被告承担本案诉讼费用)、开庭传票、民事裁定书、举证通知书。自本公告发布之日起经过30日即视为送达。并定于公告期满后的2022年8月5日上午8时40分在赤峰市红山区人民法院第九号审判庭公开开庭审理，逾期将依法缺席裁判。

迁坟公告

在元宝山区风水沟镇兴隆坡村储灰场南侧，有无法联系到亲属的坟茔一座，因此地要建设果蔬基地，需要对此地块进行平整，请该坟茔的亲人前往认领，洽谈起坟安置事宜。如无人认领将按无主坟处理。

联系电话：04763218202
手机号：13704760577
元宝山区风水沟镇兴隆坡村村民委员会
2022年5月31日

公告

自2021年9月1日起赤峰星原机动车驾驶员培训学校员工王洋（身份证号：15042819970502××××）因个人原因从我校正式离职，不再担任任何职务。我校郑重声明王洋对外进行的任何业务行为或市场活动均属个人行为，不代表我校，我校不承担任何责任。

特此公告
赤峰星原机动车驾驶员培训学校
2022年5月30日

赤峰仲裁委员会公告

陈平、潘生、崔艳杰、张延民、于文秀：

本委受理蒙商银行股份有限公司赤峰巴林左旗支行与你们借款合同纠纷案，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7月29日上午9时整在本委开庭审理。2022年7月18日领取仲裁庭组成通知和开庭通知书，2022年8月7日领取裁决书，逾期视为送达。

2022年5月31日

本报地址：内蒙古自治区赤峰市新城新惠路南端报业大厦 职业道德监督：8273495 广告部：8273456 发行征订监督：15904764466 新闻热线：8273397 8273978 摄影中心：8273992 天天发行公司：8273930 广告经营许可证：赤工商广字013008号 赤峰日报社印刷厂印刷