



内蒙古日记

北方新报

蒙古文：北方新報

®



2025年5月21日 星期三 农历乙巳年四月廿四 今日小满 第6826号

★内蒙古日报社主管主办 ★内蒙古新闻网传媒有限责任公司出版

守护北疆绿脉 //

内蒙古绘就生物多样性保护新图景

5月20日上午，内蒙古自治区政府新闻办召开生物多样性保护工作新闻发布会。自治区生态环境厅副厅长赵世德表示，2025年5月22日是第25个国际生物多样性日，主题为“万物共生 和美永续”，内蒙古始终以构建人与自然和谐共生的北方生态安全屏障为目标，持续推进生物多样性保护，取得显著成果。

五年来，内蒙古构建了涵盖森林、草原、河湖、湿地等生态系统的

14部地方性法规，出台《内蒙古生物多样性保护战略与行动计划（2023—2030年）》，明确4大优先领域和17项行动。全区划定生态保护红线59.69万平方公里，占全区国土面积50%以上，设立5个生物多样性保护优先区域，总面积达26.73万平方千米。呼伦湖、锡林郭勒草原等4个保护区入选世界生物圈网络，巴丹吉林沙漠—沙山湖泊群成功列入世界遗产名录，阿尔山、克什克腾等地质公园成为国际

生态名片。

内蒙古统筹山水林田湖草沙系统治理，实施“三北”工程攻坚战，2021年以来，累计造林2127万亩、治沙4320万亩，规模居全国首位。草原保护方面，7.3亿亩基本草原实现三级“一张图”管理，3.8亿亩草原禁牧、5.9亿亩落实草畜平衡。

治理过程中，我区强化科技支撑与执法监管，审结涉生物多样性案件846件，执行或自动履行修复

金或赔偿金共计893.2283万元，恢复林地草地4154亩。同时，加强公众参与与国际合作，包头、鄂尔多斯等4市入选全球“自然城市”，共享发展成果。

未来，自治区将继续优化生物多样性保护空间格局，加大监督和执法力度，加强生物多样性保护宣传教育，进一步提高生物多样性保护能力和管理水平。

文/草原云·北方新报首席记者 王树天

草原云 内蒙古新闻网 北方新报 正北方网

健康体重一起行动

居民体重管理核心知识(2024年版)释义

七、目标合理，科学减重

超重和肥胖者减重的主要目标是降低脂肪组织的重量，在制定减重目标时要量力而行，速度不宜过快。一般可按照每周体重减少不超过0.5公斤的速度，在3~6个月内减少体重的5%~10%，或在专业人员的指导下设置合理目标，科学控制体重。

超重及肥胖儿童的干预目标是在保证身高稳定增长的同时，维持体重不增或延缓体重增长速度，以达到健康体重，并非必须降低绝对体重。推荐同步进行饮食、运动和行为干预。65岁及以上老年人不宜盲目减重，重点是通过饮食和运动等干预，保持肌肉量和骨量，或者延缓其减少速度。孕产妇、有基础疾病患者等特殊人群，应在专业人员指导下进行体重评估和管理。肥胖且生活方式干预无效者，或超重合并相关并发症者，需到正规医疗机构寻求医生专业指导，采取积极治疗措施。



● 内蒙古自治区爱国卫生运动委员会办公室
● 内蒙古自治区爱国卫生服务中心

科学减重
目标合理
饮食干预
运动干预
专业指导



制图:张文龙



健康内蒙古
Healthy Inner Mongolia