

老年人动起来 血糖稳下去

随着年龄增长,许多老年朋友发现自己的血糖水平开始“调皮”,糖尿病前期甚至2型糖尿病的风险悄然上升。这背后,肌肉减少、身体对胰岛素的敏感性下降(即“胰岛素抵抗”)是两大关键原因。打个比方,胰岛素就像打开细胞大门让血糖进入的钥匙。当身体对胰岛素反应变差,钥匙开锁不灵光了,血糖就滞留在血液里,越积越高。而规律、科学的运动,可以使血糖更稳定。

运动控糖的核心机制在于它能显著提升身体对胰岛素的敏感性。当我们活动起来,肌肉需要更多能量,它会变得“更乐意”接受胰岛素带来的血糖,就像生锈的锁被润滑后钥匙一扭就开。这个过程不依赖于更多的胰岛素分泌,对于本身胰岛素分泌功能可能减弱的老年人尤为宝贵。同时,无论是散步、打太极这类有氧运动,还是举小哑铃、弹力带练习这类抗阻运动,都能直接消耗血液中的葡萄糖,如同给过高的血糖池子打开了泄洪闸门。

那么,哪种运动效果更好呢?研究告诉我们,“组合拳”效果最佳。有氧运动(如快走、游泳、骑自行车)能有效改善心肺功能,即时降低血糖水平。一项针对老年2型糖尿病患者的分析发现,规律的有氧运动可使糖化血红蛋白(反映过去

去2~3个月平均血糖水平的指标)降低约0.5%~0.7%。而抗阻运动(力量训练)则专注于增加肌肉量。肌肉是人体消耗葡萄糖的“大户”,肌肉量增加了,身体处理血糖的“基础能力”就增强了。长期坚持抗阻训练已被证实能有效改善胰岛素抵抗。因此,美国糖尿病协会(ADA)的最新指南明确表明:对于老年糖尿病患者,理想方案是每周进行至少150分钟中等强度有氧运动(如每周5天,每天30分钟),并搭配2~3次主要肌群的抗阻训练。

一个特别实用且容易坚持的“控糖小窍门”是餐后散步。吃完饭的30~60分钟,正是血糖上升的高峰期。这时起身活动15~20分钟,能有效“拦截”餐后血糖飙升。研究显示,相比于餐后静坐,短时间的餐后散步能显著降低老年糖尿病患者餐后1~2小时的血糖峰值,降幅可达20%~30%。这不需要特殊场地装备,在客厅踱步、小区里慢走都行之有效。(据《北京晚报》)

出租

现有高标准农田土地800亩,低价出租,水利、电力、办公室、车库、库房、牛羊圈舍、蔬菜大棚、道路等配套设施完善,可搞种植养殖农牧业项目。价格面议。
15204715858 15204710058

内蒙古技欣生态发展有限责任公司破产分配公告

(2016)临技欣破管字第5号

各内蒙古技欣生态发展有限责任公司债权人:

根据临河区人民法院(2016)内0802破1-2号、(2016)内0802破1-3号民事裁定认可的《内蒙古技欣生态发展有限责任公司破产财产处置暨分配方案》,管理人现对破产财产实施一次性实物分配,本次分配即为最后分配,确定于2025年11月12日实施。最后分配的破产财产包括破产人现有房产、土地使用权及机器设备等全部实物资产,均分配给债权人贾连生。

本公告确定的分配日期届满后,未受领的破产财产管理人及人民法院将依法办理提存。自本公告发布之日起满二个月债权人仍不领取的,视为放弃受领分配的权利,管理人依法报请人民法院裁定将提存的分配额分配给其他债权人。

特此公告。

管理人:内蒙古日恒律师事务所 2025年11月5日

“竞技北疆-协同创新”2025年内蒙古技术经理人大赛在呼和浩特正式启动

11月4日,由内蒙古自治区科学技术协会指导、内蒙古自治区技术经理人协会主办的“竞技北疆-协同创新”2025年技术经理人大赛在呼和浩特正式启动。本次大赛旨在搭建技术经理人竞技交流平台,提高技术经理人实操运营能力,进一步激活技术经理人活跃度,促进科技成果转化落地。

启动仪式会上,内蒙古自治区技术经理人协会秘书长就赛事流程、参赛要求及评分标准进行详细解读,助力参赛选手全面掌握赛事要点。

启动仪式会上设置了“如何撰写商业计划书”和“录制优秀项目视频”两场专题培训。



其中特邀天津联合创星科技发展有限公司行业专家结合实践案例,从内容架构、逻辑构建到亮点呈现等多维度提供了实操指导和撰写技巧,助力选手精准呈现项目价值。特邀新华社内蒙古分社记者围绕宣传视频制作,从镜头语言、内容策划到传播要点等传播视角辅导参赛选手如何用视频讲好项目故事。

内蒙古技术经理人大赛实战交锋已就绪,期待各位菁英选手披荆斩棘,取得优异成绩。同时通过此次竞技,发掘更多优秀技术经理人,为破解科技成果转化“最后一公里”梗阻与科技企业培育“最初一公里”奠定人才之基。

国航新开 乌兰浩特-呼和浩特-杭州等航线

近日从国航呼和浩特营业部获悉,2025年10月26日起,国航冬春季将在自治区内新开两条国内航线,并对一条航线的航班进行了加密。一是新开乌兰浩特-呼和浩特-杭州航线,航班号为CA8345/6,班期为每日一班;二是新开呼和浩特-银川-成都天府航线,航班号为CA8151/2,班期为每日一班;三是加密呼和浩特-锡林浩特-沈阳航班,航班号为CA8181/2,班期为每周一、三、五、七共四班。航线新开及航班加密将进一步丰富区内旅客出行选择,为不同出行需求的旅客增加便利。

文/布尔固德



朝着牧歌的方向, 邂逅辽阔

2025年冬春季国航内蒙古区域新开航线信息

航班号	航线	航班周期
CA8345	杭州-呼和浩特-乌兰浩特	每日
CA8346	乌兰浩特-呼和浩特-杭州	每日
CA8151	呼和浩特-银川-成都天府	每日
CA8152	成都天府-银川-呼和浩特	每日

