为什么有的人会“越减越肥”?

不少人抱怨日常吃得不多,坚持运动却依然发胖,西安市红会医院内分泌代谢科主任王莉提醒,这类顽固性肥胖成因复杂,除了遗传、饮食与运动因素,多与内分泌紊乱、基础代谢下降相关,盲目节食只会陷入越减越胖的恶性循环。

生活中,不少人自嘲“喝凉水都长肉”。王莉解释,水本身不提供热量,肥胖的本质仍是机体能量摄入大于消耗。但甲状腺功能减退、胰岛素抵抗、皮质醇增多症等内分泌代谢异常,会大幅降低人体基础代谢,使机体更易储存脂肪,让身体变成易胖体质。

“反复极端节食,是导致基础代谢功能受损的重要原因。”王莉指出,很多人减重时只追求饿瘦,减掉的不仅是脂肪,还有肌肉。恢复饮食后,脂肪反弹速度远快于肌肉的修复和增长,造成基础代谢越降越低,最终形成“节食-基础代谢下降-复胖-再次节食”的怪圈。

对于长期减重失败、莫名发胖的人群,王莉建议尽早到医院做代谢筛查,除了常规的血生化检查,还应重点检查甲状腺功能、胰岛素水平、皮质醇等指标,排除病理性肥胖。若确诊内分泌紊乱,通过规范治疗可有效改善代谢,为科学减重打下基础。

王莉强调,体重管理是一项系统工程,临床通常会先从睡眠、饮食、运动、作息等方面进行全面评估,熬夜、饮食结构不合理、三餐不规律、久坐不动,都是肥胖的隐形推手。

采访中,她给出了科学减重建议,拒绝极端节食,三餐规律、晚餐不宜过晚;控制总热量同时保证营养,别让“零食、奶茶、高油小吃”带来额外热量;配合适量运动,优先增肌以提升基础代谢。“体重管理就像写一份严谨的健康规划,需要目标、方法、坚持,不能三天打鱼两天晒网。把健康习惯融入日常,比短期突击减重更有效、更持久。”王莉说。 (据《西安晚报》)

掉发多少算异常?这份标准请收好

不少人洗澡时总会掉很多头发,有的人因此非常焦虑,担心长此以往会导致秃头。其实,健康人每天掉发量在50至100根,都属于正常范围内的生理性脱发。虽然每天都有头发脱落,但同样也会有新头发长出来。

健康人的毛发生长存在周期性,包括生长期、休止期、退行期和脱落期。气温下降,湿度降低,都可能导致头皮血液循环减缓,进入休止期的毛囊自然会增多。气候干燥,人体容易出现内热,加重头皮出油的现象,导致脂溢性皮炎发生,进而引起脱发。

但当出现斑秃或每日掉发量超过100根并持续两周以上时,要及时到脱发门诊就诊;出现头发再生能力不足、发量明显减少、发际线后移、头皮暴露等情况,也需要及时到专业医疗机构查找原因、对症诊治。

日常生活中如何“防脱发”?专家建议,饮食上可以多吃黑芝麻、核桃、红枣、梨、枸杞、黑豆等滋阴润燥、补肾益血的食物,避免高油高糖饮食,保证睡眠,避免熬夜,还可以用指腹轻轻按摩头皮以促进血液循环。 (据《北京青年报》)

分类广告

省级媒体 权威发布 微信办理 送报上门 (周一至周五出刊)

郑重声明:本栏各类信息,如遇要求交付押金或预付款时,务必小心,敬请广大客户注意甄别假冒行为,谨防受骗,负责后果自负。

广告刊登电话 15548876987 13354876987 0471-6635651

地址:呼市新华大街61号西护城河巷(原内蒙古日报社西巷)南口北方新报广告接待中心

遗失声明·减资注销·环评公告·结婚启事·解除合同公告·送达公告·债权公告

乘车路线:地铁1号线到人民会堂站下车(东北角)或3、4、19、59、56公交

公开道歉书

道歉单位/人:内蒙古诚润能源科技有限公司、赵玉军、孙本凯、刘新成

2023年9月,我单位及个人违反国家规定,将357.56吨危险废物(煤焦油渣)倾倒至宁城县大明镇马占城子村沙坑内,造成环境污染,构成污染环境罪,被通辽铁路运输法院(2025)内7104刑初56号刑事附带民事判决书认定有罪。我们的行为破坏了生态环境,损害了社会公共利益。对此,我们深感愧疚,真诚悔罪,现通过媒体向社会公众公开赔礼道歉,并承诺今后严格遵守环保法律法规,决不再犯。恳请社会各界监督。

道歉单位:内蒙古诚润能源科技有限公司
道歉人:赵玉军、孙本凯、刘新成
日期:2026年3月13日

内蒙古开源纳林希里煤炭开发有限公司纳林希里矿井进场道路项目环境影响评价征求意见稿公示

根据《环境影响评价公众参与办法》,的相关规定,现对本项目环境影响评价的相关事宜公告如下:

1、工程概况:内蒙古开源纳林希里煤炭开发有限公司纳林希里矿井进场道路项目,建设地点内蒙古自治区鄂尔多斯市伊金霍洛旗,拟建项目总长2.971公里,起点桩号K0+000,位于S322乌阿二级公路K47+310公里处,主线终点止于工业广场西南角,桩号K2+971.130。

2、建设单位联系方式:联系人:高先生,电话:18347311286

3、环评单位联系方式:联系人:潘工,电话:13704719798,邮箱:935517905@qq.com

4、环境影响报告书征求意见稿全文及公众意见表的网络链接如下:链接:https://pan.baidu.com/s/1WsjKXwu_Llr-5yWgbROIoQ?pwd=5b24 提取码:5b24。联系内蒙古开源纳林希里煤炭开发有限公司查阅纸质报告书。

5、公众提出意见的方式和途径:公示期内,公众可以通过信函、电子邮件或者建设单位提供的其他方式,在规定时间内将填写的公众意见表等与建设单位联系和反馈。

6、公众提出意见的起止时间:自本信息公布的10个工作日之内。

内蒙古开源纳林希里煤炭开发有限公司

内蒙古伊诺新材料有限公司费托烯烃制高碳醛醇强链项目环境影响报告书征求意见稿公示

按照《中华人民共和国环境影响评价法》《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令第4号)等法律、法规及有关规定,建设单位编制环境影响评价书的过程中,应当公开有关环境影响评价的信息,征求公众意见。建设单位对所发布的公示信息内容负全责并承担法律责任。现对内蒙古伊诺新材料有限公司费托烯烃制高碳醛醇强链项目环境影响评价进行征求意见稿公示,征求与该建设项目环境影响有关的意见。公示内容如下:

一、环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径:(1)环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接:https://pan.baidu.com/s/1XuW6lAMG4WdKSmJs8bnmaw?pwd=d5wb,提取码:d5wb。(2)查阅纸质报告书的方式和途径:内蒙古伊诺新材料有限公司,辛总13323511372。**二、征求意见的公众范围:**征求意见的公众范围为项目区周边的公民、法人和其他组织关于本工程环境影响评价和环境保护方面的意见和建议。涉及征地拆迁、财产、就业等与建设项目环境影响评价无关的意见或者诉求,不属于建设项目环境影响评价公众参与的内容,公众可以依法另行向其他有关主管部门反映。环境影响评价范围之外的公民、法人和其他组织也可提出宝贵意见。**三、公众意见表的网络链接:**公众意见表可通过本网页附件下载:https://pan.baidu.com/s/1-oM-ySGgU6xjsi24dHhOng,提取码:mj5d。**四、公众提出意见的方式和途径:**公众可通过电子邮件形式提交公众意见表,发表对本项目及环评工作的意见及看法。将电子邮件发送至411169614@qq.com邮箱即可。**五、公众提出意见的起止时间:**征求公众意见起止时间为:公告之日起10个工作日。

内蒙古伊诺新材料有限公司 2026年3月13日

北屏(阿拉善)生态环境科技有限公司园区环保配套循环化再生1万吨活性炭项目环境影响评价第二次信息公示

一、公众索取补充信息的方式和期限:公众通过以下网址下载本项目环境影响报告书征求意见稿全文附件,如需查阅纸质版报告书,可与建设单位或评价单位联系索取。本项目公示期限为公告发布之日起5个工作日。https://pan.baidu.com/s/1NLNqwPqDxIJUnMT6GO6zcg?pwd=kane 提取码:kane

二、征求公众意见主要事项:公众参与范围为项目建设范围内可能受到项目环境影响的有关单位、专家和公众。本项目的公众意见表通过以下网址进行下载。https://pan.baidu.com/s/1ToyOTpqtPSON6LnGKxfvJw?pwd=buir 提取码:buir

三、建设单位及联系方式:建设单位:张总,电话:13947120000,邮箱:sxm2830@163.com

四、环评单位及联系方式:单位名称:内蒙古和合生态环保技术咨询有限公司,通讯地址:内蒙古自治区呼和浩特市新城区鸿盛工业园大学生创业园1号楼5层,联系人:李彪,联系电话/传真:18686068544,邮政编码:010010

北屏(阿拉善)生态环境科技有限公司

内蒙古瑞达聚智新材料有限公司年产24万吨甲烷氯化物及系列产品建设项目(一期年产14万吨甲烷氯化物及系列产品)环境影响评价信息第二次公开情况

根据《中华人民共和国环境保护法》、《中华人民共和国环境影响评价法》及《环境影响评价公众参与办法》等文件的要求,对该项目进行环境影响评价信息公开:**一、工程概况:**建设名称:内蒙古瑞达聚智新材料有限公司年产24万吨甲烷氯化物及系列产品建设项目(一期年产14万吨甲烷氯化物及系列产品);建设地点:项目位于阿拉善高新技术产业开发区乌兰布和工业园区;建设内容及规模:年产14万吨甲烷氯化物及系列产品。工程总投资31970.98万元。**二、建设单位:**建设单位:内蒙古瑞达聚智新材料有限公司;通讯地址:内蒙古阿拉善盟高新技术产业开发区乌兰布和工业园区乌兰布和路以北;联系人:孟先生,15754996060。**三、环评单位:**评价单位:内蒙古兴鼎环保有限公司;通讯地址:内蒙古自治区呼和浩特市新城区哲里木路东方文苑住宅小区商业AB座5层。**四、查阅环境影响报告书征求意见稿的方式:**公示期可到建设单位或环评单位查阅报告书征求意见稿,或发送电子邮件至1149242341@qq.com索取。**五、报告书及公众意见表的网络链接:**链接:https://pan.baidu.com/s/1scWJjax1u6JkIZ-zuqPLSQ,提取码:5xvc。**六、公众提出意见的主要方式和公示时间:**公众提出意见方式为电话、信件、电子邮件等形式,同时提供联系方式,起止时间为公告起十个工作日

2026年3月11日

中国移动呼和浩特数据中心项目配套220千伏供电线路工程社会稳定风险评估工作公示

根据《国家发改委重大固定资产投资项目社会稳定风险评估暂行办法》(发改投资[2012]2492号),内蒙古自治区党委维护稳定工作领导小组、中共内蒙古自治区委员会印发《内蒙古自治区重大事项社会稳定风险评估工作操作规程(试行)等四个规范性文件》的通知(内稳发[2016]1号)有关精神,现对该项目社会稳定风险评估工作公告如下:

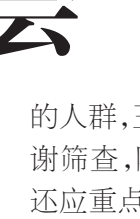
一、项目概况:1、项目名称:中国移动呼和浩特数据中心项目配套220千伏供电线路工程。2、建设地点:呼和浩特市和林格尔县及赛罕区境内。3、建设规模与内容:本工程由待建黄台少500kV站220kV侧新出4回线至移动用户站外红线。新建220kV双回架空线路路径长约58.38km。新建220kV单回架空线路路径长约3.14km。新建双回耐张塔48基,双回直线塔116基,单回路耐张塔10基,单回路直线塔1基。4、总投资:估算动态总投资18451万元,20%资金为企业自有资金,80%银行贷款。5、建设工期:2026年4月-2027年12月

二、征求公众意见的主要事项及期限:征求公众意见的主要事项:1、对项目建设的态度;2、项目建设可能产生哪些社会稳定风险;3、对项目建设的其他意见和建议;公示期为本公示发布之日起十五日。

三、征求群众意见建议的反馈渠道:1、建设单位:内蒙古电力(集团)有限责任公司呼和浩特供电分公司,联系人:欧逸炜,0471-6947293。2、评估机构:亿特利工程技术集团有限公司,联系人:闫涛,15924411201

内蒙古电力(集团)有限责任公司呼和浩特供电分公司
2026年3月10日

寻亲公告



2024年08月22日,苏先乐的亲戚在托县医院附近捡到女性弃婴一名,抱回家中抚养至今,身体健康,无随身物品,孩子起名苏紫钰。请孩子亲生父母持有效证件与苏先乐联系,公告之日起六十日内无亲生父母及其他监护人认领的,公安机关将依法登记户口,联系电话13337031097。

寻亲公告

2025年03月12日,孙飞宇的亲戚在呼市市区南拉到女性弃婴一名,抱回家中抚养至今,身体健康,无随身物品,孩子起名孙静雅。请孩子亲生父母持有效证件与孙飞宇联系,公告之日起六十日内无亲生父母及其他监护人认领的,公安机关将依法登记户口,联系电话15947033207,18947134143。

注销清算公告

呼和浩特市宏泰公益服务中心(统一社会信用代码52150100MJ22391889)依据《民办非企业单位登记管理暂行条例》规定,经法定代表人和理事会决议,拟向呼和浩特市行政审批和政务服务局申请注销登记,请债权人于公告发布之日起45日内向本单位清算组申报债权,特此公告。

呼和浩特市宏泰公益服务中心

注销清算公告

呼和浩特市春秋公益联合会(统一社会信用代码51150100MJ2234723L)依据《社会团体登记管理条例》规定,经法定代表人和理事会决议,拟向呼和浩特市行政审批和政务服务局申请注销登记,请债权人于公告发布之日起45日内向本单位清算组申报债权,特此公告。

呼和浩特市春秋公益联合会

债权转让公告

致:内蒙古荣巍房地产开发有限责任公司

债权人湖北红旗建设集团有限公司将依据锡林浩特市人民法院做出(2017)内2502民初2560号民事判决书及锡林郭勒盟中级人民法院做出(2020)内25民终63号民事判决书对债务人内蒙古荣巍房地产开发有限责任公司享有的全部债权及随附权利全部转让给湖北祥天建筑工程有限公司,由湖北祥天建筑工程有限公司享有民事权利,承担法律义务。自本公告发布之日起请债务人内蒙古荣巍房地产开发有限责任公司向新债权人湖北祥天建筑工程有限公司清偿债务。特此公告

湖北红旗建设集团有限公司
2026年3月13日

解除劳动合同公告

侯克龙(身份证号:142727********0610)因违反单位规章制度连续旷工3天及以上,依据《中华人民共和国劳动合同法》及公司相关规定,经研究决定,自2026年2月1日起解除与该员工的劳动关系,特此公告。

中铁电化运管公司呼和浩特运营维管段 2026年3月4日

注销公告

赤峰市元宝山区漂移板协会,代码51150403MJY158941X,依据《社会团体登记管理条例》规定拟向赤峰市宝山区民政局申请注销登记,请债权人于公告发布之日起45日内,向本单位清算组申报债权,特此公告。

赤峰市元宝山区漂移板协会
2026年3月13日

遗失声明

●赤峰市元宝山区漂移板协会《社会团体法人登记证书》正副本和公章遗失,统一社会信用代码51150403MJY158941X,社证字第0069号,声明作废●于瀚洋(男)的出生医学证明遗失,编号K150106585,声明作废●鄂尔多斯市锦楷运贸易有限公司(统一社会信用代码91150624MABX1GU58B)的公章遗失,声明作废●杨志蓉将赛罕区永泰城公寓楼E座8层815房的公租房租赁合同丢失,合同编号GSH20251304,声明作废

●玉泉区赵雅静五金经销部遗失存款人查询密码,核准号J1910021629601,账号06020072090000116585,开户行:中国工商银行呼和浩特市人和小区分理处,声明作废●内蒙古医科大学王昊(学号2022040005)遗失学生证,声明作废●高有财不慎遗失呼和浩特市阳光美居小区7栋1单元2005室公租房租赁合同,合同编号Gsh20251649,特此声明作废●赛罕区众口味龙虾菜馆(统一信用代码92150105MA0PEB049K)遗失公章.财务章及薛锐峰法人章各一枚,声明作废●赛罕区塞尚龙洲餐饮店(统一信用代码92150105MA0N4RB11B)遗失公章.财务章及薛锐峰法人章各一枚,声明作废●内蒙古三维有色矿业开发有限公司遗失营业执照正副本(统一信用代码91150100MA0R0CMN2J)及公章一枚,声明作废●张轶竣,性别:男,遗失出生医学证明,编号K150127121,声明作废●新城区奥特尔乳业产品经销体验店遗失开户许可证,开户行:工商银行呼和浩特人和小区支行,账号06020072090000061091,特此声明●新城区美丝缘美容美发店遗失卫生许可证副本,编号:新卫公字[2022]第062号,声明作废●内蒙古都澜戈尔商贸有限公司(统一代码91150105341415O1XX)遗失公章一枚,声明作废●玉泉区壹尚优品食品超市遗失食品经营许可证正副本,编号:JY11501044042663,声明作废●郭蕊,性别:女,遗失出生医学证明,编号K150171689,声明作废●扎兰屯市建华房地产开发有限责任公司雅鲁帝景项目部的开户许可证遗失,账号:15001616358052500524,核准号L1963000043701,开户银行:中国建设银行股份有限公司呼伦贝尔扎兰屯秀水支行,声明作废●郭强将内蒙古联发房地产开发有限公司开具的青橙紫苑小区A3#-1-2101号房的房款收据1张丢失,收据编号0081705金额14386元现声明作废●车主王秀芳不慎丢失蒙ADY7182的中华人民共和国道路运输证正本,业户名称:杨银芳,声明作废●新城区小牧场牛羊肉店(统一社会信用代码92150102MABX47C12W)遗失公章一枚,声明作废●田禾,性别:女,遗失出生医学证明,编号150071407,声明作废

●赛罕区青克尔现烤肥羊肉馆(个体工商户)(统一信用代码92150105MAE8K3DN8R)遗失公章.财务章及范永祥法人章各一枚,声明作废●内蒙古赴约科技有限公司(统一信用代码91150103MAEJMKGF9R)遗失财务章及卢美春法人章各一枚,声明作废●回民区无名串餐饮服务店,账号06020071090000082791,开户银行:中国工商银行呼和浩特如意河支行,核准号J1910034155201,不慎将开户许可证及密码单遗失,声明作废●梁贵福遗失和林格尔县盛乐镇古力半忽洞村南盛乐新村A8栋2单元3楼中户产权证,证号:蒙(2021)和林格尔县不动产权第0004353号,声明作废●母亲:王凤梅,父亲:张晋良,儿子:张有泽于2015年9月7日09时57分出生,现其《出生医学证明》(编号:P150238952)丢失,特声明作废●母亲:王凤梅,父亲:张晋良,女儿:张有琪于2007年12月31日22时45分出生,现其《出生医学证明》(编号:H150180516)丢失,特声明作废●内蒙古松苑园林绿化有限公司(统一信用代码91150103MA0N3GYUX6)遗失公章.财务章及王世勋法人章各一枚,声明作废●冀向平购买内蒙古希望阳光实业股份有限公司开发的泽信加州华府一期E005车位合同丢失,金额12万元,特此声明●内蒙古赫洲汽车销售有限公司遗失蒙A2R566(证号150106007085);蒙AZ0222(证号150106006056)的道路运输证,声明作废●内蒙古元宝农业有限公司遗失基本存款账户信息表账户号码149280327284,基本存款账户编号J1921001184104,开户银行:中国银行股份有限公司包头市土默特右旗支行,声明作废●杭州百世网络技术有限公司内蒙古分公司(统一信用代码91150102085191634H)遗失公章一枚,声明作废●昆区毛哥稍麦馆遗失食品经营许可证正副本,编号JY21502032087725,声明作废●中共敖汉旗新惠镇三家村总支委员会党章丢失,声明作废●内蒙古梓景物流有限公司遗失车辆:蒙L8X78挂(黄)道路运输证,证号150824057324,声明作废