

为啥男人先胖肚,女人先胖腿?

为什么当男人体重增加时,总是先倾向于有个大肚腩,女性则是大腿愈发粗壮?这个问题的答案与身体如何储存脂肪有关。

美国加州大学洛杉矶分校人类营养中心的主任李兆平博士在接受美国“生活科学”网站采访时说:“这就如同人们在公园里准备野餐前往汽车后备箱里塞满食物一样,他们想放进去尽可能多的食品和饮料。”如果男人吃得太多,又没有进行充足的锻炼,“后备箱”就会变得拥挤不堪,用于存储脂肪的腹部空间远远不够了。一旦男人有了大肚腩,他的其余身体部位也会开始存储脂肪,这对于健康非常不利。当腹部的存储空间

用完后,脂肪就会开始在肝脏、胰腺和肌肉中堆积起来。然后,他们就会面临真正的医学隐患,如2型糖尿病、高血压、高胆固醇和心脏病。

相比之下,由于雌激素的缘故,女性倾向于在臀部和双腿存储脂肪,特别是大腿部位。存储于这些部位的脂肪在其怀孕或

母乳喂养时,能够为她们提供能量。李兆平博士认为:从基因的层面来看,女性存储脂肪的能力要强于男性,这在一定程度上是由于生存的需要。

储存在女性臀部和双腿的脂肪与存储于腹部的脂肪所引起的健康问题并不完全相同。然而,如果女性的臀部和双腿部位填满

了脂肪,她们随后也会长出大肚腩。如果她们的大肚腩也被填满了,脂肪就会开始被存储在其他身体部位,从而增加了女性患上与大肚腩相关的各种医学疾病的风险。此外,一旦女性进入更年期,她们体内的雌激素含量就会下降。当发生这种情况时,女性的身体停止在臀部和双

腿部位存储脂肪,转向腹部。这就有助于解释为什么有些老年女性也会像男性那样长出大肚腩。

幸运的是,当开始锻炼后,腹部通常是首先显示出掉肉的部位。不论是男性还是女性,如果有了大肚腩,就需对生活方式做出调整。

(据《健康时报》)

规律健身减少疼痛

研究发现,进行有规律运动的老年人,其持续疼痛或局部疼痛的可能性,要比其他同年龄但很少运动的老年人小很多。

老年人从事跑步等有氧运动时,能让关节与肌肉的疼痛减少25%。

研究人员指出,运动对于患有有关节炎的人也非常有益,制定一个平衡关节运动、伸展运动与耐力运动3种运动的计划去实施,就能减缓关节炎的症状,还可以保护关节不受更多伤害。运动有助于维持关节的正常活动,增加肌肉的弹性与力气;运动还有助于维持体重,减少关节压力等。

(据《广州日报》)

癌症可以传染吗?

几天前,朋友圈里在传著名演员田华的家事,除了田华自己,她的好几位家人都先后患了癌症,这么明显的家族聚集性,难不成癌症也是传染的?这句话显然不对,除了胃癌与幽门螺杆菌有关,子宫癌和病毒有关之外,绝大多数的癌症都是慢性病,不是传染病,因此,从理论上讲是不传染的。但是,我们身边确有夫妻先后患同一种癌的例子,比如香港歌星凤飞飞和

她的先生,都是罹患肺癌去世的,既然不传染,为什么会一家中好几个人罹患癌症?因为癌症是生活方式病,同样的生活方式,自然会影响同一屋檐下的人。

比如生活在一起的夫妻,起居时间,饮食习惯肯定大同小异,如果是这种方式恰巧是错误的,不健康的,很有可能就在每个家庭成员中都埋下病患的种子,比如夫妻都吸烟,或者一方吸烟而另

一方吸“二手烟”,或者一个家庭的人都喜欢吃煎炸的高热量的食物,或者都喜欢吃某种腌制过的食物,这些就可能给他们奠定了同样的癌症发病基础。

随着生活富裕,经济发展,疾病谱发生了极大变化,目前的疾病中,除去外伤,遗传引起的疾病之外,感染导致的疾病越来越少,几乎所有的疾病,都和生活方式有关,甚至可以命名为“生

活方式病”,其中包括癌症,也包括心脑血管病、糖尿病、痛风等,是错误的生活方式一天天积累导致的。他们先后患癌,不是因为互相传染引起的,而是不幸地习惯了某一种错误的生活方式,这也是癌症至今仍旧没有特效药的原因,因为癌症的很大成因是病人自己造成的,这个造成的过程经年累月了,要想治疗,自然有积重难返的问题。

(据《北京晨报》)

分类广告

收费标准
每标高70元
(22字以内)

多刊更优惠

欢迎致电咨询办理

广告热线:6635225 13704719913 刊登时间:周一至周六
业务地址:金桥开发区内蒙古日报社一楼107室

房产销售

售房

100m²通透好楼层,紧邻玉泉政府18414373938

低价售房万达对面

新家园小区商业房,面积20-180平方米,售价12000-20000元。13947194455

超低价售整栋楼(带院)

位于大学东街115号5800多m²办公楼13911949465

急售:营业中狗场犬舍低价出售,电话:13848137560

贷款咨询

贷款 代还信用卡

车房抵押贷款 银行转贷 当天放款 电话18304710000

全国直投

企业、个人项目投资借款:煤矿、电站、矿产、房产、在建工程、农牧林、加工业、代缴保证金等优质项目。区域不限,轻松解决资金困难。

诚聘商务代表
028-84701202

贷款

低息免押,当天下款
15690912579

贷款 专业倒贷 转贷
15304718979 0471-2532157

招聘

招聘汽车维修工
电话13347157606

学校食堂招捡菜员2名,双休。18748196491

绿化公司招聘工队长,工资面议15124707239

建筑公司诚聘主管招投标,预算人员,要求精通专业。13347115896

金德管业诚聘业务员,促销员。13948190000马经理

高薪诚聘中医大夫 电话18347125890

修正药业招呼包鄂,乌海,集宁,临河地县总。15947113918。

社区门诊招
中西医大夫半班或全天班13704780962贾

出租转让

商业出租,国贸对面二层400平方米,租金面议18947108910

出租写字楼

回民区万达广场南150米,位置佳,6000平方米,电梯,框架楼,精装修,三至八层,每层一千平方米,现剩余部分房屋出租,13947177985

出租新华大街中街国际酒店4层写字间40-180平方米。13704785024。

征婚交友

内蒙古红玫瑰婚介是老字牌正规著名婚介6202592

鹊桥婚介 诚信成功

男78岁丧偶处长退休有大房。男66岁独居有车有房。男64岁丧偶名车大房。男60岁丧偶有二职有车有房。男48岁离异公司经理有车豪宅。男30岁未婚事业单位有车房。女65岁独居会计有房。女55岁离异公司经理有车房。女39岁离异事业单位有二职名车大房。女29岁未婚事业单位有房联系电话6934637,13294808473

高价回收

电瓶电脑电缆变压器废旧物等13134711174

咨询代理

资质代办(全区)
西邮13674740675 东北邮18047554711

公告声明

●白丽君遗失二级建造师资格证,号NMG0013436,声明作废。

●蒙A0611警车牌遗失,特此声明。

●内蒙古自治区反邪教协会遗失银行印章一枚,声明作废。

●新城区鑫广瑞汽车配件经销部遗失财务专用章一枚,声明作废。

●呼和浩特森茂投资中心遗失银行印鉴卡,账号:152421256824,开户行:中国

国银行股份有限公司呼和浩特市巨海支行,声明作废。

●吴宏卓遗失内蒙古工业大学材料成型及控制工程专业就业报到证,证号:201510128202922,声明作废。

●张海青、王敏遗失新城区昭君新村村归苑5-4-8房本,产权证号:呼房权证新城区字第2011165266号、2011165267号,声明作废。

●额济纳旗策克煤炭运销有限责任公司遗失公章、财务章、法人袁永峰印鉴各一枚,声明作废。

●包头市盛世唐风网络科技有限公司遗失组织机构代码证正本(代码07259512-X)及税务登记证正本(代码1502040010815),声明作废。

●刘云鹏遗失医保本,号02050014,声明作废。

●呼和浩特市蒙德利特橡胶有限公司遗失银行开户许可证,核准号J1910003229901,声明作废。

●王云峰遗失二级建造师J1910002395501,特此声明。证,资格证书编号: NMG0011158,专业类别:公路,丢失补办。

房买卖合同原件一份,合同编号:YS(2015)00017452,房屋代码:1334882,声明作废。

●李志云、王永江遗失呼和浩特市新城区朝阳街呼铁林场住宅小区20号楼3层1-5号房本,产权证号:2011118097,共有权证号:2011118098号,声明作废。

●注销公告:内蒙古泓樾家具有限公司(注册号150104000037029)股东会于2017年2月15日决议解散于2017年2月15日成立清算组,请债权人于公告发布之日起45日内向本公司清算组申报债权。

●不慎将呼和浩特市赛罕区豪尚网吧(网络文化经营许可证)正、副本一套遗失,证件号:150105200071,特此声明。

●托克托县政府采购办公室遗失中国农业银行股份有限公司托克托县支行开户许可证,核准号J1910003229901,声明作废。

●蔡东升遗失内蒙古九昌房地产开发有限公司商品

金菱建设寻找区域合作伙伴

陕西金菱建设工程有限公司具有国家建筑幕墙、建筑装饰工程设计双甲级、建筑幕墙、建筑装饰装修施工双壹级资质。公司自有现代化单元幕墙数控加工厂,投资约3.8亿元的第二产业“清水湾·乐汤汇”温泉度假酒店已经营业。各类工程业绩丰富,获得五十多项优质工程奖,为陕西省幕墙装饰行业翘楚。为进一步拓展市场,欲在内蒙古设立分公司,现寻找当地二级装饰企业或市场精英人士合作共谋发展。详情查阅公司官网www.jinlingge.com。

欢迎有意者致电:029-89291111 865276388转8838 8820
联系人:田强13572188266 邱小敏13992836492
公司地址:西安市未央路与凤城五路十字赛高街区写字楼B座28、29、30层 邮箱:jinlings@163.com

公告

靳利萍(身份证号:152632196310171805)同志:苏尼特右旗劳动人事争议调解仲裁委员会(2016)10-13号争议案,已由我委终结裁决。你作为本案第三人,应尽快领取这四份裁决书。自本公告发布60日内,若不来领取,即视为我委已经送达。

遗失声明

黄前、薛蕊因不慎将房屋所有权人:呼和浩特市富 新技术房地产开发有限责任公司,抵押给上述两人位于:回民区中山西路富 商厦综合楼2层,面积805平方米,呼房他证回民区字第2015101628号、呼房他证回民区字第2015101629号,面积802.37平方米,呼房他证回民区字第2015101633号、呼房他证回民区字第2015101634号,共四本房屋他项权证原本丢失。特此声明。

★ 内蒙古中国旅行社有限责任公司
CTS 全国客服热线:0471-6857654 1594719913

呼和浩特市直飞泰国曼谷休闲游 4280元起

呼和浩特市直飞台湾环岛8日游 3200元起

歌诗达邮轮5晚6日游 2299元起

香港直飞8日游 2000元起

0471-6967924 / 6927924 / 6201705
地址:呼和浩特市新城区艺术厅南邻95号

春秋旅游
许可证编号:L-NMG-CJ00070
4月樱花季预售

大阪 京都 东京 富士山名古屋双飞6日“半自助游”
发班日期:4月24/6/9 4399元/人起
发班日期:4月11/13/16/18 4599元/人起
大阪 京都 东京 富士山名古屋双温泉6日游
发班日期:4月4/6 4699元/人起 发班日期:4月11/13/18/20 4899元/人起
日本本州全景双飞7日游
发班日期:4月7日 4899元/人起 4月14日 5099元/人起
4月21日/28日 5299元/人起

电话:0471-4688615 4688696
门市地址:呼和浩特市赛罕区大学东街99号,桥华世纪村东100米门店

春秋旅游
许可证编号:L-NMG-CJ00070

全景曼谷 泰国曼谷、芭提雅、沙美岛、蜜月岛双飞8日游
发班日期:3月7/18/21/25/28日 3180元/人起
泰国自由行之旅(机票+1晚酒店)
发班日期:每周二、六发班 2680元/人起 (八天自由行程)
特惠江南 上海+南京+无锡+苏州+杭州6日游 3月5/8/10/12/15/17/19 580元/人起
上海+南京+无锡+苏州+杭州6日游(一价全含) 3月5/8/10/12/15/17/19 1780元/人起

提前20天报名,赴日签证资料来电咨询! 全程无自费,无需中转,省时、省心、省钱,让旅途更轻松。

电话:0471-4688615 4688696
门市地址:呼和浩特市赛罕区大学东街99号,桥华世纪村东100米门店

春秋旅游
许可证编号:L-NMG-CJ00070
3月樱花季
呼和浩特直飞日本名古屋

大阪 京都 东京 富士山名古屋双飞6日“半自助游”
发班日期:3月19/23日 3999元/人起 3月26/28日 4299元/人起
日本自由行之旅(机票+签证+1晚酒店)
发班日期:每周二、四、日发班 2680元/人起 (六天自由行程)
发班日期:每周五发班 2799元/人起 (七天自由行程)

提前20天报名,赴日签证资料来电咨询! 全程无自费,无需中转,省时、省心、省钱,让旅途更轻松。

电话:0471-4688615 4688696
门市地址:呼和浩特市赛罕区大学东街99号,桥华世纪村东100米门店