

# 颈围暗藏健康“密码”

近年来,有不少研究发现人们颈围与健康息息相关,其能够反映人体躯干的脂肪分布状况。颈围大,腰围往往也很大。此外,颈围还能够反应多种疾病,可谓暗藏健康“密码”。

**心血管疾病** 北京的一项社区糖尿病研究发现,腰围和颈围与心血管事件的发生密切相关。颈围

还与颈动脉内中膜厚度密切相关。颈动脉内中膜厚度是已知的早期动脉粥样硬化的指标,因此测量颈围可能有助于尽早发现动脉粥样硬化。

**代谢疾病** 颈围增加和代谢相关脂肪性肝病及高尿酸血症密切相关。在肥胖人群中,颈围较粗的肥胖者患有心血管代谢疾病比

例更高,如平均动脉压更高、胰岛素抵抗更严重、动脉弹性更差。

**呼吸暂停综合征** 颈围还可预测阻塞性睡眠呼吸暂停综合征的发病风险。该综合征会导致低氧血症和慢性炎症状态。

世界卫生组织建议,男性的健康颈围应小于38厘米,女性应小于35厘米。颈围测量时采用直立位,

眼睛平视前方,颈部放松,将软尺在第七颈椎(即颈后骨骼最突起处)上缘及喉结(喉软骨突起)下方沿水平方向绕颈一周,以将软尺贴于皮肤而不感觉紧绷为度。如果患有使颈部变粗的疾病(如甲状腺肿大、颈部肿瘤、颌下肿瘤等),不能用颈围来预测疾病风险。

(据《新民晚报》)

## 高龄老人的膳食宝塔

最近,中国营养学会再次更新并发布2024版《中国老年人平衡膳食宝塔》。其中建议,80岁以上的高龄老人膳食宝塔的底层为谷物200~300克,包括全谷物(指非精制之米、面及杂粮等)与杂豆(除大豆外之豆类)50~150克,薯类50~100克;第二层为蔬菜300~500克、水果200~350克;第三层为动物性食品120~200克;第四层为奶及奶制品

300~500克,大豆及坚果类25~35克;第五层为盐少于5克、油25~30克。此膳食宝塔是按老人每日能从中获取1600~2400千卡热量设计的,对各种营养素的需求作了合理安排。

新版的《宝塔》还强调了高龄老人的优质蛋白质摄入,并且作了进一步细化,如每天吃一个鸡蛋、每周至少吃两次水产品,强调了奶类

与大豆及其制品的摄入等。此外,《宝塔》还强调高龄老人每天应该饮水1500~1700毫升,不要等到感到口渴才饮水,因为高龄之人可能会对体内缺水的信号不那么敏感,以致存在隐性缺水。隐性缺水不仅影响营养物质的消化吸收、新陈代谢废物的排泄,还会增加血栓形成、导致心脑血管病的风险。

(据《新民晚报》)



## 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:本版各类信息,如遇要求交付押金或预付款时,务必小心,谨防受骗!否则后果自负。

**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

**遗失公告·减资注销·招标环评·结婚启事·出售转让**

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

**托克托县生活垃圾规划建设运营一体化处置项目**

**环境影响评价公众参与第二次公示**

一、建设单位基本信息:项目名称:托克托县生活垃圾规划建设运营一体化处置项目;地址:包头市托克托县工业园区;征求意见公众范围:项目建设地区公民、法人或其他组织代表。

二、征求公众意见表:地址为:[http://www.mee.gov.cn/xggk/2018/xggk/xggk01/2018/10/t20181024\\_665329.html](http://www.mee.gov.cn/xggk/2018/xggk/xggk01/2018/10/t20181024_665329.html);报告书链接:[https://pan.baidu.com/s/1xfc0zsl\\_jyXqqXpKwTayK?pwd=yyjs](https://pan.baidu.com/s/1xfc0zsl_jyXqqXpKwTayK?pwd=yyjs)提取码:yyjs

联系人:孟总,联系电话:18504720886

托克托县益兴环保有限公司

**科尔沁右翼中旗巴彦呼舒镇生活垃圾无害化处理场渗滤液处理工程环境影响报告书征求意见稿公示**

《科尔沁右翼中旗巴彦呼舒镇生活垃圾无害化处理场渗滤液处理工程环境影响报告书》征求意见稿已编制完成,现征求公众意见。

一、环境影响报告书征求意见稿和公众意见表见网络链接:链接:<https://pan.baidu.com/s/1vV5YAwNxosWobwOOhVoA>提取码:xd8t

二、公众可到建设单位或环评单位查阅纸质报告书

三、征求意见的公众范围:项目周边5km范围内的相关受影响公众

四、公众提出意见的方式和途径:公示后10个工作日内可通过以下方式向建设单位反馈意见。

建设单位:科尔沁右翼中旗城市管理综合行政执法局,通讯地址:

内蒙古自治区兴安盟科尔沁右翼中旗巴彦呼舒镇生活垃圾无害化处理场内,联系方式:敖主任,15904284177,邮箱:[1581646@qq.com](mailto:1581646@qq.com)

**包头市蒙荣精细材料有限责任公司年产18000吨萃取剂和6000吨选矿药剂项目环境影响报告书征求意见稿的登报公示**

一、依据:我单位拟建设包头市蒙荣精细材料有限责任公司年产18000吨萃取剂和6000吨选矿药剂项目,已编制完成了该项目环境影响报告书,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》、《建设项目环境影响评价管理规定》、《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令第4号)等法律法规规定,现发布项目建设环境影响评价信息,征求公众意见。

二、建设项目基本信息:1.建设项目名称:包头市蒙荣精细材料有限公司年产18000吨萃取剂和6000吨选矿药剂项目,2.建设单位名称:包头市蒙荣精细材料有限责任公司,3.环评文件编制单位名称:内蒙古华泰环境工程有限公司,4.项目建设地点:包头市石炭河工业园区化工集中区(原山格化厂区),5.项目概况:项目分两期建设,一期新建一条年产9000吨P50萃取剂生产线,一条年产6000吨选矿药剂生产线,二期新建一条年产6000吨P204萃取剂生产线和一条年产3000吨TBP萃取剂生产线,淘汰现有的1台20t/h燃煤锅炉,新建4台4t/h,2台2t/h燃气锅炉。6.征求意见的公众范围:项目周边可能受影响的居民、法人和其他组织。

四、公众提出意见的方式和途径:联系人:边瑞峰,邮寄地址:

包头市石炭河工业园区包头市蒙荣精细材料有限责任公司,联系电话:1554720959,电子邮件:[58397204@qq.com](mailto:58397204@qq.com),传真:

五、其他:对公众提交的相关个人信息,建设单位不会用于环境影响评价公众参与之外的用途,未经个人同意相关权利人允许不得公开。法律法规另有规定的除外。

建设单位:包头市蒙荣精细材料有限责任公司

日期:2024年9月3日

### 声 明

车主刘军于2018年10月将车牌号为蒙A121Y2的捷豹汽车卖给新车主王旗将军尧镇张栓圪且至村张月旺,刘军多次联系张月旺办理车辆过户手续一直未果,现请张月旺自此公告登报之日起10天之内联系刘军(联系电话15148061767)办理车辆过户手续,因解除劳动关系证明书通过顺丰快递寄出,本人拒收,特此公告。

中国石油昆仑物流有限公司内蒙古分公司

### 公 告

敖金海,身份证号码15220198011121014,系中国石油昆仑物流有限公司内蒙古分公司员工,因连续旷工超过15个工作日,一年内累计旷工超过30个工作日,严重违反公司规章制度,于2024年8月29日与其解除劳动合

同,因解除劳动关系证明书通过

顺丰快递寄出,本人拒收,特此公告。

赤峰市松山区民政局申请调取

登记,请债权人在公告发布之日起45日内,向本单位清算组申

报登记,请债权人在公告发布之日起45日内,向本单位清算组申

报登记,请债权人在公告发布之日起