

体重管理你做对了吗？

国家卫生健康委发布的《体重管理指导原则(2024年版)》指出,预测显示,如果得不到有效遏制,2030年我国成人超重肥胖率将达到70.5%,儿童超重肥胖率将达到31.8%。超重肥胖引发的健康风险不容小视。据了解,超重和肥胖受遗传、饮食、身体活动水平、生活习惯等多种因素的影响,生活方式干预是减重的基础。

健康减肥该怎么吃?国家卫生健康委发布的《成人肥胖食养指南(2024年版)》建议,三大宏量营养素的供能比分别为:脂肪20%~

30%、蛋白质15%~20%、碳水化合物50%~60%。指南建议定时定量规律进餐:不漏早餐,在17:00~19:00进食晚餐,晚餐后不宜再进食任何食物,但可以饮水。

指南鼓励主食以全谷物为主,适当增加粗粮并减少精白米面摄入;保障足量的新鲜蔬果摄入,但要减少高糖水果及高淀粉含量蔬菜的摄入;优先选择脂肪含量低的食材,如瘦肉、去皮鸡胸肉、鱼虾等;优先选择低脂或脱脂奶类。而摄入同样的食物,细嚼慢咽有利于减少总食量,减缓进餐速度,增加

饱腹感。

睡眠和运动也是影响体重的关键因素。经常熬夜、睡眠不足、作息无规律,可引起内分泌紊乱,脂肪代谢异常,导致“过劳肥”,肥胖患者应按昼夜生物节律,保证每日7小时左右的睡眠。

肥胖患者减重的运动原则是以中低强度有氧运动为主,例如步行、慢跑、游泳、骑自行车等;以抗阻运动为辅,例如举哑铃、拉弹力带等。长期静坐或伏案工作者,每小时要起来活动3~5分钟。

还有不少希望借助药物等方式快速看到减肥效果。对此专家表示,减重药物适用于超重且伴有至少一种体重相关合并症(如高血糖、高血压、血脂异常、脂肪肝等)的人群,须在医生指导下用药,并配合生活方式干预。较为理想的减重目标应该是半年内,减少当前体重的5%到10%,也可以简单理解为,每个月减2~4公斤。断食或不吃主食的减肥方法,虽然能让人在短时间内掉秤,但难以持久,同时会带来副作用。

(据央视报道)

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,负责后自果自

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

公告						
赛罕区2009年度第七批次建设用地,地块位于丰州南路以西、阿尔山路以东,面积约702亩,涉及地上附属物补偿。现将补偿情况公示如下。公示期为7天,如有异议,可在公示期间内向呼和浩特市赛罕区重大项目建设服务中心反映情况并提供相关佐证材料。如无异议,公示期结束后,我中心将按相关规定逐级上报。						
联系人:梁国强,联系电话:0471-2631032,电子邮箱:438985101@qq.com						
正喇嘛营村、东黑河村110KV线路迁移临时占地补偿明细表						
序号	姓名	协议签订时间	临时占地补偿内容	补偿金额(元)	备注	
1	赵永在	2013.12.6	栽杆费	5,000.00	5,000.00	
2	赵永在	2013.12.6	挖坑费	5,000.00	5,000.00	
3	张志安	2013.12.7	碾压费	10,000.00	10,000.00	
4	黄富珍	2013.10.31	30,000.00	10,000.00	10,000.00	50,000.00
5	李二旺	2013.12.17	10,000.00		10,000.00	确认领钱但不签字
6	李二旺	2013.12.17	10,000.00		10,000.00	确认领钱但不签字
7	赵新明	2013.12.14	30,000.00	10,000.00	10,000.00	50,000.00
8	杨计生	2013.12.22	30,000.00	10,000.00	10,000.00	确认实收金额
9	正喇嘛村委会	2014.1.10	60,000.00			60,000.00
10	银召维	2011.10.19	8,800.00			8,800.00
合计						218,800.00

公告						
赛罕区2009年度第七批次建设用地,地块位于丰州南路以西、阿尔山路以东,面积约702亩,涉及地上附属物补偿。现将补偿情况公示如下。公示期为7天,如有异议,可在公示期间内向呼和浩特市赛罕区重大项目建设服务中心反映情况并提供相关佐证材料。如无异议,公示期结束后,我中心将按相关规定逐级上报。						
联系人:梁国强,联系电话:0471-2631032,电子邮箱:438985101@qq.com						
正喇嘛营村、东黑河村110KV线路迁移临时占地补偿明细表						
序号	姓名	协议签订时间	临时占地补偿内容	补偿金额(元)	备注	
1	杜天林	2011.11.22	20,000.00			20,000.00
2	齐巧梅	2011.10.19	22,000.00			22,000.00
3	赵新明	2013.12.14		10,000.00		10,000.00
4	梁春明	2014.12.14	30,000.00	10,000.00	10,000.00	50,000.00
5	杨有龙	2013.12.7	30,000.00			30,000.00
6	杨有龙	2013.12.7		10,000.00		10,000.00
7	张志平	2013.11.8	30,000.00	10,000.00	10,000.00	50,000.00
8	张天荣	2013.10.24	60,000.00			60,000.00
9	侯久喜	2013.12.17	30,000.00		10,000.00	40,000.00
10	梁全兰	2013.10.23	60,000.00			60,000.00
11	刘秀枝	2013.10.23		10,000.00		10,000.00
合计						362,000.00

公告						
赛罕区2009年度第七批次建设用地,地块位于丰州南路以西、阿尔山路以东,面积约702亩,涉及地上附属物补偿。现将补偿情况公示如下。公示期为7天,如有异议,可在公示期间内向呼和浩特市赛罕区重大项目建设服务中心反映情况并提供相关佐证材料。如无异议,公示期结束后,我中心将按相关规定逐级上报。						
联系人:梁国强,联系电话:0471-2631032,电子邮箱:438985101@qq.com						
序号	姓名	补偿内容	数量	单位	单价	补偿金额(元)
1		温室	20	个	20,000.00	400,000.00
2		房屋	400	m²	830.00	332,000.00
3		房屋	660	m²	700.00	462,000.00
4		空院	1015	m²	200.00	203,000.00
5	梁库	鱼池	30100	m²	30.00	903,000.00
6		压水井(机井)	1	眼	1,000.00	1,000.00
7		果树	100	棵	500.00	50,000.00
8		搬迁补助				3,000.00
9		奖励费				1,000.00
合计						2,355,000.00

扎兰屯100万千瓦风储基地项目送出输变电工程环境影响评价信息公告						
我公司委托南京诺馨环保科技有限公司承担“扎兰屯100万千瓦风储基地项目送出输变电工程”环境影响评价工作。环境影响评价报告书已完成,根据《中华人民共和国环境影响评价法》、《建设项目环境保护管理条例》和《环境影响评价公众参与办法》等法律法规及有关规定,报告书审批前向公众征求与该建设项目环境影响评价有关的意见:						
一、项目概况:扎兰屯100万千瓦风储基地项目送出输变电工程包括:①岭东500kV变电站扩建工程:本期扩建1回500kV出线1组SVG,本期扩建工程在原有围墙内预留场地进行,不需新征用地;②蒙能扎兰屯-岭东500kV线路工程:新建线路长度29.4km,除岭东变电站采用同塔双回路(本期单侧挂线)出线外,均采用单回路架设;本项目位于内蒙古自治区呼伦贝尔市扎兰屯市境内。二、环境影响评价报告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:(一)环境影响评价报告征求意见稿全文网络链接:生态环境公示网:https://gongshi.qshhbgs.com/;(二)查阅纸质报告书的方式和途径:公众可前往如下单位查阅:国网内蒙古东部电力有限公司呼伦贝尔供电公司(地址:内蒙古自治区呼伦贝尔市海拉尔区河西新区),南京诺馨环保科技有限公司(地址:江苏省南京市江北新区方寿路149号12幢1606室)。三、征求意见的公众范围:征求意见的公众范围为环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织。四、公众意见表的网络链接:同环境影响评价报告征求意见稿全文网络链接。五、公众提出意见的方式和途径:公众若有与本项目环境影响评价有关的建议和意见,请在上述网络链接下载填写《建设项目环境影响评价公众意见表》,将填写好的表格按如下方式邮寄或邮件至建设单位或环评单位。建设单位:国网内蒙古东部电力有限公司呼伦贝尔供电公司。联系方式:内蒙古自治区呼伦贝尔市海拉尔区河西新区。联系人:田工,电话:0470-8191218。E-mail:1045755075@qq.com,邮编:021000。环评单位:南京诺馨环保科技有限公司。联系方式:江苏省南京市江北新区方寿路149号12幢1606室,联系人:郭工,电话:025-58109329。E-mail:853868403@qq.com,邮编:210031。						
国网内蒙古东部电力有限公司呼伦贝尔供电公司 2025年3月14日						

公告				
赛罕区2009年度第七批次建设用地,地块位于丰州南路以西、阿尔山路以东,面积约702亩,涉及地上附属物补偿。现将补偿情况公示如下。公示期为7天,如有异议,可在公示期间内向呼和浩特市赛罕区重大项目建设服务中心反映情况并提供相关佐证材料。如无异议,公示期结束后,我中心将按相关规定逐级上报。				
联系人:梁国强,联系电话:0471-2631032,电子邮箱:438985101@qq.com				
序号	姓名	补偿内容	补偿金额(元)	备注
1	奚巍林	砖瓦厂拆迁	4,370,000.00	
2	张改枝	砖瓦厂拆迁	1,300,000.00	
3	赵平军	砖瓦厂拆迁	1,400,000.00	
4	王文亭	砖瓦厂拆迁	1,300,000.00	
5	常月威	砖瓦厂拆迁	1,500,000.00	
6	韩宏	砖瓦厂拆迁	1,100,000.00	正喇嘛营村砖瓦厂补偿明细表
7	王杰	砖瓦厂拆迁	1,500,000.00	
8	韩真龙	砖瓦厂拆迁	1,300,000.00	
9	秦树平	砖瓦厂拆迁	1,400,000.00	
10	王志强	砖瓦厂拆迁	1,500,000.00	
11	赵金库	砖瓦厂拆迁	1,500,000.00	
12	张高荣	砖瓦厂拆迁	1,200,000.00	
13	许文祥	砖瓦厂拆迁	1,500,000.00	
合计			20,870,000.00	

公告						
赛罕区2009年度第七批次建设用地,地块位于丰州南路以西、阿尔山路以东,面积约702亩,涉及地上附属物补偿。现将补偿情况公示如下。公示期为7天,如有异议,可在公示期间内向呼和浩特市赛罕区重大项目建设服务中心反映情况并提供相关佐证材料。如无异议,公示期结束后,我中心将按相关规定逐级上报。						
联系人:梁国强,联系电话:0471-2631032,电子邮箱:438985101@qq.com						
正喇嘛营、东黑河村青苗及地上附着物补偿明细表						
序号	姓名	补偿内容	数量	单位	单价	补偿金额(元)
1	周新车	大棚及房屋拆迁补偿款				53,000.00
2	赵根秀	青苗补偿(创业征地)	4.93	亩	5,000.00	24,650.00
3	刘迷堂	青苗补偿(创业征地)	7.3	亩	5,000.00	36,500.00
4	梁文兰	土地租赁费				80,000.00
5	杜天林	地上农作物、附着物、大棚、青储窖及一切地上设施				40,000.00
合计						234,150.00

声 明

本人名下:车牌号:蒙K08T44别克牌、车辆识别代码:LSGWV53C96S132382、车辆出厂发动机号码:LZD66260049、已于2022年6月30日转让给贾满喜,自转让之日起此车一切交通违法、责任事故及法律责任与原车主无关。

请现车主贾满喜自本声明见报之日起7日内到原车主办理机动车辆登记处办理机动车辆过户手续,逾期后果自负,特此声明。

原车主:兰先生,联系电话:15661833788

润阳悦达光伏装备制造全产业链科技示范项目(二期)年产5.5万吨工业硅项目环境影响评价报告书(征求意见稿)公示

我单位拟建设年产5.5万吨工业硅项目,已编制完成了《润阳悦达光伏装备制造全产业链科技示范项目(二期)年产5.5万吨工业硅项目环境影响评价报告书》,现发布建设项目环境影响评价信息,征求公众意见。

征求意见的公众范围为评价范围内公民、法人和其他组织等。

征求公众意见的环境影响报告书征求意见稿的网络链接:https://pan.baidu.com/s/1qIM0wWT6E-JrAn-gyc3Vo_1Q 提取码: anis

建设项目环境影响评价公众意见表的网络链接:https://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/W020181024369122449069.docx.

建设单位联系人:刘先生;联系电话:13895565201;电子邮箱:576230761@qq.com

内蒙古润阳悦达新能源科技有限公司

内蒙古润阳悦达新能源科技有限公司

固废资源化利用技术升级及智能化改造项目环境影响评价报告书征求意见稿公示

一、环境影响评价报告书征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质报告的方式和途径:1.查阅纸质报告的方式和途径:向建设单位查阅;2.环境影响评价报告书全文的网络链接如下:链接:https://pan.baidu.com/s/1qJHDX2YBH5UWnE3RGO_Amw (下方电话提取)

二、征求意见的公众范围:公众主要包括环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织,也可包括环境影响评价范围之外的公民、法人和其他组织。

三、公众意见表的网络链接:http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/20181024_665329.html(中华人民共和国环保部生态环境部网站)附件1

四、公众提出意见的方式和途径:1.在网络平台公开信息处留言;2.向建设单位提出,下载并填写与《征求意见稿》(生态环境部令第4号)的相关要求,本项目环境影响评价报告书征求意见稿已形成,该项目环境影响评价信息向公众公示如下:

一、环境影响评价报告书征求意见稿全文查阅方式和途径:(1)网络平台公开;(2)查阅纸质报告书的途径:联系建设单位查阅。

二、征求意见的公众范围:本项目面向项目所在地周边及关注本项目建设公众征求意见。

三、公众意见表的网络链接:链接: http://www.eiafans.com/forum.php?mod=viewthread&tid=1437309&fromuid=303484

四、公众提出意见的方式、起止时间和途径:自本公告发布后10个工作日内,公众可用电话、电子邮件、信函等方式对本工程环境影响评价提出意见反馈给建设单位。

五、联系方式:建设单位:包头中车威墅堰所风电传动有限公司,联系人:吴工,联系电话:13401661527

包头中车威墅堰所风电传动有限公司 2025年3月13日

公告				
赛罕区2009年度第七批次建设用地,地块位于丰州南路以西、阿尔山路以东,面积约702亩,涉及地上附属物补偿。现将补偿情况公示如下。公示期为7天,如有异议,可在公示期间内向呼和浩特市赛罕区重大项目建设服务中心反映情况并提供相关佐证材料。如无异议,公示期结束后,我中心将按相关规定逐级上报。				
联系人:梁国强,联系电话:0471-2631032,电子邮箱:438985101@qq.com				
序号	姓名	补偿内容	补偿金额(元)	备注
1	王志强	清运整理土地补偿	1,300,000.00	
2	张高荣	清运整理土地补偿	1,400,000.00	正喇嘛营村
3	韩宏	整理土地补偿	1,400,000.00	
4	崔永发	看护场地补偿	594,174.57	
合计			4,694,174.57	

结婚启事

赤绳系定,良缘永结

谨以白头之约,书向鸿笺

吴超先生与王皓天女士已于公历2025年03月14日(农历二月十五日)正式缔结婚约,携手共赴人生新程。

特此敬告亲友,共证良缘。

公告

内蒙古公路桥隧集团有限责任公司拟进行债务清理,为了保障企业及其人的权益,请以下债权人:呼和浩特市新城区天板装饰工程部、内蒙古陆利公司、中交路桥技术有限公司、贵州高速公路集团有限公司营运事业部自公告发布之日起15日内与我单位取得联系,若超过期限,则视为自动放弃法律权利,特此公告。联系人:王伟艳,电话:0471-2305874。

注销公告

内蒙古联辰信息技术有限公司(统一社会信用代码91150100MA13N3C0H)因没有在线数据治理与交易业务,也没有开展相关的业务模块,现申请注销增值电信业务经营许可证,自公告之日起15日内,请各债权人持有效证件到本公司(统一社会信用代码91150100MA13N3C0H)办理注销手续,逾期视为自动放弃法律权利,特此公告。联系人:王伟艳,电话:0471-2305874。

遗失声明

临河区抖抖麻辣烫火锅店遗失食品经营许可证正本,编号:JY21508028125893,声明作废。

撤销公告

内蒙古首信网络科技有限公司鄂尔多斯分公司(统一社会信用代码911506223978133586),现已完成全部撤销工作,特此公告。内蒙古首信网络科技有限公司鄂尔多斯分公司(统一社会信用代码911506223978133586),现已完成全部撤销工作,特此公告。

遗失声明

●内蒙古医科大学蒙语医学(学号2024041462)卢映羽(学号2024043252)遗失学生证,声明作废。●呼和浩特市合丰科技有限责任公司遗失营业执照正本,统一社会信用代码91150102MA0QYYPHNP,声明作废。●王柏森将坐落于兴安盟突泉县溪源树乡平原村土地确权证遗失,证号:平原村农地证(2018)第053033号,证书编号:152224100244000042J,声明作废。●中国石化销售股份有限公司内蒙古呼和浩特石油分公司科研中心综合加油站遗失危险化学品经营许可证正本,编号:15010013202400003,声明作废。●因不慎将海南区拉僧汗东晟兴机修配厂营业执照遗失正本,统一社会信用代码91150103MA0QYYPHNP,声明作废。●内蒙古泰德鑫楼宇设备有限公司遗失公章一枚,公章编号:15062110020961,声明作废。●内蒙古无极限网络信息服务有限公司遗失营业执照正本,统一社会信用代码91150104MA0QYYPHNP,声明作废。●内蒙古泰德鑫楼宇设备有限公司遗失公章一枚,公章编号:15062110020961,声明作废。●高培培遗失护士执业资格证书,编号:202011501030005,级别:初级(士),声明作废。●内蒙古硕泽律师事务所遗失执业证书正本,统一社会信用代码31150000MD2111472,声明作废。●兴和县吉瑞民间戏剧团遗失银行开户许可证,核准号:J2038000419801, 账号:734121623900039,开户银行:兴安和蒙商村镇银行马桥支行,声明作废。