老年人吃粗粮越多越好?

近期,“老年人吃粗粮越多越好”相关词条登上热搜。那么,这一说法科学吗?老年人到底该怎么吃粗粮?记者就此采访了相关专家。

“过量摄入粗粮,可能给老年人的消化系统造成负担。在门诊中,我们常看到因过量食用粗粮而消化不良的老年患者。”山西医科大学第一医院老年二科负责人杜毓锋告诉记者,陷入此饮食误区的老年人以糖尿病患者、便秘患者居多。他们认为,粗粮热量低、能控糖、可通便,就大量食用。更有不少老年人追求主食“越粗越好、越杂越好”,饮食长期以糙米、全麦面、高粱米为主,完全放弃食用精米、白面。

山西医科大学第一医院营养科主任医师黄会芳解释,随着年龄增长,老年人消化酶分泌减少、胃肠蠕动减慢、咀嚼与吸收能力同步下降,过量的膳食纤维在肠胃中难以被充分分解。过量食用粗粮不仅会引发腹胀、食欲减退等不适,而且会挤占优质蛋白、脂肪等的摄入空间。

“即便是有便秘困扰的老年人,若只吃粗粮不补水,也会因膳食纤维干结,让便秘问题愈发严重。”黄会芳补充说。

那到底该怎么吃粗粮?

“粗粮不是不能吃,而是要会吃、适量吃。”黄会芳说。从营养学角度出发,健康老年人的粗粮摄入量需根据年龄而定。60~69岁身体机能相对稳定的老年人,粗粮可占主食总量的1/3至1/2;70~79岁消化功能减弱的老年人,粗粮的食用比例需降至1/4至1/3;80岁以上高龄或失能卧床的老年人,肠胃活动能力极弱,粗粮食用占比绝不能超过主食总量的1/4,粗粮仅作为营养点缀。

有基础疾病的老年人,在食用粗粮时需更加注意。山西白求恩医院老年医学科主任医师郭剑津说,对于血糖相对平稳、胃肠功能正常的老年糖尿病患者,临床一般建议主食中粗粮占比可控制在1/3至1/2,具体比例需在医生或营养师指导下调整。若糖尿病患者还有胃溃疡、胃轻瘫等问题,胃肠动力较弱,粗粮摄入量应适当减少。

受访专家一致认为,粗粮的益处毋庸置疑,但盲目过量食用反而伤身。在日常饮食中,老年人应摒弃“粗粮越多越好”“主食越粗越好”的极端想法。老年人要结合自身体质、年龄与基础疾病情况,做到粗细搭配、适量摄入。

(据《科技日报》)

症状又急又凶?小心流脑!

如果你或家人出现发热、头痛、乏力等“流感样”表现,千万别掉以轻心——这有可能不是普通感冒,而是流脑的早期症状。

流脑,全称“流行性脑脊髓膜炎”,是由脑膜炎奈瑟菌引起的急性呼吸道传染病。它起病急、进展快,延迟治疗可能会增加重症和死亡风险。

流脑有哪些特点?

潜伏期1~7天:有些人感染后没有症状,却能传染给他人。

起病急,发展快:突发高烧、剧烈头痛、频繁呕吐;几小时内可能出现皮肤瘀点、瘀斑,甚至危及生命。

后遗症严重:幸存者中约10%~20%可能留下听力丧失、神经损伤等永久性伤害。

哪些人更容易中招?

学生与集体生活人群,在宿舍、教室、工厂等密集场所易传播。

1岁以下婴儿和青少年是流脑的高发人群。

免疫力低下者,如患有某些免疫功能相关疾病的人。

前往疾病流行高风险地区的旅行者,如去非洲“脑膜炎带”国家的人群等。

牢记三道防线,筑牢健康屏障

一是接种疫苗最有效。接种流脑疫苗是预防流脑最有力的武器。我国已经将A群、C群流脑疫苗纳入国家免疫规划,对儿童免费接种。另外还有含ACWY群的自费流脑疫苗可供选择。

二是养成良好卫生习惯。勤洗手、多通风,每天开窗至少3次,每次不少于10分钟。流行季节少去人多拥挤、空气不流通的地方。

三是早发现,早就医。出现以下症状,请立即就医:突发高热、剧烈头痛、喷射性呕吐、精神萎靡、皮肤出现瘀点、瘀斑。

(据人民网报道)

分类广告

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

省级媒体 权威发布 微信办理 送报上门 (周一至周五出刊)

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

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。

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

地上物补偿明细

序号	补偿人姓名	评估单位	评估报告号	金额(元)
1	内蒙古自治区呼和浩特市赛罕区敕勒川路街道东古楼社区居民委员会	内蒙古住恒房地产价格评估有限公司	内住恒估字〔2024〕第0470号	570697.00
合计				570697.00

关于S31呼准高速公路、S103呼大公路部分路段养护维修改道施工的公告

为提升路况质量,给过往司乘人员创造良好的行车环境,我公司决定对S31和S103部分路段进行大修改造,具体情况如下:

整体工期:2026年4月6日-2026年10月31日

施工路段:1.S31全线沥青路面灌缝、挖补施工;下行线K58+700-K66+407路面改造施工;2.S31六合渠中桥、分洪渠大桥、什拉乌素大桥、邓井圐圙大桥桥面改造施工;3.S103线K21、K81-K90.1、K58-K59路面改造施工;4.S103全线沥青路面灌缝、挖补施工;

道路封闭措施:施工期间,改造路段、大桥采取半幅封闭半幅并道行驶。

给广大司乘人员带来不便,敬请谅解!

内蒙古鑫达公路发展有限公司

2026年4月2日

乌后旗500千伏主变扩建及加强至河套Ⅱ回线路工程环境影响评价信息公告

我公司委托南京诺磐环保科技有限公司承担“乌后旗500千伏主变扩建及加强至河套Ⅱ回线路工程”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有关的意见:**一、项目概况**:①乌后旗500kV变电站主变扩建工程:本期扩建2组750MVA主变压器;500kV出线1回,至河套500kV变;低压电容器2×2×60Mvar,SVG装置2×1×60Mvar。②河套500kV变电站间隔扩建工程:本期扩建1个500kV出线间隔,至乌后旗500kV变。③乌后旗-河套Ⅱ回500kV线路工程:新建架空线路路径长15.7km,单回路架设。本项目位于内蒙古自治区巴彦淖尔市乌拉特后旗境内。**二、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**:(一)环境影响报告书征求意见稿全文网络链接:生态环境公示网:https://gongshi.qsyhbgj.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:内蒙古电力(集团)有限责任公司乌海超高压供电分公司、南京诺磐环保科技有限公司。**三、征求意见的公众范围**:环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织,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。**四、公众意见表的网络链接**:同环境影响报告书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和环境保护措施有关的建议和意见,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:内蒙古电力(集团)有限责任公司乌海超高压供电分公司,联系方式:内蒙古自治区乌海市海勃湾区林荫大街南、车站路东,联系人:吕工,电话:0473-6130123,E.mail:1215576853@qq.com,邮编:016000。环评单位:南京诺磐环保科技有限公司,联系方式:江苏省南京市浦口区顶山街道万象企业中心B12幢1606室,联系人:郭工,电话:025-58109329,E.mail:853868403@qq.com,邮编:210031。

内蒙古电力(集团)有限责任公司乌海超高压供电分公司

2026年4月3日

注销公告

巴彦淖尔市临河区北环街道闸口社区养老服务站理事会(代码52150802MJ25781638)于2026年3月31日决议解散,并于同日成立了清算组,请养老服务站债权人自本公告发布之日起60日内,向本养老服务站清算组申报债权。联系人:潘永强,电话:18547814780,地址:巴彦淖尔市临河区北环路碧水源小区5号楼2楼,巴彦淖尔市临河区北环街道闸口社区养老服务站2026年4月3日

注销公告

内蒙古寿仁堂生物科技有限责任公司(统一社会信用代码91150824MAE59U8415)股东于2026年4月2日决议解散公司,并于同日成立清算组请债权人于本公告发布之日起45日内,向本公司清算组申报债权,特此公告。

内蒙古寿仁堂生物科技有限责任公司

寻亲公告

杨佩芝,女,身份证号150104195401290528,因需协商亡夫云瑞峰的父亲云三计,丧葬抚恤金一事,现寻找杨佩芝本人,如有知情者请与我方联系,联系人涉日娜,电话18604718448,特此公告。

遗失声明

●内蒙古圣鼎科技有限公司遗失存款人查询密码单,核准号:J1910014732003,开户行:中国农业银行股份有限公司呼和浩特新城支行,账号0550010104002179 3,声明作废●内蒙古旷隆劳务服务有限公司(统一社会信用代码91150123MAC9EK964E)遗失公章.财务专用章及高建华法人章各一枚,声明作废

●家属不慎遗失陆永高的火化证原件及在呼和浩特殡仪馆平房1室2架9号陆永高的原骨灰寄存证,特此声明作废●通辽市驰翔运输有限公司将蒙G35686车的机动车登记行驶证丢失,发动机号码52625139,车辆识别代码LFWSRXRJ9FL800949,声明作废●霍林郭勒市神盾劳保百货零售商行(个体工商户),账号:0609049409200343251,开户银行:中国工商银行股份有限公司霍林郭勒支行,基本存款账户编号:J1992001318801,法定代表人:王庆民,遗失财务专用章和法人章,声明作废●内蒙古和济科技有限公司(统一社会信用代码91150105341399452)遗失公章一枚,声明作废●厦门银信达资产理咨询有限公司内蒙古分公司(统一社会信用代码91150105MACF5F2C1E)遗失财务章一枚,声明作废

●内蒙古民航机场有限责任公司动力能源分公司遗失营业执照正副本,统一社会信用代码:91150105MA0QYM9Y1J,声明作废●内蒙古民航机场有限责任公司配餐分公司遗失营业执照正副本,统一社会信用代码91150105MA0QYWNXXL,声明作废●太仆寺旗红旗镇丰胜村经济合作社(统一社会信用代码:N2152527MF9566814U)遗失农村集体经济组织登记证,声明作废●内蒙古嘉木房产运营服务有限公司(统一代码91150602MACLCP4N5U)遗失财务章,声明作废●刘思涵,性别:女,不慎将出生医学证明遗失,编号R150210452,现声明作废●内蒙古庞越装饰有限公司(统一社会信用代码91150102MAD28RDP7K)遗失公章一枚,声明作废

●不慎将察哈尔右翼前旗天宇老年人能力评估中心的开户许可证遗失,核准号J2030003132801,账号15050166664300001399,开户银行:中国建设银行股份有限公司乌兰察布新区支行,声明作废●内蒙古瀚易商贸有限公司遗失营业执照正副本(统一信用代码91150105MACG56HD16)及公章.财务章.合同章.孙慧裕法人章各一枚,声明作废●武川县个体付纪荣不慎遗失车辆:蒙A85933(黄)道路运输证,证号150125007816,声明作废●青山区幸福婚车婚礼策划服务俱乐部(个体工商户)的公章遗失,公章编号15020410069418,声明作废●扎兰屯市圣鸿物资回收有限责任公司第二收购部遗失营业执照正副本,统一社会信用代码91150782MA0R0EDQ55,声明作废●内蒙古漠南测绘地理信息科技服务中心遗失开户许可证及密码函,开户银行:中国银行内蒙古自治区分行营业部,账号:149231970213,声明作废●杨强、尹馨遗失内蒙古慧谷明昊房地产开发有限公司开具慧谷上品二期1-1-802面积补差收据,收据号5108396,金额388元,声明作废●超克遗失内蒙古鲁桥置业有限公司开具的呼和浩特恒大城-车位-地块五地下一层车位-P5(2001_2500)-02425车位费用收据,收据号005904,金额45000,声明作废●内蒙古辰典法律咨询有限责任公司(统一社会信用代码91150102MAEXF9DT9B)遗失财务章一枚,声明作废●郇婧,性别:女,不慎将出生医学证明遗失,编号B150079072,现声明作废●杭锦旗消费者协会遗失社会团体法人登记证书正副本,统一社会信用代码51150625085181214 3,声明作废●杭锦旗个体劳动者协会遗失社会团体法人登记证书正副本,统一社会信用代码51150625720199097 5,声明作废

●内蒙古恒沅建筑安装有限公司(统一社会信用代码91150122MA0NA6BF1M)遗失公章一枚,声明作废●内蒙古盛世恒源酒业有限公司(统一社会信用代码91150602MABNR0697D)遗失公章一枚,声明作废●呼和浩特市赛罕区健康街贝氧家蔬果团购商店(个体工商户)遗失食品经营许可正本,编号JY11501055241385,声明作废●陈建华、范炜与内蒙古荣升房地产开发有限责任公司签订的网签商品房买卖合同原件丢失1份,合同编号为XS(2015)00003910,房屋代码为:1301568,现声明作废●内蒙古译信酒店管理有限公司(现变更为:内蒙古安寓住房租赁有限公司)遗失开户许可证及存款人查询密码,账号05525101040016026,核准号J1910030383901,开户行:中国农业银行股份有限公司呼和浩特金桥支行,声明作废●中国铁路呼和浩特局集团有限公司包头客运段遗失食品经营许可证正本,许可证编号JY29105000004201,声明作废●内蒙古双龙情食品有限公司(统一信用代码91150221MAD86FD98M)遗失公章(编码15022110014425).财务专用章(编码15022110014426),侯平法人章(编码15022110014427)各一枚,声明作废●欧德秀(身份证150123194302052625)遗失坐落于内蒙古和林格尔县金必崖乡新地村122号房屋产权证,证号:蒙(2022)和林格尔县不动产权第0000261号,特此声明●王亚楠(身份证号152722199210087020)遗失与呼和浩特市久华房地产开发有限公司签订的龙江华苑11号楼1单元16层东中户房屋的认购协议书原件,声明遗失作废,此房屋合同原件丢失,如因此合同产生的纠纷,经济纠纷等事项均由王亚楠本人处理

包头亿力新能源设备制造有限公司废酸、废水深度资源化再利用项目环境影响报告书征求公众意见的登报公示

一、依据:我单位拟建设包头亿力新能源设备制造有限公司废酸、废水深度资源化再利用项目,已编制完成了《包头亿力新能源设备制造有限公司废酸、废水深度资源化再利用项目》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》、《建设项目环境保护管理条例》、《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,现发布建设项目环境影响评价信息、征求公众意见。

二、建设项目基本信息:1.建设项目名称:包头亿力新能源设备制造有限公司废酸、废水深度资源化再利用项目;2.建设单位名称:包头亿力新能源设备制造有限公司;3.环评文件编制单位名称:内蒙古华泰瀚光环境科技有限公司;4.项目建设地点:项目位于包头稀土高新技术产业开发区滨河新区风光新能源基地机电产业园包头亿力新能源设备制造有限公司现有厂区内;5.项目建设内容:本次技改项目建成后预计年回收聚合氯化铁20724.54t/a。6.征求意见的公众范围:项目周边及可能受到影响的区域。

三、公众意见征求的主要内容:1.公众提出意见的起止时间:(2026年4月1日至2026年4月15日止);2.征求公众意见的环境影响报告书全文的网络链接:https://pan.baidu.com/s/1mLJwwf8BdDwrjJakoxrvg 提取码:6666。3.建设项目环境影响评价公众意见表的网络链接:https://pan.baidu.com/s/1mLJwwf8BdDwrjJakoxrvg 提取码:6666。4.征求公众意见的环境影响报告书纸质查阅点:包头亿力新能源设备制造有限公司。

四、公众提出意见的方式和途径:联系人:石工,邮寄地址:包头亿力新能源设备制造有限公司,联系电话:15548145563

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,未经个人信息相关权利人允许不得公开。法律法规另有规定的除外。

包头亿力新能源设备制造有限公司 2026年4月3日

五原蒙银村镇银行关于清理单位银行结算账户长期不动户的公告

尊敬的客户:

为加强我行银行结算账户管理,使广大客户合理安排和使用账户,更好地维护经济金融秩序稳定。按照中国人民银行《人民币银行结算账户管理办法》(中国人民银行令〔2003〕第5号)》和《人民币银行结算账户管理办法实施细则》(银发〔2005〕16号)第三十九条“银行对一年未发生收付活动且未欠开户银行债务的单位银行结算账户,应通知单位自发出通知之日起30日内办理销户手续,逾期视同自愿销户,未划转款项列入久悬未取专户管理”的规定。我行自本公告发出之日起对长期不使用的人民币银行结算账户进行清理工作。

如您的账户在清理范围内,请于2026年4月26日前持相关证件前来我行开户网点办理重新启用或销户手续。逾期未办理的,我行将采取销户方式予以清理。

对以上内容如有疑问,请向我行各营业网点咨询。由此给您带来的不便,敬请谅解。特此通告!

附件:五原蒙银村镇银行单位银行结算账户长期不动户销户明细表

五原蒙银村镇银行股份有限公司 2026年4月2日

序号	开户日期	账(卡)号	账户名称	账户性质
1	20141121	8201510201000001059	五原县浩翔农民专业合作社	人民币基本存款账户
2	20140813	8201510201000000864	五原县创盛农民专业合作社	人民币基本存款账户
3	20140513	8201510201000000796	五原县鼎盛农民专业合作社	人民币基本存款账户