

网传“空腹运动更伤人”是真的吗?

“空腹运动更能帮助消耗脂肪,更利于减肥”——这是健身圈颇为流行的说法,也吸引了不少追求燃脂效率的运动爱好者尝试。然而,近日一则“空腹运动更伤害女性”的说法引发关注。专家对此表示,科学减脂不是靠“饿着练”,也不能一概而论,需根据个体差异科学对待。

“对需要减脂的朋友来说,空腹有氧运动是可以考虑的选项。”南京市中医院运动医学科副主任中医师孙舒雅表示。但她强调,女性由于生理结构和代谢

特点,空腹运动确实存在一些潜在风险。

“早上没有进食,血糖本身处于偏低水平,如果此时运动强度过大或时间过长,很容易出现低血糖反应,表现为头晕、乏力、心慌、手抖等症状,严重时甚至可能影响安全。”孙舒雅解释,这是空腹运动最直接的风险之一。

除了即时的低血糖风险,长期进行空腹有氧运动还可能对身体产生更深层次的影响。“如果长期空腹有氧运动,身体可能会通过降低基础代谢来适应能量短缺,这样

一来,减脂没减成,反而容易掉肌肉。”孙舒雅说,肌肉量的下降又会进一步拉低代谢水平,形成恶性循环。

孙舒雅指出,对于女性而言,如果长期进行高强度的空腹有氧运动,同时配合节食减重,很可能干扰内分泌系统,影响激素水平。临床上可以看到,有些女性因此出现月经紊乱,甚至闭经。伴随而来的还有脱发、皮肤变差、容易疲劳、情绪烦躁等问题。

孙舒雅建议,如果本身血糖正常、无内分泌疾病,且体重指数较

大、体脂率较高,可适当尝试空腹状态下的低强度有氧运动,如快走、慢跑、瑜伽等,时间控制在30分钟左右为宜。但对于体质较弱、血糖调节能力较差或有运动低血糖史的人群,不应盲目跟风。“如果前一晚睡眠不好,不建议第二天进行空腹有氧运动。”孙舒雅表示。

专家强调,无论是否空腹,运动前后都应注意补充水分,运动中如出现不适,应立即停止并进食。科学减脂是建立在个体化评估和合理营养基础上的可持续方式。

(据《扬子晚报》)

飞絮+花粉过敏如何及时规范治疗?

眼下花粉季还没结束,飞絮又接踵而至。很多人关心,飞絮过敏和花粉过敏是一回事吗?

飞絮并不是花粉。杨树、柳树雌株果实成熟开裂,包裹种子的白色绒毛随风飘散,就是飞絮,属于正常自然现象。飞絮一般无直接致敏性。但飞絮质地轻、飘浮时间长,极易吸附灰尘、细菌及春季花粉、尘螨等过敏原,相当于一个“移动过敏原载体”。

首都医科大学附属北京世纪坛医院变态反应中心主任王学艳表示,一旦飞絮进入鼻腔接触眼

结膜或皮肤时,其携带的过敏原会引发鼻痒、喷嚏、眼痒、流泪等不适。过敏体质者可能出现皮肤红斑、丘疹;有支气管炎、哮喘等基础病者,症状可能加重,甚至诱发并发症。

飞絮季该怎么科学防护?出现严重症状又该如何处理?

外出尽量避开飞絮集中时段,佩戴口罩、护目镜、面纱,做好物理遮挡。回家后及时换外衣、洗脸、洗鼻腔,减少过敏原残留。飞絮高发期少开窗,室内可加湿清扫或使用空气净化器。清扫飞絮时,可先喷

水将其喷湿再清理,避免飞絮再次飘散。飞絮入眼切勿揉搓,用清水冲洗或棉签轻擦即可。

王学艳说,目前柏科花粉浓度下降,悬铃木属、银杏等花粉正处于高峰时段,加之飞絮,若出现严重喷嚏鼻塞、眼痒红肿、咳嗽、呼吸困难,应及时到相关学科规范就医。

面对皮肤、眼、鼻、呼吸道等多重过敏困扰,医生提示,过敏人群,切勿硬扛,早识别、早干预、规范治疗,才能有效控制症状。

飞絮与花粉叠加,可诱发多种

过敏性疾病,主要表现为:皮肤出现红斑、丘疹、瘙痒;鼻部反复喷嚏、流鼻涕、鼻塞、鼻痒;眼痒、眼红、流泪、异物感、眼睑水肿;呼吸道出现咳嗽、胸闷、气短,甚至诱发哮喘发作。

出现过敏症状,均需在专业医生指导下,分级诊疗、按需用药。根据病情轻重,规范使用对症药物,不自行购药、不随意减量或停药。孕妇、儿童等特殊人群,用药以安全为先,严格遵医嘱选择适宜药物。

(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,负责后自白。

《中煤林西县风光制氢一体化项目(一期16万千瓦风力发电部分)环境影响评价报告书第二次公示信息》

根据《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》等相关规定,现将环境影响评价事宜公告如下如下:

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书方式和途径:(1)环评报告书征求意见稿全文网络链接:链接<https://pan.baidu.com/s/1Gx7KI-4pCOITFrah8-Uw4Q> 提取码:9au;(2)纸质报告书查阅及获取联系方式:荣阳 18947972051 ronyang@chinacoal.com

二、征求意见的公众范围:环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织等均可提出意见。

三、公众意见表的网络链接: https://www.mec.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/20181024_665329.html

四、公众提出意见的方式和途径:任何单位或个人若对本工程有意见和建议,以公众意见表的方式,根据以上联系方式直接到建设单位或评价单位提出意见。

五、公众提出意见的时间:2026年4月8日~2026年4月22日,自公示起10个工作日,期间均可提出公众意见。

中煤(林西)生物能源有限公司

寻亲公告

2026年4月8日,在呼和浩特市和林格尔县盛乐镇古磨村路边松林里生养一名男婴,不足一个月,身体健康,无随身携带物品,请孩子的亲生父母或其他监护人持有效证件与王先生联系,联系电话:13384886826,即日起30日内无人认领,公安机关将依法登记户口。

通知

呼和浩特市高新科技有限责任公司定于2026年4月20日上午9:00在呼和浩特市新城区新华大街万达广场11号楼1-11楼会议室召开股东大会,决议公司解散事项,请各位股东准时到场,没有到场的股东按照公司法第四十四条规定视为自动弃权,特此通知。

内蒙古圣氏化学股份有限公司年产30300吨精细化学品建设项目(一期)环境影响评价报告书征求意见稿公示

根据《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部部令4号)规定,现将内蒙古圣氏化学股份有限公司年产30300吨精细化学品建设项目(一期工程)征求意见稿的公众参与有关信息予以公布。公示内容如下:

1.建设项目情况简介:本项目位于内蒙古阿拉善高新技术产业开发区乌兰布和工业园区内蒙古圣氏化学股份有限公司新厂区内,中心地理坐标为N39°26'20.89693",E106°42'7.19941"。一期工程占地面积为20821.51m²,建设年产300吨酰肼基乙酰胺,300吨L-乙酰肼基丙酰肼,300吨甲氧基乙酰胺,500吨咪唑啉酮,300吨BSTFA,300吨BSA。主要建设内容为一期工程生产车间,配套建设甲类仓库、丙类仓库、罐区、成品库、危废库、污水处理站、控制室、给排水系统、供配电系统等公用辅助附属设施。项目总投资25894.45万元,环保投资663万元,约占本工程总投资的2.56%。

2.环境影响评价报告书征求意见稿:链接:<https://www.ep-home.cn/>,可至内蒙古圣氏化学股份有限公司查阅纸质报告书。

3.征求意见的公众范围:受建设项目影响范围内的公民、法人或者其他组织的代表。

4.公众意见表的网络链接:链接:<https://www.ep-home.cn/>

5.公众提出意见的方式和途径:建设单位联系人:马总,联系方式:15848333287。

内蒙古圣氏化学股份有限公司 2026年4月14日

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

●父亲:姚俊平,身份证号152634198405074516;母亲:王慧,身份证号152634198111124522,不慎将女儿姚梓萱(曾用名姚子轩)(身份证号150929200902044522)出生医学证明原件遗失,于2009年2月4日11:20在中国人民解放军969医院产(原解放军253医院)出生,孕周:41周,体重3000g,身长51厘米,特此声明作废。●内蒙古银海物流有限公司遗失以下两台车道路运输证,车牌号:蒙BA3351,证号150204165085;蒙BA3933,证号150204165084,声明作废。●池良善遗失位于内蒙古呼和浩特市托克托县下沙拉湖滩村土地确权登记证书,面积22.67亩,编号150122400207030019,声明作废。●内蒙古蒙铁供应链管理有限公司查询密码,账号592080100100235120,核准号:J1910040422501,开户行:兴业银行股份有限公司呼和浩特成吉思汗大街支行,声明作废。●张美凤于2026年4月4日遗失二代身份证,证号150105197309244524,声明作废。

●扎兰屯市圣鸿物资回收有限责任公司第三收购部遗失营业执照正本,统一社会信用代码91150783MA0R04D56C,声明作废。●本人贾宏宇(身份证号152631199111020315),王凤娟(身份证号150121199108024727)由于疏忽不慎将呼和浩特市大雁翠华庭10幢2单元1104号房收据丢失(收据编号053336,收据金额349873),由此造成的一切后果与呼和浩特市恒大宏泰房地产开发有限公司无关,特此声明作废。●内蒙古喜乐嘉商贸有限公司遗失食品经营许可证副本,编号JY1150105512455,声明作废。●赵茂林将呼和浩特市玉泉区小黑河茂林村土地确权证书丢失,证号150104100015000393,声明作废。●正镶白旗红十字会专户遗失银行开户许可证,核准号:Z2021000029402,账号:292101040004528,开户银行:中国农业银行正镶白旗支行,特此声明。●奈曼旗祥曼工程服务有限公司(统一社会信用代码91150525MA0QPKX87Y)遗失公章一枚,声明作废。

●卓资县十八台镇忽力进图村民委员会遗失开户许可证,核准号J2035000223201,账号660090122000000002853,开户银行:卓资县农村信用合作联社十八台信用社,声明作废。●鄂尔多斯市马奶湖酒业有限责任公司(统一社会信用代码91150627MACU4TYA54)遗失法人(赵瑞)印章一枚,声明作废。●临河区炫驰汽车维修店将机动车维修经营资质备案通知书遗失,备案编号20230404,声明作废。●内蒙古馨阳养老服务有限公司(统一社会信用代码91150105MA0N02XQ6N)遗失公章一枚,声明作废。●内蒙古馨阳养老服务有限公司(统一社会信用代码91150102MA7E8M3Q8U)遗失公章,财务章及杨奇雁法人章各一枚,声明作废。●内蒙古鑫桂能源有限公司(道路运输经营许可证)副本遗失,证号150824010251,声明作废。●达拉特旗佳能打字复印部(统一社会信用代码92150621MA0N8CTW09)的财务专用章和法人章遗失,法人:刘美玲,声明作废。●内蒙古创嘉商贸有限公司(统一社会信用代码91150103MA0RRGDJ0L)遗失公章一枚,声明作废。