

“老来瘦”别大意

警惕肌少症找上门

随着年龄增长,肌肉也会自然流失。专家提醒,如果家中老人出现洗脸毛巾拧不干、打不开矿泉水瓶盖等情况,要警惕或许是肌少症找上了门。

肌少症,是一种以骨骼肌质量、力量和功能的进行性和系统性丧失为特征的老年综合征。天津市天津医院康复医学科副主任医师李奇表示,肌少症常导致老年人体力下降、行动受限、跌倒风险增加、生活质量下降,甚至还会增加死亡风险。

天津中医药大学第一附属医院老年病科副主任医师杨玉超表示,肌少症的发生机制非常复杂,最主要的是年龄因素,年龄越大,

发病率越高。此外,蛋白质和维生素D等营养素摄入不足、活动减少、慢性肝病、遗传等也是导致肌少症的危险因素。

肌少症的发生往往悄无声息,但也会留下些蛛丝马迹。杨玉超说,老年人身上有以下三种情况出现时,需要及时行肌少症筛查:患有多种慢性疾病,如慢性心力衰竭、慢性肺病、糖尿病、慢性肾病、结缔组织病、结核菌感染及其他慢性消耗性疾病等;没有刻意减肥,6个月内体重却不知不觉地下降超过5%;出现消瘦、虚弱、四肢纤细无力、易跌倒、行走困难等现象。

不过,肌少症并非衰老的必然

结果,通过科学的干预,可以有效延缓甚至逆转肌少症的进程。

李奇说,抗阻训练+功能训练+有氧运动三者结合的综合运动处方,是非常有效的肌少症干预手段。

其中,抗阻训练是增加肌肉量和肌肉力量的最主要方法。李奇介绍,通过对肌肉施加适度阻力,能有效刺激肌纤维生长,从而逆转老年人随年龄增长出现的肌肉流失趋势。但老年人在运动前必须进行专业的健康评估,运动过程中要循序渐进,并密切监测身体反应。

充足的蛋白质摄入和能量供给,也是必要的营养支持。今年4月,国家卫生健康委发布《成人肌

少症食养指南》建议,65岁及以上老年人的蛋白质推荐摄入量每天每公斤体重为1.17g。针对肾功能正常的肌少症人群,建议蛋白质摄入量为每天每公斤体重1.2~1.5g,以满足肌肉合成代谢需求。

此外,蛋白质的质量与三餐均衡分配对于保护骨骼肌十分重要,应多食用优质蛋白,并且均匀分配到三餐里。

“肌少症越早预防越好,增强个体肌肉含量及肌肉力量,应该在中青年时期就开始做好肌肉储备,良好的肌肉储备将是一个人步入老年后的重要财富。”杨玉超说。

(据新华社报道)

3个立夏“养生方”助您心平气和

立夏时节,天气逐渐炎热起来。中医认为“夏气通于心”,心脏五行属火,随着夏天的到来,心阳逐渐旺盛,人容易变得心浮气躁,甚至出现心火过旺的情况,引发心烦、失眠、口疮、尿黄、长痘等问题。因此,夏天要注重养护心气。推荐几款适合此时节的药膳茶饮,助您心平气和。

●百合莲子羹

材料:干百合20克(或鲜百合50克)、莲子30克、银耳10克、枸杞5克、红枣3颗,冰糖适量。

做法:干百合、莲子、银耳提前用冷水浸泡一小时,如果有残留的莲子心,可以去掉。红枣去核切片;枸杞稍微冲洗即可。将银耳撕成小朵,连同泡好的莲子一起放入锅中,加入800~1000毫升水。大火煮沸后,撇去浮沫,转小火炖煮约30~40分钟,加入泡好的百合、红枣、枸杞继续炖煮10分钟左右,最后加入冰糖,搅拌至融化即可。

注意事项:糖尿病患者需要注意冰糖的量;脾胃虚寒的人不要食用过多。

●淡竹叶豆腐汤

材料:淡竹叶6~10克(鲜叶可用15~20克),豆腐150克,白糖适量。

做法:淡竹叶洗净,加水500ml,小火煎煮20分钟左右,滤渣取浓汁。豆腐切2cm方块,淡盐水泡5分钟,可防碎、去豆腥味。淡竹叶汁入锅,再加适量清水,大火煮沸后下入豆腐,小火慢炖20~30分钟,加糖调味,关火稍焖即可。

注意事项:淡竹叶不是竹叶,国家公布的食药物质名单中淡竹

叶而没有竹叶。淡竹叶和豆腐均性寒,脾胃虚寒、孕妇、尿频人群不宜常食。痛风、高尿酸人群适量食用。

●百合红枣茶

材料:干百合5克,红枣2枚(去核)。

做法:将二者放入养生壶或杯中,加水煮沸后转小火煮10分钟,或直接用沸水冲泡,多次饮用。

注意事项:百合微寒,如果有畏寒肢冷、腰膝酸软、夜尿频多等肾阳不足的表现,长期或大量食用可能不太适宜。(据《北京青年报》)

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:本栏各类信息,如遇要求交付押金或预付时,务必小心,敬请广大客户注意甄别假冒行为,谨防受骗,风险自担自白。

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

通知

内蒙古青德草业有限公司于2026年5月16日在公司会议室召开股东会,审议注销公司决议签字事宜,请各位股东准时到场,没到场的视为弃权,特此通知。

联系电话:18347925836

注销公告

准格尔旗个体劳动者、私营企业协会,统一社会信用代码51150622776146066N,拟向社会团体法人登记管理机关申请注销,并于同日成立清算组进行资产清算,请债权人自公告之日起45日内向本协会申报债权债务,特此公告。

内蒙古蒙管网有限公司上海浦东-水泉绿管项目环境影响评价征求意见稿公示

《内蒙古蒙管网有限公司上海浦东-水泉绿管项目环境影响评价报告书》(征求意见稿)已完成,根据《环境影响评价公众参与办法》,进行公示。

一、环境影响评价征求意见稿全文的网络链接:https://pan.baidu.com/s/1F5OyioW3bp7NKFcvly7W8Q 提取码:3sv。纸质报告查阅途径:内蒙古蒙管网有限公司办公室。二、征求意见稿的范围:项目环境影响评价范围内的公民、法人及其他组织。三、公众意见网络链接: http://www.mee.gov.cn/xxgk/2018/xxgk/01/201810/20181024_665329.html。四、公众提出意见的方式和途径:公众可通过电话、信函、电子邮件等方式向环评编制单位或建设单位咨询并提出相关意见和建议。建设单位:内蒙古蒙管网有限公司,联系人:李工,联系电话:18004815147,环境影响评价单位:内蒙古森绿环境科技有限责任公司,联系人:白工,联系电话:15849327629。五、公众提出意见的起止时间:自公告发布之日起至2026年5月26日。

内蒙古中高化工有限公司年产4000吨溴虫酰胺中间体建设项目第二次公众参与公示

现将该项目的环评影响评价公众参与有关信息予以公开,信息如下:一、公众参与环境影响评价报告书的方式和期限以及公众认为必要时应向环境影响评价机构索取补充信息的方式和期限:本次公示期限为十个工作日,公众如需索取相关补充信息或反馈对本项目的意见和建议,可通过电话、信函等方式与内蒙古中高化工有限公司取得联系。建设单位:内蒙古中高化工有限公司,联系人:杨斌,联系电话:13506720905,通信地址:阿拉善盟巴音敖包工业园区内蒙古中高化工有限公司。二、征求意见稿的范围:本次征求意见稿的公众范围主要为项目建设区公民、法人或其他组织代表。三、提交公众意见表的方式和途径:公众可登陆: https://share.weiyun.com/UZ2QsTx, 下载《建设项目环境影响评价公众意见表》填写后反馈于建设单位邮箱:406295899@qq.com。四、环境影响评价报告书网络链接:公众可登陆: https://share.weiyun.com/OPtTqBG, 特此公告。五、公众提出意见的方式、途径和起止时间:自本公告发布之日起,10个工作日内来函、来电、传真均可。

内蒙古中高化工有限公司

公告

包头市钰莹物业管理有限公司,统一社会信用代码911502033MA13TKU48E,法定代表人:程思哲,经股东大会决议拟向登记机关申请注销,请债权人于见报之日起45日内向本公司清算组申报债权债务,特此公告。

2026年5月14日

注销公告

内蒙古舞美设计行业协会(统一社会信用代码51150000M2210211F)依据《社会团体登记管理条例》规定,经法定代表人和理事会决议,拟向内蒙古自治区民政厅申请注销登记,请债权人于公告发布之日起45日内向本单位清算组申报债权,特此公告。

遗失声明

锡林郭勒盟创源煤化工有限公司遗失大型褐煤低温热解清洁生产技改项目排污权交易鉴证原件,编号:2012-41,现声明该文件自登报之日起,由上述证件所引发的任何经济纠纷及法律责任,均与本公司无关,特此声明。

锡林郭勒盟创源煤化工有限公司 2026年5月14日

达拉特特高压站配套500千伏工程环境影响评价公众参与征求意见稿第二次网上公示

根据《环境影响评价公众参与办法》的有关规定,现对达拉特特高压站配套500千伏工程进行环境影响评价征求意见稿公示,进一步征求公众意见。

1、本项目环境影响评价报告书征求意见稿全文链接:(1)《达拉特特高压站配套500千伏工程》链接: https://pan.baidu.com/s/1WYGHu4K8rswB7a6BQMOMNO?pwd=781b 提取码:781b;(2)《达拉特特高压站配套500千伏工程环境影响评价征求意见稿》链接: https://pan.baidu.com/s/1c4CQlh9HGIMRkXRzXZdw?pwd=788u 提取码:788u。4、公众提出意见的方式和途径:公告之日起10个工作日内公众可通过电话、传真、电子邮件等方式与建设单位联系反馈公众意见。联系人:李静,联系电话:18347454567,电子信箱:15754976469@163.com。5、公众提出意见的起止时间:2026年5月6日至2026年5月19日。特此公告。

内蒙古电力(集团)有限责任公司内蒙古超高压供电分公司 2026年5月6日

公告

包头市钰莹物业管理有限公司,统一社会信用代码911502033MA13TKU48E,法定代表人:程思哲,经股东大会决议拟向登记机关申请注销,请债权人于见报之日起45日内向本公司清算组申报债权债务,特此公告。

2026年5月14日

注销公告

内蒙古舞美设计行业协会(统一社会信用代码51150000M2210211F)依据《社会团体登记管理条例》规定,经法定代表人和理事会决议,拟向内蒙古自治区民政厅申请注销登记,请债权人于公告发布之日起45日内向本单位清算组申报债权,特此公告。

遗失声明

锡林郭勒盟创源煤化工有限公司遗失大型褐煤低温热解清洁生产技改项目排污权交易鉴证原件,编号:2012-41,现声明该文件自登报之日起,由上述证件所引发的任何经济纠纷及法律责任,均与本公司无关,特此声明。

锡林郭勒盟创源煤化工有限公司 2026年5月14日

达拉特特高压站配套500千伏工程环境影响评价公众参与征求意见稿第二次网上公示

根据《环境影响评价公众参与办法》的有关规定,现对达拉特特高压站配套500千伏工程进行环境影响评价征求意见稿公示,进一步征求公众意见。

1、本项目环境影响评价报告书征求意见稿全文链接:(1)《达拉特特高压站配套500千伏工程》链接: https://pan.baidu.com/s/1WYGHu4K8rswB7a6BQMOMNO?pwd=781b 提取码:781b;(2)《达拉特特高压站配套500千伏工程环境影响评价征求意见稿》链接: https://pan.baidu.com/s/1c4CQlh9HGIMRkXRzXZdw?pwd=788u 提取码:788u。4、公众提出意见的方式和途径:公告之日起10个工作日内公众可通过电话、传真、电子邮件等方式与建设单位联系反馈公众意见。联系人:李静,联系电话:18347454567,电子信箱:15754976469@163.com。5、公众提出意见的起止时间:2026年5月6日至2026年5月19日。特此公告。

内蒙古电力(集团)有限责任公司内蒙古超高压供电分公司 2026年5月6日

公告

呼和浩特市新城区米小奇文化艺术培训有限责任公司(办学许可证号:艺培15010220230018号)校外培训办学许可证,现予以注销且已无实际招生,办学行为。根据《中华人民共和国行政许可法》第七十条和《中华人民共和国民办教育促进法实施条例》第五十条之规定,其办学许可证自公告之日起予以注销。办学许可证作废,其机构不再具备办学资格,所执办学许可证不具备法律效力,从事任何活动产生的后果均由举报者自负,特此公告。

呼和浩特市新城区米小奇文化艺术培训有限责任公司 2026年5月13日

遗失声明

内蒙古尺素科技有限公司(统一社会信用代码91150102MA13TAQ615)遗失财务章一枚,声明作废。玉泉区徐记老火锅店(个体工商户)遗失公章一枚,印章编号:15010310006277,声明作废。杨浩然,性别:男,遗失出生医学证明,编号:0150265570,声明作废。达拉特旗旗新商贸有限责任公司的开户许可证,核准号:JY21501044037788,声明作废。呼和浩特市回民区八佰汽车行遗失公章一枚,印章编号:15010310006277,声明作废。杨浩然,性别:男,遗失出生医学证明,编号:0150265570,声明作废。达拉特旗旗新商贸有限责任公司的开户许可证,核准号:JY21501044037788,声明作废。呼和浩特市回民区八佰汽车行遗失公章一枚,印章编号:15010310006277,声明作废。杨浩然,性别:男,遗失出生医学证明,编号:0150265570,声明作废。达拉特旗旗新商贸有限责任公司的开户许可证,核准号:JY21501044037788,声明作废。

公告

本人胜利(身份证号15042319690107141X)不慎遗失永泰房地产集团(呼和浩特)有限公司开具的坐落于呼和浩特市赛罕区永泰城御景小区地下停车位购置收款收据,收据编号:0052068,车位号A084,金额:164192元,声明作废,任何单位及个人冒用无效,一切纠纷由本人自行负责。内蒙古龙源文化旅游投资有限公司(统一社会信用代码:81150125MC905501X1)遗失财务专用章一枚,声明作废。内蒙古孙立将爷爷孙海、奶奶刘桂兰的骨灰寄存证原件不慎遗失,排位号:平房29架93号、94号,声明作废。本人戴崇铭(身份证号15042220021200029),系内蒙古医科大学医学院中医学专业2022级学生,于2026年5月12日遗失学生证,学号2021040597,现声明作废。唐一涵,性别:女,遗失出生医学证明,编号:L150041806,声明作废。呼和浩特市赛罕区通达五金建材经销部(个体工商户)92150105MA7J8K0N3D),因不慎将人行查询密码丢失,特此声明。中联正安消防工程有限公司内蒙古第一分公司遗失营业执照正本,统一社会信用代码91150105MA0R1CA62K,声明作废。包头市拓跋浩贸易有限公司遗失公章(编号1502070021892)、财务章(编号1502070021893)及法人章(编号1502070021894)各一枚,声明作废。

崔家豪不慎遗失士兵证,证件号:兵字202480548868号,现声明作废。史志强遗失医师执业证书(编号120150200080355)和医师资格证书(编号20091512015262819),声明作废。呼和浩特市小博智能家居科技有限公司(统一社会信用代码91150103MACMXX674T)遗失财务章及许晓博法人章各一枚,声明作废。不慎将内蒙古沙圪塔开发区光明煤炭运输有限责任公司(统一社会信用代码931506241318553422E)遗失公章一枚,声明作废。内蒙古金安显示技术有限公司(统一社会信用代码1502040104241)及王鹏法(内蒙古15020310027835)各一枚,声明作废。包头市路鑫通物流有限责任公司(统一社会信用代码15060210066228)一枚,声明作废。东胜区火的板旗沁园(个体工商户)遗失内蒙古自治区食品生产经营许可证,登记编号:CY1506022025005573,声明作废。呼和浩特市安泰道路运输有限公司(统一社会信用代码92150105MA7J8K0N3D),因不慎将人行查询密码丢失,特此声明。包头市拓跋浩贸易有限公司(统一社会信用代码91150105MA0R1CA62K)的公章和法人章遗失,法人:王小明,声明作废。包头市柏亿通建安工程有限公司(统一社会信用代码911502070021894)的道路运输证,证号15020006088,声明作废。

托克托县古城镇敬老院事业单位法人证书正本均遗失,法人刘瑞光,统一社会信用代码12150122MB0W48310D,声明作废。鄂尔多斯市卓仓工程建设有限公司(统一社会信用代码91150624MABURJKC9B)遗失财务专用章一枚,声明作废。鄂托克旗青草地种植养殖专业合作社(统一社会信用代码931506241318553422E)遗失公章一枚,声明作废。内蒙古金安显示技术有限公司(统一社会信用代码1502040104241)及王鹏法(内蒙古15020310027835)各一枚,声明作废。包头市路鑫通物流有限责任公司(统一社会信用代码15060210066228)一枚,声明作废。东胜区火的板旗沁园(个体工商户)遗失内蒙古自治区食品生产经营许可证,登记编号:CY1506022025005573,声明作废。呼和浩特市安泰道路运输有限公司(统一社会信用代码92150105MA7J8K0N3D),因不慎将人行查询密码丢失,特此声明。包头市拓跋浩贸易有限公司(统一社会信用代码91150105MA0R1CA62K)的公章和法人章遗失,法人:王小明,声明作废。包头市柏亿通建安工程有限公司(统一社会信用代码911502070021894)的道路运输证,证号15020006088,声明作废。