

# 不遭罪“逆转”脂肪肝：“5+2”轻断食

许多人到了中年,有一个明显的变化:开始有脂肪肝了。

大家都在寻找能较为轻松“逆转脂肪肝”的方法。今天说一个不遭罪的“肝脏刮油法”:不用天天挨饿,不用疯狂流汗,只需每周挑2天,稍微少吃一点,12周后肝脏脂肪“掉”30%,体重、血糖都跟着变好。研究证实:超八成的人都成功了。

2024年,复旦大学附属中山医院发表了一项重磅临床研究,专门针对又胖又有血糖问题的脂肪肝人群。研究发现,每周只需2天轻断食,坚持12周,就能让肝脏脂肪最高下降超过30%,还能轻松改善身体代谢、减掉身上多余脂肪。

轻断食不是简单不吃,而是让身体“吃吃停停”,好比给内脏放假,来一场深度内部大扫除。坚持一段时间,除了护肝,还有这些看得见的好处:

1. 明显降低血糖  
2024年,一项研究发现,与降糖药物相比,“5+2”轻断食,即一周7天里有2天少吃一点,血糖水平下降幅度最大,体重减轻幅度最大,或可作为一种有效的早期2型糖尿病干预方法。

2. 减少血栓形成  
2025年,国际期刊《生命代谢》期刊上发表的一项研究发现,适当的轻断食不仅能让人更健康,还能降低血小板的“活跃度”,减少血栓形成的风险。研究人员让一些冠状动脉疾病患者尝试了10天的轻断食(间歇性禁食),结果发现,这些

患者的血小板变得不那么“活跃”了,不容易聚集在一起形成血栓。

3. 减缓大脑衰老  
2024年,国际期刊《细胞代谢》上发表的一项研究显示,“5+2”轻断食和健康生活饮食可以减缓老年参与者的的大脑衰老,并改善记忆力和执行功能。

4. 改善负面情绪  
2024年,国际期刊《营养学前沿》期刊上发表的一项研究发现,隔日断食饮食法能够显著改善肥胖或超重女性的经前综合症症状,例如情绪波动显著减轻、愤怒表达大幅减少,显著提升了参与者与健康相关的生活质量。

北京协和医院临床营养科主任医师陈伟接受采访时介绍,认真

坚持“5+2”轻断食方法,同时建议吃饱时适当运动、断食时充分休息,能够实现一个月减重2公斤至3公斤。

关于“5+2”轻断食,这4个细节一定要做对:

1. 非断食日不要过饱:正常饮食日无需过度补偿,保持均衡即可。
2. 每天保证足够饮水:每天建议喝1500~2000毫升的水,包括无糖茶和黑咖啡。
3. 睡眠也要保证充足:每天要保证7~8小时睡眠,减少饥饿激素分泌。
4. 循序渐进地轻断食:新手可以从“6+1”(每周1天轻断食)开始,适应后再调整为“5+2”。

(据人民日报微信公众号)

## 天天都喝水,竟然没喝对?几个关键细节请注意

天天都喝水,竟然没喝对?中疾控微信公众号近日发布科普内容称,喝水是日常小事,但有几个细节需要注意:

不要等到口渴才喝水

很多人都习惯了口渴才喝水,觉得不渴就不用喝水。其实,当感到口渴时,意味着体内已经处于缺水状态。缺水可能会引起精神萎靡、四肢乏力等症状,长期缺水还可能引发疾病。因此,应养成主动喝水、少量多次、足量饮水的习

惯,不要等到口渴时才大量喝水。

《中国居民膳食指南(2022)》建议:在温和气候条件下,成年人每日适宜饮水量为1500~1700毫升,学龄儿童每日适宜饮水量为800~1400毫升;每次1杯,每杯约200毫升,可早、晚各饮1杯水,其他时间每1~2小时喝一杯水。

不要长期喝过烫或过凉的水

长期喝温度过高的水,可能会烫伤口腔和食管黏膜,引发充血、水肿乃至溃烂。喝温度过低的水,

尤其短时间内大量摄入冰水,可能会引发胃痉挛、腹痛、腹泻。

建议:最好喝温开水,接近人体体温,既能避免高温对消化道的损伤,又利于水分吸收。

不要喝生水

有人习惯喝山溪水、泉水、井水等未经处理的水,认为这种水更“自然”、更“健康”,但实际上喝生水存在很大的健康风险。生水中可能含有细菌、病毒和寄生虫等,直接喝可能会引发急性胃肠炎、伤寒、痢疾等

消化道疾病,对身体产生一定危害。

建议:喝经煮沸的水,不要直接喝生水,降低患介水传染病的风险。

不要将含糖饮料当水喝

含糖饮料的主要成分是水 and 添加糖,营养价值、营养素密度低。长期喝含糖饮料可能会导致超重、肥胖、龋齿、胃肠功能紊乱等问题,还可能增加糖尿病的发生风险。

《中国居民膳食指南(2022)》建议:应不喝或少喝含糖饮料,更不能含糖饮料代替白开水。(据人民网)

# 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,负责后自果。

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

### 公告

2026年4月23日呼和浩特市中级人民法院作出(2026)内01破申8号《民事裁定书》,裁定受理内蒙古元气健身有限公司(下称“元气健身”)破产清算,并于2026年5月8日作出(2026)内01破4号《决定书》,指定内蒙古蒙益资产管理有限公司担任管理人(下称“管理人”)。元气健身债权人应在2026年6月8日前向管理人申报债权,债权申报地址为内蒙古呼和浩特市赛罕区科尔沁路58号蒙科聚平台总部基地B座14层,联系人陈女士,电话0471-3325125。

未在上述期限内申报债权的,可以在破产财产分配方案提交债权人会议讨论前补充申报,但此前已进行的分配无权要求补充分配,同时要承担为审查和确认补充申报债权所产生的费用。未申报债权的,不得依照《中华人民共和国企业破产法》规定的程序行使权利。元气健身的债务人或财产持有人,应在2026年6月8日前向管理人清偿债务或返还财产。逾期清偿或返还的,管理人将采取相应的法律措施。

特此公告

内蒙古元气健身有限公司管理人  
2026年5月14日

### 公告

2026年4月23日呼和浩特市新城区人民法院作出(2026)内0102破申4号《民事裁定书》,裁定受理内蒙古蒙大食品有限公司(下称“蒙大食品”)破产清算,并于2026年5月7日作出(2026)内0102破2号《决定书》,指定内蒙古蒙益资产管理有限公司担任管理人(下称“管理人”)。蒙大食品债权人应在2026年6月11日前向管理人申报债权,债权申报地址为内蒙古呼和浩特市赛罕区科尔沁路58号蒙科聚平台总部基地B座14层,联系人陈女士,电话0471-3325125。

未在上述期限内申报债权的,可以在破产财产分配方案提交债权人会议讨论前补充申报,但此前已进行的分配无权要求补充分配,同时要承担为审查和确认补充申报债权所产生的费用。未申报债权的,不得依照《中华人民共和国企业破产法》规定的程序行使权利。蒙大食品的债务人或财产持有人,应在2026年6月11日前向管理人清偿债务或返还财产。逾期清偿或返还的,管理人将采取相应的法律措施。

呼和浩特市新城区人民法院定于2026年6月16日上午9时30分召开第一次债权人会议。参加会议的债权人系法人或其他组织的,应提交营业执照、法定代表人或负责人身份证明书。如委托代理人出席会议,应提交特别授权委托书、委托代理人的身份证件或律师执业证,委托代理人是律师的还应提交律师事务所的指派函。债权人系自然人的,应提交个人身份证明,如委托代理人出席会议,应提交特别授权委托书、委托代理人的身份证件或律师执业证,委托代理人是律师的还应提交律师事务所的指派函。

特此公告

内蒙古蒙大食品有限公司管理人  
2026年5月14日

### 锡林郭勒盟多伦县绿氢制氨制醇一体化项目环境影响评价公众参与第二次公示

“锡林郭勒盟多伦县绿氢制氨制醇一体化项目”征求意见稿已编制完成,公开征求公众意见。

一、环境影响评价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.征求意见稿全文网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1HNg1P99tKkg8FbIX911w,提取码:72pj。2.公众可就近到建设单位或环评单位办公地点查阅纸质报告。

二、征求意见稿的公众参与:项目周边5km范围内的常住公民、法人和其他组织等。

三、公众意见表的网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1kTUBUotg\_axW2vo\_Ry49w,提取码:dpvf

四、提交公众意见表的方式和途径:公示后的5个工作日内可通过传真、电子邮件、信函等方式向建设单位反馈公众意见。建设单位:内蒙古格盟诺金氢能科技产业化项目(变更)环境影响评价;环评单位:内蒙古蒙亨项目管理有限公司;杨工:15184708872

### 内蒙古光威碳纤维有限公司大丝束碳纤维产业化项目(变更)环境影响评价报告书(征求意见稿)公示

我单位拟建设大丝束碳纤维产业化项目,已编制完成了《内蒙古光威碳纤维有限公司大丝束碳纤维产业化项目(变更)环境影响评价报告书(征求意见稿)》,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/1xv\_XazNCF18BqINj3EyaAg提取码:swza。

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

建设单位联系人:李先生;联系电话:15163191519。

### 认尸公告

张学忠,男,汉族,60岁,证件号码:150102196208090032,户籍地址:内蒙古自治区呼和浩特市新城区光华街道归园小区5号楼5单元3号。

该人于2026年5月14日4:53分死亡。如有认识此人的热心市民,请与呼市救助站联系。

联系电话:0471-5273244  
0471-5273265

### 公告声明

呼斯敦(150425199811220035)陈宏(150426199902261955)因你俩严重违反单位规章制度于5月13日,由单位把你俩退回我公司,你们与我公司签订的劳动合同已解除。内蒙古赛雅人力资源服务有限公司

### 注销公告

德化县篮球协会统一社会信用代码51150922M2623120R(原德化县篮球协会)因经营不善,经全体会员大会决定,本协会停止经营活动,登记机关申请注销登记,自公告之日起45天内向本协会清算组申报债权债务,特此公告。

### 遗失声明

●中华联合财产保险股份有限公司赤峰红山区支公司遗失学生、幼儿平安人身意外伤害保险单,流水号:121150021168,流水号:121150021204,共计37份,寻回不再使用,特此登报声明作废。内蒙古吉乐荣文化产业公司遗失营业执照,统一社会信用代码:91150103MAEJNKB4PX,遗失公章及财务章各一枚,声明作废。15082410090306,声明作废。

●乌拉特中旗其毛都学校遗失党章一枚,全称中共乌拉特中旗其毛都学校支部委员会,声明作废。王翔遗失医师资格证,证号:20211512015263119930622481X;医师执业证,证号:220150105000244,声明作废。内蒙古医科大学杨文婧(学号:2023041191)遗失学生证,声明作废。伊金霍洛旗可尔沁心理咨询(个体工商户)遗失财务专用章(编号:15062710053426),公章(编号:15062710053425)各一枚,声明作废。●建宾遗失道路运输经营许可证正本,证号:150108001408,声明作废。●玉泉区祥子蔬菜经销部(统一社会信用代码:92150104MA0Q4TY405)遗失公章一枚,声明作废。●巴彦淖尔市临河区荣华商贸中心的发票专用章,编号:1508021016941,声明作废。●内蒙古太仆寺旗汽车销售有限公司遗失蒙B6G58挂道路运输证,证号:15020504032,声明作废。●包头市星通途能源贸易有限公司遗失蒙BB4097道路运输证,证号:150205040640,声明作废。●包头市柏亿通建安工程有限公司遗失蒙B76954道路运输证,证号:150207762296,声明作废。●巴林左旗高岗镇东再升通讯行统一社会信用代码92150422MA0PTFC722的财务专用章和法人章,遗失,法人:吕春林,声明作废。●太仆寺旗旗镇互爱村民委员会遗失开户许可证及密码纸,核准号:J201800311201,账号:570220122000000017407,开户行:内蒙古太仆寺农村商业银行股份有限公司红旗支行,声明作废。●乌拉特中旗力胜农机专业合作社遗失公章一枚,编号:15082410090306,声明作废。

●五原县人民医院医疗收费专用章遗失,编号:15082110005970,声明作废。●回民区汇万佳农副产品购销中心(统一社会信用代码:92150103MAC6Y4A4F5F)遗失公章一枚,声明作废。●宁城县蒙大矿业开发有限公司遗失法人章一枚,法人姓名:田敏,声明作废。●鄂尔多斯市巴音孟克纳汇煤炭有限责任公司(统一社会信用代码:91150102MA0Q4TY405)遗失安全生产许可证,编号:(蒙)MK安许证字[2012]K221,有效期:2023年05月18日至2026年05月18日,声明作废。●六坝村联合工会遗失工会法人资格证书,统一社会信用代码:92150192MAK3B7Y602)遗失公章及财务章各一枚,声明作废。●母亲李爱桃(父:高钱旺)不慎将孩子高运恒(身份证号:1502095642,出生时间:2013年9月6日,声明作废。●稀土开发区蒙大集团(统一社会信用代码:92150104MA0Q4TY405)的公章遗失,声明作废。●呼和浩特市玉泉区火煜民福火烟酒(个体工商户)遗失食品经营许可证正本,编号:JY21501044060810,声明作废。●内蒙古众盛装饰装潢工程有限公司(统一社会信用代码:91150100695907070)遗失财务章一枚,声明作废。●托克托县悦享优鲜综合有限公司(统一社会信用代码:91150122MADY6Y6487)的劳动合同章一枚,声明作废。●巴彦淖尔市瑞德玻璃(内蒙古)有限公司(统一社会信用代码:91150100695907070)遗失财务章一枚,声明作废。●达拉特旗王爱召镇东兴村股份经济合作社的财务专用章遗失,编号:15062110006977,声明作废。