为何自律饮食的人肠胃反而更脆弱?

5月29日是世界肠道健康日。近期,明星王嘉尔在直播间透露,他在结束全球巡演后放松饮食限制,大量摄入炸鸡、汉堡等高油盐食品,引发食物中毒及身体不适。很多人看完后都在问:一个长期保持极端自律饮食的人怎么一碰高油盐食品就倒下?自律饮食,是不是反而让肠胃变脆弱了?

南京市第二医院胃肠外科主任医师王仕琛介绍,长期单一、极端的自律饮食,确实会让肠胃功能下降。

“长期吃得过于清淡单一,肠道菌群种类会锐减,微生态变得脆弱,调节和防御能力明显下降,突然面对高脂高蛋白就容易出问题。”专家指出,胃肠黏膜缺少优质脂肪和蛋白质的滋养,逐渐变薄、韧性变差,不但容易便秘,对外界刺激的耐受也明显变弱。

消化功能同样在“用进废退”,长期只吃精米白面加水煮菜,蛋白酶和脂肪酶分泌减少、活性降低,再碰油腻食物就很容易腹胀腹泻,甚至诱发急性肠胃炎。此外,自律带来的精神紧绷会抑制消化液分泌,打乱肠道蠕动节律,让肠胃更加敏感,如果再叠加极端节食、刻意少吃,肠道长期处于应激状态,稍有刺激就容易闹出乱子。

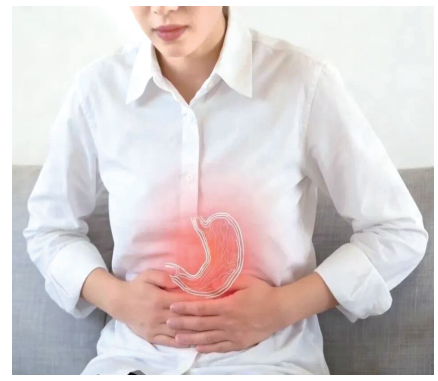
王仕琛说,通过以下三个方法,可让自律饮食者也能保护肠健康:

1.自律饮食不等于单一饮食。主食要粗细搭配,每天吃够3种以上蔬菜,外加2种水果,保证膳食纤维多样化,适量摄入优质脂肪(坚果、橄榄油、鱼油等),润滑肠道,拒绝长期极低热量饮食。

2.给心情减压。吃饭慢一点,专心进食,不边工作边吃,每天留10分钟做深呼吸、简单拉伸或听几首轻松的音乐,缓解肠道压力。不把吃对食物当成负担,允许偶尔的“不自律”。

3.养成肠道友好小习惯。规律排便,不憋便,不强行蹲便。适度运动,以快走、瑜伽、普拉提为主。多喝水,每天1500~2000毫升,分次喝,不猛灌。如果是长期吃单一餐食的人,可在医生指导下补充益生菌。

需要提醒的是,如果持续出现腹胀、腹痛,排便习惯突然改变,或者便秘、腹泻反反复复超过两周都不见好转,甚至发现便血、大便明显变细、不明原因的消瘦,一定要尽快就医。此外,45岁以上以及有肠癌家族史等高风险人群,即便没有明显不适,也建议定期做肠镜筛查,以便及早发现潜在问题。 (据《扬子晚报》)



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。

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

劳动合同中止公告

兹有我单位员工刘浩,岗位查勘定损员,身份证号:152322219******0016;张成,岗位查勘定损员,身份证号:152322219******0513;白瑞峰岗位查勘定损员,身份证号:152322219******0038。以上三位员工因被有关部门依法采取限制人身自由的强制措施,致劳动合同无法继续履行。

依据《中华人民共和国劳动法》第十七条、《中华人民共和国劳动合同法》第二十九条,及劳动部《关于贯彻执行(中华人民共和国劳动法)若干问题的意见》(劳部发〔1995〕309号)第二十八条规定,我单位决定与以上三位员工的劳动关系自2026年5月28日中止。

劳动合同中止期间,双方暂停履行劳动合同约定的有关权利义务,特此公告。

安华农业保险股份有限公司通辽中心支公司
2026年5月28日

敖汉旗隆晟矿业有限责任公司隆晟银铅锌矿30万t/年采选工程建设项目环境影响评价公众参与第二次公示

根据《环境影响评价公众参与办法》相关规定,现将敖汉旗隆晟矿业有限责任公司隆晟银铅锌矿30万t/年采选工程建设项目环境影响评价公众参与有关信息予以公开:

一、环境影响报告书征求意见稿全文查阅方式:(1)网络链接地址:https://www.js-eia.cn/project/detail?type=2&proid=3eccab75289038b3b09e0a4f265ddea5;(2)纸质报告书查阅方式:通过现场查阅纸质报告。建设单位:敖汉旗隆晟矿业有限责任公司,联系人:张工,联系方式:18747850929,地址:内蒙古自治区赤峰市敖汉旗丰收乡东八家子村草房沟

二、征求意见的公众范围:本项目周边可能受到影响的群众。

三、公众意见表的网络连接:https://www.js-eia.cn/project/detail?type=2&proid=3eccab75289038b3b09e0a4f265ddea5

四、公众提出意见的方式和途径:自本公示之日起,10日内来函、来电、传真均可。

敖汉旗隆晟矿业有限责任公司

氢源新能源(内蒙古)有限责任公司氢能源装备制造项目环境影响评价二次公示

一、网络链接及查阅方式:链接:https://pan.baidu.com/s/1TpK1pjJd17kBgI9IGvbEFA,提取码:v2xb,公示日起10个工作日内,联系建设或环评单位索取。

二、征求意见范围:鼓励评价范围内、外的公民提建议

三、公众意见表网络链接:http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html

四、提出意见途径:填写意见表后,发建设或环评单位

五、提出意见起止时间:自公示日起10个工作日内

六、联系方式:建设单位:罗总 13910152616

评价单位:刘敏 18647236653

关于对展东路原电建公司9栋平房居住人员进行登记的公告

根据《华宸信托·高悦商贸(内蒙电建)破产服务信托之信托合同》的约定,内蒙古高悦商贸有限公司管理人已将包括位于呼和浩特市展东路与新华东街交汇处东北角向北185米【产权证号为蒙(2025)呼和浩特市不动产权第0024674号】的9栋平房资产委托华宸信托有限责任公司管理。为依法妥善管理上述资产,经与委托人、受益人充分沟通后,现需对上述房屋的实际居住使用情况进行全面、准确的摸底调查。故我单位现发布公告如下:

一、登记对象:凡目前实际居住并使用的9栋平房【产权证号为蒙(2025)呼和浩特市不动产权第0024674号】的所有人员,均属于本次摸底登记的对象。

二、公告期、登记时间与地点:1.登记事项公告期:2026年5月28至2026年6月16日。2.登记时间:2026年6月17日至2026年6月23日(工作日上午9:00-11:30,下午2:30-5:00)。3.登记地点:东门外展东路原电建二公司车队大院北侧平房(地址:呼和浩特市新城区展东路原电建二公司车队大院)。

三、登记所需材料:请登记对象本人携带以下材料原件及复印件(一份)前往指定地点办理登记:1.登记人员及同住家庭成员的居民身份证、户口簿。2.证明其居住使用该房屋的相关凭证(如:历史居住协议、房屋分配证明、租金缴纳凭证、水电煤气费用缴纳单据等任何能证明居住事实的材料)。3.如委托他人代为登记,除上述材料外,还需提供经公证的授权委托书及受托人身份证原件、复印件。

四、登记目的与后续安排:本次摸底登记系我单位履行管理职责,厘清资产现状、核实权利人情况的必要程序。登记所收集的信息将作为我单位与委托人、受益人研究制定该9栋平房后续处置方案的重要事实依据。对于未在规定期限内主动进行登记申报的住户,可能影响其后续相关权益的主张与确认,相关法律后果由其自行承担。望各位住户本着对自身权益负责的态度,积极配合本次摸底登记工作,特此公告。

受托人:华宸信托有限责任公司 2026年5月28日

寻亲公告

郭建荣于2024年7月22日在呼和浩特市和林格尔县盛乐镇新营子村乡道捡到一名男婴(用蓝色小毯包裹)现用名:郭志伟,请孩子的亲生父母或其他监护人持有效证件与郭建荣联系,联系电话17704815084,公告之日起六十日无亲生父母及其他监护人认领,公安机关将依法登记户口。

寻亲公告

李笑于2025年7月26日在托克托县医院附近捡到男弃婴一名,现用名:王锦霖,请孩子的亲生父母、其他监护人或知情人员持有效证件与李笑联系,并请广大居民予以监督,公告之日起六十日无亲生父母及其他监护人认领的,或其他异议的,公安机关将依法登记户口。

联系电话:15661181238

寻亲公告

蒲俊利于2025年10月16日在呼和浩特市妇幼医院门外小树林,捡到男婴一名(用花毯包裹),现用名:蒲睿,请孩子的亲生父母或其他监护人持有效证件与蒲俊利联系,并请广大居民予以监督。公告之日起60日,无亲生父母及其他监护人认领的,公安机关将依法登记户口。

联系电话:18748149909

寻亲公告

2020年9月20日,呼和浩特市和林格尔县盛乐镇郭宝营村村北路边捡到男婴一名,年龄不足一个月,身体健康无随身携带物品,请孩子的亲生父母及其他监护人持有效证件与李女士联系,电话号码:18447056303,即日起60日无人认领公安机关将依法登记户口。

注销公告

和林格尔县宏康助残健康服务中心(统一社会信用代码52150123MJ22770969)依据《民办非企业单位登记管理暂行条例》规定,经法定代表人和理事会决议,拟向和林格尔县民政局申请注销登记,请债权人于公告发布之日起45天内向本单位清算组申报债权。

注销公告

五原县复兴镇绿蒙园养殖协会(统一代码51508210650050099E),于2026年4月20日决议解散协会,并于同日成立了清算组,请债权人自本公告发布之日起45日内,向本服务中心清算组申报债权。联系人:李虎儿,联系电话13947848268,巴彦淖尔市五原县套海镇复兴村十社21号,邮编015000,五原县复兴镇绿蒙园养殖协会,2026年5月27日

注销公告

呼和浩特市赛罕区黄台少林场(统一社会信用代码12150105460127942D),因机构改革,申请注销本单位,债权债务均由呼和浩特赛罕区农投农业发展有限公司承接,现面向社会公示,特此公告。

注销公告

呼和浩特市赛罕区实验苗圃场(统一社会信用代码12150105460127686W),因机构改革,申请注销本单位,债权债务均由呼和浩特赛罕区农投农业发展有限公司承接,现面向社会公示,特此公告。

包头达茂零碳园区国土空间总体规划(2026-2035年)环境影响评价公众参与第二次公示

评价单位已基本完成包头达茂零碳园区国土空间总体规划(2026-2035年)环境影响评价,现根据有关规定,公示内容如下:

一、环境影响报告书征求意见稿全文和公众意见调查表的网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/15ftH8kI9d9ik_n_hs7TpsQ 提取码:p7ri;公众可以在公示期间查阅环境影响报告书征求意见稿,或与环境影响评价机构联系,查阅纸质版环境影响评价报告书征求意见稿。

二、征求意见的公众范围:公众可以针对以下事项提出意见:区域环境质量现状、园区规划实施所带来的环境影响以及应采取的相应环保措施等。

三、公众提出意见的方式和途径:公众可以信函、电话或电子邮件的方式,与规划编制单位或环评单位联系,反馈对本规划在环保方面的意见或建议。1.规划编制单位的名称和联系方式:规划编制单位名称:包头达茂零碳园区管理委员会,联系人:刘都长,联系电话:0472-8422971;2.环境影响评价机构名称和联系方式:环评单位:中冶西北工程技术有限公司,地址:内蒙古包头市昆区钢铁大街,邮编:014010,联系人:任工,联系电话:0472-6985617,邮箱:331934733@qq.com

四、公众提出意见的起止时间:于本公示发布之日起十个工作日内。

包头达茂零碳园区管理委员会

注销公告

巴彦淖尔市蜜蜂产业协会(统一代码51150800MJY312478E)于2026年5月26日决议解散协会,并于同日成立了清算组,请债权人自本公告发布之日起45日内,向本服务中心清算组申报债权。联系人:赵家忠,联系电话18604781985,地址:巴彦淖尔市临河区帅丰街金秋华城B区北门西150米B19一102门点,邮编:015000,巴彦淖尔市蜜蜂产业协会2026年5月26日

注销公告

巴彦淖尔市河套果蔬协会(统一代码51150800MJY210252D)于2026年5月26日决议解散协会,并于同日成立了清算组,请债权人自本公告发布之日起45日内,向本服务中心清算组申报债权。联系人:李强,联系电话18704954488,地址:巴彦淖尔市临河区天正温泉公寓二楼215室,邮编:015000,巴彦淖尔市河套果蔬协会2026年5月26日

致歉声明

本人田丽洹,于2026年5月3日陪同家属在内蒙古医科大学附属医院急诊科陪同家属就诊期间,言行不当,造成物振勇医生困扰。此前因异地工作,未能及时表达歉意,对此我深感愧疚,并已深刻反省自身错误。现郑重向杨振勇医生及内蒙古医科大学附属医院致以诚挚歉意,今后我会理性沟通、文明就医,尊重医务工作者,恳请予以谅解。

致歉人:田丽洹,2026年5月27日

声 明

本人杨琼(身份证号150104198006020046)将坐落新城区爱民街筑福城3号车库070号车位手续丢失,声明作废,同意将产权更改为边景文(身份证号150121200507118312),并配合办理过户手续完成,特此声明。

注销公告

乌兰察布市百斯特职业培训学校(统一社会信用代码52150900MJY419523N)依据《民办非企业单位登记管理暂行条例》规定,经法定代表人和理事会决议,拟向乌兰察布市民政局申请注销登记,请债权人于公告发布之日起45天内向本单位清算组申报债权,特此公告。

遗失声明

●呼和浩特市康津商贸有限责任公司遗失银行存款人查询密码,核准号:J1910002943001,账号:06020026090924501721,开户银行:中国工商银行呼和浩特市钢铁路分理处,特此声明●董海丽遗失道路运输经营许可证正副本,证号150106002649,声明作废

●刘爱军、王瑞清将内蒙古众森房地产开发有限公司开具的和盛佳地住宅小区5号楼3单元202号房的首付款收据遗失,收据编号:2982077,金额:82490元,声明作废●于二梅遗失内蒙古峰宇房地产集团有限公司开具水泉文苑西区高层4号楼2单元1002号房房款收据1张,收据号0076047,金额652306元,声明作废●内蒙古弋众泰商贸有限公司遗失开户许可证,核准号J1910010031401,账号06020052092000502 51,开户行:中国工商银行呼和浩特市锡林南路支行,声明作废●青山区乡源餐饮店(个体工商户)的《食品经营许可证》副本遗失,编号JY21502044031209,声明作废●敖汉旗贝子府口琴幼儿园,代码:52150430MJ24219673,不慎遗失中国人民银行核发的银行开户许可证,核准号J1949001242702,开户银行:内蒙古农村商业银行股份有限公司敖汉旗惠州支行,自登报之日起该证件作废,特此声明●包头市达茂联合旗多元商事调解中心的公章(编号15022310002555)、财务专用章(编号15022310002556)、法人章(法人:王勇峰,编号15022310002557)遗失,声明作废●包头市楚瑞机械加工有限责任公司的公章遗失,公章编号1502020053254,声明作废●内蒙古黄小几商贸有限责任公司鄂尔多斯市康巴什区农特产品销售营业厅的公章遗失,公章编号15069110004981,声明作废●五原县张三纪家庭农牧场(个体工商户)的公章作废,公章编号15082110020751,特此声明●内蒙古地润农业服务有限公司(统一信用代码91150105MACA5E7N6G)遗失公章一枚,声明作废●北京首钢建设集团有限公司将永泰城房地产集团(呼和浩特)有限公司开具的呼和浩特永泰城御景二期住宅31号楼2-402室的房款收据丢失,收据编号0037409,收据金额为1654074元,声明作废●内蒙古尊嘟假嘟网络科技有限公司(代码91150105MAEHJ9W262)遗失公章、财务章、法人章(李灵辉)及开户许可证(基本存款账户编号J1910003932001,账号152489868215,开户行:中国银行股份有限公司呼和浩特市金地家园支行)声明作废●戴昕雨,身份证号350321197100265313,不慎将内蒙古松江房地产开发有限公司开的文菁苑5号楼1单元101号房的手签购房合同及2#地南侧项目房款收据丢失,收据编号:2677302,收据金额1715855元;收据编号2391576,收据金额1028元,声明作废

●内蒙古启祥运供应链管理有限公司遗失蒙BA1022的道路运输证,证号150203176101,声明作废●本人郑二毛,证件号:150105199103244114,本人因自身原因将贵公司开具的金川摩客国际A3-1702室购房款收据原件遗失,收据号为(0611011,金额小写24000元,大写贰万肆仟元整),开具内容:房款收据,现因该房款收据遗失,在此本人声明作废并以此遗失声明办理相关业务,日后此房款收据原件出现,内蒙古爱屋房地产有限公司有权拒绝办理相关业务,由此造成的经济纠纷与贵公司无关,由本人负责,特此声明●父亲:徐福军;母亲:郭娟遗失徐晋怡(身份证号152801200511052429)出生医学证明原件,声明作废●和林格尔县佰汇通讯经销部(统一社会信用代码92150123MABMYYQX00)遗失财务章一枚,声明作废●鄂尔多斯市宏通能源有限公司(统一代码91150602MAE568PJ6H)遗失公章一枚,声明作废●郭亮身份证遗失,证号150102197809237014,有效期限2019.08.13-2039.08.13,声明作废●靳美丽身份证遗失,证号150105197909285020,有效期限2006.06.06-2026.06.06,声明作废●项伟宇不慎将呼和浩特万达地产开发有限公司开具的万达都会公园一期17号楼1单元2601室的房款收据丢失,收据号0004982,金额740000元,开具日期2022年5月19日,声明作废●内蒙古展正工程管理服务有限公司(统一社会信用代码91150924MAD4D94643)遗失财务专用章及法人(李根枝)章各一枚,声明作废●王海生遗失呼和浩特市公安局公职律师,执业证号15101201760171301,声明作废●浩微工程(内蒙古)有限公司(统一信用代码91150104MAEBBM8L5J)遗失公章一枚,声明作废●内蒙古新杉网络科技有限公司(代码91150105MAEHT66D7U)遗失公章、财务章、法人章(吴庆杰)各一枚,声明作废●内蒙古昌识商贸有限责任公司(统一信用代码91150622MAC3MU7678)遗失财务章及耿春兰各一枚,声明作废●北京万源通达商贸有限公司内蒙古分公司(统一信用代码91150103588849186F)遗失公章、财务章及刘杨法人章各一枚,声明作废

●内蒙古更优解商贸有限公司(统一信用代码91150102MAD70PY1X2)遗失公章一枚,声明作废●黄志青将蒙GUX000车的机动车登记证书丢失,发动机号码D100131461,车辆识别代码LTHH221B0AM000148,声明作废●内蒙古聚宝通物流运输有限公司遗失蒙B4J43挂道路运输证,证号15020219607 5,声明作废●呼和浩特市新城区英伯恩太伟小学工会委员会遗失基本户开户许可证,核准号J1910023148501,开户行:招商银行呼和浩特大学东街支行,账号471901705110101,声明作废●赛罕区西美商务宾馆遗失开户许可证及密码联,账号021910122000000016608,核准号J1910027824201,开户行:内蒙古农村商业银行股份有限公司呼和浩特赛罕区财富支行,特此声明●戈壁夫遗失风华家园小区三期购买地下车位协议及付款收据,收据号0077131,金额145000元,开具日期2013年11月6日,声明作废●巴彦淖尔市临河区胜利路正格熊娃童萌会教育咨询部的公章遗失,备案编码15080210012850,声明作废●巴彦淖尔市河套果蔬协会遗失社会团体法人登记证书正副本(统一信用代码51150800MJY210252D);遗失公章(备案编码15080200343 55).财务章(备案编码15080200343 56),声明作废●赤峰市鑫铮途汽车贸易有限公司(统一社会信用代码91150404MA0NK6WY55)遗失公章.财务专用章及法人章(法人:张炳楠)各一枚,特此声明作废●张志遗失内蒙古巨华房地产开发集团有限公司开具的巨华紫光园小区15-1-17东房款收据,编号0035503,金额744832元;编号0040114,金额2410000元,声明作废●内蒙古麦迪科商贸有限公司工会委员会(统一社会信用代码:81150102MC753376X6)遗失财务专用章一枚,声明作废●赛罕区惠月茗食品销售店遗失食品经营许可证副本,证号JY11501055198225,声明作废●内蒙古南枫美妆有限公司(统一信用代码91150105MAD8YNAK3H)遗失公章.财务章.发票章及杨小青法人章各一枚,声明作废