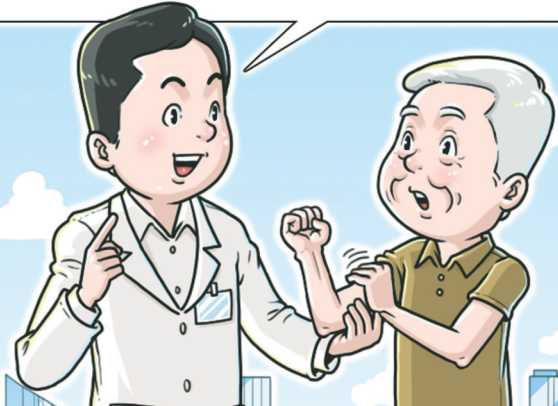


国家喊你“存肌肉”了!

“老来瘦”不能“老来寿”，“有肌肉”才能“老来寿”，只有增加肌肉量，才能安全、持久地提高基础代谢率，让身体更有活力



制饮食，“运动、睡眠和压力管理同样重要”。

多名专家表示，科学管理体重的核心，是建立可持续的健康生活方式。体重管理需分类施策，但运动在其中贯穿全程、适配所有人群。

对于超重肥胖群体，江苏省人民医院营养科主任蒋琳建议，在调整饮食结构的基础上，必须坚持每周至少150分钟中高强度有氧运动，如快走、慢跑、游泳等。贵州医科大学附属医院肥胖代谢中心主任严芝强表示，这类人群还可以搭配抗阻训练减脂塑形。

过瘦人群则不应“谈碳水、脂肪色变”。蒋琳认为，这类人群恰恰要选择富含蛋白质、碳水化合物和健康脂肪的食物，并进行适量运动特别是力量训练，提高身体代谢能力和力量水平。陈琪补充道：“不一定非要去健身房，也可在家借助哑铃、弹力带开展低重量、多次数练习。”

针对备受关注的“一老一少”，老年人应坚持不跑不跳、少负重、多力量原则，开展靠墙静蹲、坐坐抬腿、太极等温和运动，实现强骨减重两不误；对于青少年中的“小胖墩”“小豆芽”，刘伟建议，要“保证每天足够的体育锻炼时间，引导孩子找到自己喜欢的运动方式”。

(据新华社报道)

2024年6月，国家卫生健康委等16部门联合启动“体重管理年”三年行动，“国家不让你胖”“国家喊你来减肥”成为热梗。两年以来，“体重管理年”行动成效显著，但仍有不少人将体重管理简单等同为“减肥”，折射出当下一些健康误区。

将体重秤上的数字视为衡量减肥成效的唯一标准，是较为普遍的认知误区。不少减重者一味追求体重的下降，却很少分辨减去的究竟是水分、肌肉，还是真正需要减少的多余内脏脂肪。

“健康的减重应该是减脂增肌。”沈阳市第一人民医院内分泌与代谢性疾病科主任刘伟说，采取过度节食等方式快速减重，其不良后果也不容忽视。她回忆，一个年轻女孩长期节食并服用减重药物，半年内体重骤降40斤，但随之而来的是脱发、闭经、焦虑。检查发现，她的基础代谢率非常低，脂代谢紊乱，还伴随代谢相关性肝损伤。

刘伟表示，健康是“体重管理”的根本目的，如因减重致病，则背道而驰、得不偿失。体重管理管的不只是“胖”，同样也包括不健康的“瘦”和肌肉衰减带来的风险。

体重管理，管的是什么?国家卫生健康委发布的《体重管理指导原则(2024年版)》提到，成人体重指

数(BMI)宜控制在18.5至24之间，高龄老人适当放宽到22至26.9。

对于肌肉发达人群，BMI超标不能简单算作肥胖，体脂率更为关键。刘伟说，男性体脂率健康范围为10%至20%，女性为15%至25%，男性大于25%、女性大于30%才视为肥胖。

相比于全身性肥胖，中心性肥胖与代谢紊乱、心血管疾病的相关性更强，危险程度更高。刘伟提醒，成年男性腰围一般控制在90厘米以内，女性一般控制在85厘米以内。腰臀比方面，男性0.85至0.9、女性0.75至0.8一般为正常范围。

在“国家喊你减肥了”引起热议之后，“国家喊你存肌肉”近日又刷

屏全网。4月，国家卫生健康委发布的2026年版《成人肌少症营养指南》提到，人体肌肉量30岁左右达到峰值，之后随年龄增长肌肉流失逐渐加速。因此，要尽早“储蓄”肌肉。

专家提醒，“老来瘦”未必能“老来寿”，“有肌肉”才能“老来寿”。当老年人肌肉“余额不足”，出现肌少症，跌倒、骨折乃至失能的风险都会大大增加。只有增加肌肉量，才能安全、持久地提高基础代谢率，让身体更有活力。

体重管理怎么管?贵州航天医院全科医学科主任陈琪认为，关键是管住这四样——“管住嘴、迈开腿、睡好觉、好心态”，尤其要避免只节食不运动。刘伟也表示，除控

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,后果自负。

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

致歉声明

本人赵胜男,由于法律意识淡薄,在微信销售名为“瑞士+蝴蝶牌”、“益纤茶”等含有有毒有害物质的减肥产品,危害了食品安全,损害了社会公共利益。鄂尔多斯市检察院对我提起民事诉讼,我已深刻认识到自己违法行为,在此真诚地向社会公众道歉,以后一定遵纪守法,做一个知法、守法的好公民,致歉人:赵胜男。

呼和浩特市华茂岩土工程有限责任公司关于发现冒用我公司名称、伪造印章的郑重声明

致社会各界、相关业务合作方及相关单位:
近期,我司(呼和浩特市华茂岩土工程有限责任公司)发现,社会上存在不法分子擅自冒用我司名称,并伪造、私刻我司印章,以我司名义参与市场经营活动,签署相关合同。该等行为严重侵害了我司合法权益,扰乱正常市场秩序,并对我司商誉造成损害。为澄清事实,消除误解,维护我司与各合作方及相关单位的合法权益,我声明如下:
一、我司依法设立并合法存续的企业法人,严格遵守国家法律法规开展经营活动。我司对外开展业务所使用的印章,仅包括:公司章程、财务专用章、合同专用章等。该套印章为我司唯一合法、有效的印章,均已依法在公安机关完成备案登记手续,受法律保护。
二、任何未经我司书面授权或书面认可,擅自使用、伪造、变造前述我司印章的行为,均属违法乃至涉嫌犯罪行为。该等行为不仅直接违反国家关于印章管理的治安管理规定,情节严重的,更可能触犯我国刑法中关于伪造国家机关印章的刑事法律规范。基于伪造印章产生的一切法律文件,包括但不限于投标文件、合同、协议、证明等,均属无效,与我司无任何关联,所引发的任何纠纷或法律责任我司概不承认。
三、任何冒用我司名义进行市场活动的行为,均严重违背诚实信用原则,构成对我司合法权益的侵害。行为人为恶意使善意第三方产生误解,可能给相关方带来重大的法律风险与经济损失。我司呼吁所有合作伙伴、招投标项目单位及社会各界人士提高警惕,务必审慎核实对方身份及所用印章的真伪。如有疑问,欢迎随时联系我司予以核实(联系人:萨日娜;联系方式:13614717428)。
四、对于目前已发生的及未来可能出现的任何冒用我司名义、伪造我司印章的违法行为,我司将采取一切必要的法律手段坚决追究相关行为人的法律责任。我司保留向公安机关报案、控告,以及向人民法院提起民事诉讼,要求侵权人承担停止侵害、消除影响、赔礼道歉、赔偿损失等法律责任的权利。
五、我们恳请并欢迎社会各界人士积极提供相关线索。如发现任何涉嫌冒用我司名义或伪造我司印章的情形,请立即与我司联系,或直接向公安机关举报。共同打击违法犯罪,维护公平诚信的市场环境。
六、正告不法分子:我司将于本声明公告后立即向公安机关报案要求立案侦查,请立即停止侵权、主动投案,否则必将面临法律严惩。我司对任何侵害我司合法权益的行为,将坚决通过法律途径追究到底!特此声明!

呼和浩特市华茂岩土工程有限责任公司 二〇二六年六月三日

注销公告

内蒙古恒威矿业投资有限责任公司(以下简称:公司)已召开股东会,会议改组了公司董事会,按照《公司法》和《公司章程》的相关规定,重新选举了公司董事会成员,形成合法有效的股东会决议。公司已召开董事会,按照《公司法》和《公司章程》的相关规定,与董董事一致同意,选举刘书悦女士为公司董事长,并兼任公司法定代表人,聘任虞国荣先生为公司总经理,并形成合法有效的董事会决议,特此公告。
内蒙古恒威矿业投资有限责任公司 2026年6月4日

公告

山东电力建设第三工程有限公司承建的华润电力乌拉特中旗100MW风电项目风电场主体及36kV集电线路工程,于2022年6月26日开工建设,2026年6月30日完工,2023年12月25日通过单位工程验收,不存在拖欠农民工工资情况,如有拖欠行为,请相关人员在本公告发布之日起三十日内向乌拉特中旗发改委、乌拉特中旗劳动保障监察大队反映。
乌拉特中旗发改委电话:0478-5918011
乌拉特中旗劳动保障监察大队电话:18347863313
华润电力乌拉特中旗100MW风电项目风电场主体及35kV集电线路工程项目部
山东电力建设第三工程有限公司 2026年6月4日

为化解托克托县财政局债务,请以下债权人自本公告发布之日起7天内到我单位洽谈债务化解相关事宜,逾期不向我单位主张债权的,将视同自动放弃债权处理,具体项目如下:1.天津广正测绘工程造价咨询有限公司(工程结算评审费194.07万元);2.北京建友工程造价咨询有限公司(工程结算评审费90.55万元),特此公告。联系人:刘文卿,联系电话:13947149879。 托克托县财政局注销公告 武川县咱后山二人台艺术协会(统一社会信用代码51150125MJY095768D)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,拟向武川县行政审批政务服务与数据管理局申请注销登记,请债权人于本公告发布之日起45日内向本单位清算组申报债权,特此公告。 债权公告 内蒙古养老事业促进会(统一社会信用代码51150000MJ2208269F)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。 国能宝日希勒能源有限公司露天煤矿改扩建项目(新增外排土场)环境影响评价征求意见稿公示 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》及《环境影响评价公众参与暂行办法》等文件的要求,现将国能宝日希勒能源有限公司露天煤矿改扩建项目(新增外排土场)环境影响评价征求意见稿公示如下,请公众提出宝贵意见。 一、环境影响评价征求意见稿公示的网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径:本次公示后,公众可通过环境影响评价公示平台下载环境影响评价征求意见稿,环境影响评价征求意见稿下载地址为:通过网盘分享的文件:排土场公示稿链接:https://pan.baidu.com/s/1noampN3gWEU1qSdXUyMxM 提取码: 9s8h。公众也可到国能宝日希勒能源有限公司向建设单位索取纸质征求意见稿。 二、征求意见稿的公众范围:公众参与的范围为项目评价范围内可能受影响的公众。 三、公众意见的网络链接:公众可通过中华人民共和国生态环境部网站下载公众意见表,公众意见表下载地址为:https://www.mee.gov.cn/xxgk/2018/xxgk/201810/20181024_665329.html。 四、公众提出意见的方式和途径:公众可以通过信函、传真、电子邮件等方式将填写的公众意见表等在规定的时间内提交给建设单位,反映与建设项目环境影响评价有关的意见和建议。 五、公众提出意见的起止时间:公众提出意见的时限为自公示之日起十个工作日内。 多谢合作! 国能宝日希勒能源有限公司 2026年6月2日

遗失声明

●内蒙古弘法文化传媒有限公司(统一社会信用代码91150102MA13P14G78)遗失公章一枚,声明作废。
●土默特右旗美倍好超市(个体工商户)遗失营业执照副本(统一社会信用代码92150221MA0Q9C2K9U)及食品经营许可证正本(编号JY11502210060687)声明作废。
●内蒙古名缘商贸有限公司的公章遗失,公章编号15029110011345,声明作废。
●鄂尔多斯市泰恒物流有限公司的财务专用章遗失,印章编号15062110062295,声明作废。
●内蒙古钼道商贸有限公司(统一社会信用代码91150102MABTYG598M)遗失公章及财务章各一枚,声明作废。
●道之达(内蒙古)文化传媒有限公司(统一社会信用代码91150691MAE7LHAASU)不慎遗失公章(编号15060310015454)、财务章(编号15060310015455)、法人章(苏辉,编号15060310015456)各一枚,声明作废。
●内蒙古鼎盛煤炭贸易有限公司遗失基本存款账户信息表,基本存款账户编号J2050012557302,账户号码:15050110223100001306,开户行:中国建设银行股份有限公司鄂尔多斯文明路支行,声明作废。
●张蕾(身份证号150123199111136618)将内蒙古鄂尔多斯集团大内地产开发有限公司开发的鄂尔多斯馨苑小区回迁确认书遗失,房屋号:D区19号楼一单元5楼东户,房屋面积:88.55平方米,特此声明。
●巴彦淖尔市恒誉商贸有限公司的公章遗失,备案编码:1528010028875,声明作废。

吸收合并公告

经吸收方内蒙古启凡建筑工程有限公司(统一社会信用代码91150105MABWQ92K9H,注册资本人民币300万元),被吸收方内蒙古绿江生态工程建设监理有限公司(统一社会信用代码91150602752562284T,注册资本人民币319万元),于2026年5月6日召开股东会决议并通过:两家企业已于2026年5月6日签订《吸收合并协议》,内蒙古启凡建筑工程有限公司吸收合并内蒙古绿江生态工程建设监理有限公司,吸收合并后,内蒙古绿江生态工程建设监理有限公司注销,内蒙古启凡建筑工程有限公司名称不变,注册资本由300万元增加至436万元,双方公司均不作清算,被吸收方的债权债务由吸收方承继。
请相关债权人自公告之日起四十五日内向本公司提出清偿债务或提供担保的请求,逾期不提出的视为没有提出要求。
内蒙古启凡建筑工程有限公司 内蒙古绿江生态工程建设监理有限公司 2026年6月4日

公告

山东电力建设第三工程有限公司承建的华润电力乌拉特中旗100MW风电项目风电场主体及36kV集电线路工程,于2022年6月26日开工建设,2026年6月30日完工,2023年12月25日通过单位工程验收,不存在拖欠农民工工资情况,如有拖欠行为,请相关人员在本公告发布之日起三十日内向乌拉特中旗发改委、乌拉特中旗劳动保障监察大队反映。
乌拉特中旗发改委电话:0478-5918011
乌拉特中旗劳动保障监察大队电话:18347863313
华润电力乌拉特中旗100MW风电项目风电场主体及35kV集电线路工程项目部
山东电力建设第三工程有限公司 2026年6月4日

公告

为化解托克托县财政局债务,请以下债权人自本公告发布之日起7天内到我单位洽谈债务化解相关事宜,逾期不向我单位主张债权的,将视同自动放弃债权处理,具体项目如下:1.天津广正测绘工程造价咨询有限公司(工程结算评审费194.07万元);2.北京建友工程造价咨询有限公司(工程结算评审费90.55万元),特此公告。联系人:刘文卿,联系电话:13947149879。
托克托县财政局

注销公告

武川县咱后山二人台艺术协会(统一社会信用代码51150125MJY095768D)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,拟向武川县行政审批政务服务与数据管理局申请注销登记,请债权人于本公告发布之日起45日内向本单位清算组申报债权,特此公告。

债权公告

内蒙古养老事业促进会(统一社会信用代码51150000MJ2208269F)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。

国能宝日希勒能源有限公司露天煤矿改扩建项目(新增外排土场)环境影响评价征求意见稿公示

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》及《环境影响评价公众参与暂行办法》等文件的要求,现将国能宝日希勒能源有限公司露天煤矿改扩建项目(新增外排土场)环境影响评价征求意见稿公示如下,请公众提出宝贵意见。
一、环境影响评价征求意见稿公示的网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径:本次公示后,公众可通过环境影响评价公示平台下载环境影响评价征求意见稿,环境影响评价征求意见稿下载地址为:通过网盘分享的文件:排土场公示稿链接:https://pan.baidu.com/s/1noampN3gWEU1qSdXUyMxM 提取码: 9s8h。公众也可到国能宝日希勒能源有限公司向建设单位索取纸质征求意见稿。
二、征求意见稿的公众范围:公众参与的范围为项目评价范围内可能受影响的公众。
三、公众意见的网络链接:公众可通过中华人民共和国生态环境部网站下载公众意见表,公众意见表下载地址为:https://www.mee.gov.cn/xxgk/2018/xxgk/201810/20181024_665329.html。
四、公众提出意见的方式和途径:公众可以通过信函、传真、电子邮件等方式将填写的公众意见表等在规定的时间内提交给建设单位,反映与建设项目环境影响评价有关的意见和建议。
五、公众提出意见的起止时间:公众提出意见的时限为自公示之日起十个工作日内。
多谢合作!

国能宝日希勒能源有限公司 2026年6月2日

遗失声明

●内蒙古弘法文化传媒有限公司(统一社会信用代码91150102MA13P14G78)遗失公章一枚,声明作废。
●土默特右旗美倍好超市(个体工商户)遗失营业执照副本(统一社会信用代码92150221MA0Q9C2K9U)及食品经营许可证正本(编号JY11502210060687)声明作废。
●内蒙古名缘商贸有限公司的公章遗失,公章编号15029110011345,声明作废。
●鄂尔多斯市泰恒物流有限公司的财务专用章遗失,印章编号15062110062295,声明作废。
●内蒙古钼道商贸有限公司(统一社会信用代码91150102MABTYG598M)遗失公章及财务章各一枚,声明作废。
●道之达(内蒙古)文化传媒有限公司(统一社会信用代码91150691MAE7LHAASU)不慎遗失公章(编号15060310015454)、财务章(编号15060310015455)、法人章(苏辉,编号15060310015456)各一枚,声明作废。
●内蒙古鼎盛煤炭贸易有限公司遗失基本存款账户信息表,基本存款账户编号J2050012557302,账户号码:15050110223100001306,开户行:中国建设银行股份有限公司鄂尔多斯文明路支行,声明作废。
●张蕾(身份证号150123199111136618)将内蒙古鄂尔多斯集团大内地产开发有限公司开发的鄂尔多斯馨苑小区回迁确认书遗失,房屋号:D区19号楼一单元5楼东户,房屋面积:88.55平方米,特此声明。
●巴彦淖尔市恒誉商贸有限公司的公章遗失,备案编码:1528010028875,声明作废。