

# “小肚子”究竟能不能保护女性?

近日,一条热搜话题“女性的小肚子是为了保护子宫卵巢”吸引了不少女性朋友的注意。很快,又有声音认为事实并非如此,“小肚子”的存在并没啥作用。南京市第一医院妇科主治医师黄梦琪表示,单纯地将小肚子理解为“保护”或“不能保护”有些牵强,可以从解剖位置和功能两个不同的角度去理解,脂肪太少、太多都不好,保持适中是关键。

“小肚子”的存在,实际上是一种生理结构的特点。黄梦琪指出,从解剖位置上说,“小肚子”它位于

骨盆前方,为子宫和卵巢提供了一定空间。“但客观来说,盆腔跟腹壁不是直接相贴,不会起到什么保护作用。”专家告诉记者,女性的子宫和卵巢位于真骨盆中,四面八方都有骨骼。除了骨盆,子宫和卵巢周围也有很多其他器官、筋膜、韧带等包围着,它们为子宫和卵巢提供了支撑和保护。

而在功能方面,黄梦琪认为,所谓“小肚子”指的是腹壁脂肪层过厚,一定程度反映了人血脂、血糖、糖脂代谢的问题,也可以理解为是腹型肥胖的提示。“明显腹型

肥胖可能会影响到卵巢的排卵,例如排卵功能异常的多囊卵巢综合征病人可能出现小肚子。”

那是不是女性的“小肚子”就完全没有作用了呢?黄梦琪介绍,卵巢主要有两个作用,除了起到排卵继而怀孕的作用,还会分泌雌、孕、雄三种性激素,非常重要。“外周脂肪可以通过特殊的生理机制转化为雌激素。比如说绝经后的病人忽然内膜厚起来了,排除器质性问题、外源性激素来源,就可能会考虑外周脂肪的转化,虽然这种量比较少,但是不能完

全忽视。”

专家提醒,女性的子宫和卵巢是生殖系统中非常重要的器官,它们在女性的生育能力和身体健康方面扮演着至关重要的角色。就“小肚子”而言,脂肪太少、太多都不好,保持适中是关键。日常生活中,保持健康的生活方式和良好的饮食习惯才是保护子宫和卵巢的关键。建议注意均衡饮食,摄入足够营养,避免过度饮酒和吸烟等不良习惯。同时,适当的运动也有助于提高身体免疫力,减少妇科疾病的发生。

(据《扬子晚报》)

## 防血栓尽量少吃四类食物

**盐:**高盐膳食会增加高血压风险,增高的血压持续给血管施加压力,增加动脉粥样硬化和血栓风险。

**富含饱和脂肪酸的食物:**如肥肉、猪油、黄油、椰子油、棕榈油,饱

和脂肪酸会升高“坏胆固醇”的水平。

**含有反式脂肪酸的食物:**如糕点、三合一咖啡、蛋糕,反式脂肪酸不仅升高“坏胆固醇”水平,还降低

“好胆固醇”水平。

**胆固醇含量高的食物:**如果已经血脂异常,尤其是血胆固醇偏高,建议少吃富含胆固醇的食物。

(据《新京报》)

血栓被认为是“沉默的杀手”,发病率高,隐匿性强。首都保健营养美食学会副秘书长、注册营养师谷传玲指出,日常防血栓,尽量少吃以下四类食物。

## 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:本版各类信息,如遇要求交付押金或预付款时,务必小心,谨防受骗!否则后果自负。

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

遗失公告·减资注销·招标环评·结婚启事·出售转让

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

清 算 公 告

呼和浩特市交通设施器材服务队(统一社会信用代码:91150102701205033C)于2024年4月16日进入解散清算程序。请有关债权人自接到通知书之日起30日内,未接到通知书的自本公司公告发布之日起45日内,向呼和浩特市交通设施器材服务队清算组申报债权,书面说明债权数额和有无财产担保,并提交相关证据材料。逾期申报的,将按照相关法律规定进行处理。

联系人:赵红艳、杜政璇律师18047170711、13190528025

联系地址:呼和浩特市赛罕区金桥开发区世纪六路宇泰商务广场B座,内蒙古泽铭律师事务所;邮政编码:010010

呼和浩特市交通设施器材服务队  
2024年4月25日

催 款 公 告

内蒙古天地通公路建设发展有限公司就你公司欠我中化学交通建设集团有限公司的工程款问题,我公司一直向你公司催要,但至今仍未支付给我公司。

现我公司再次登报催告,要求你公司立即清偿全部欠款及利息。

催款人:中化学交通建设集团有限公司  
时 间:2024年4月18日

华狮先办理后收费

减 资 公 告

关于国家能源集团内蒙古电力有限公司元宝山发电有限责任公司债务清欠的公告

各债权人:

我公司于2024年3月29日对部分债务进行清理。请以下相关债权人自本公告见报之日起10日内持证明材料到公司办理登记手续,逾期不办理的视为自动放弃。

一、项目概要:项目总面积3.0433公顷,其中徐家沙梁村集体土地3.0019公顷(地类为:城市3.0019公顷);桥靠村集体土地0.0414公顷(地类为:城市0.0414公顷)。该项目现土地性质为农村集体土地,拟办理土地征转报批手续,将农村集体土地转为国有建设用地。

二、相关声明:请相关单位(或法定代表人)持有效证明材料,证明其为实际的债权人。

三、公司债权人名单:东北燃料股份有限责任公司;内蒙古自治区通水市水勘测局;北京中电兴业技术开发有限公司;北京京天箭华源科技有限责任公司;吉林鲁源电力设备有限公司;国电华北国际电力工程(北京)有限公司;山东地球人电器有限公司;沈阳市兰翔实业有限公司;沈阳无损检测技术开发服务中心;河北坤荣电力设备科技有限公司;赤峰宏健安防消防智能工程有限公司;赤峰市元宝山区风水沟镇兴隆坡村村民委员会;赤峰市智奥实业有限公司;辽宁东建电力监理有限公司;赤峰宏文机电有限公司;哈尔滨科电电子设备有限责任公司;赤峰市产品质量计量检测所;北京市百合力合科技发展有限责任公司;松辽水利委员会流域规划与政策研究中心;沈阳展华流体设备制造厂;北京瑞志科技股份有限公司;南京中能瑞华电气有限公司;新东北电气(沈阳)高压隔离开关有限公司。特此公告

元宝山发电有限责任公司  
2024年4月11日

通 知

内蒙古秀泽康健康管理服务有限公司将在本公告发布之日起15

日后召开股东会,要求全体股东参

加会议要求全体股东到场,不到场

视为放弃自己的表决权,联系人:

郭晓军,电话1367418117,会议地

点:呼和浩特市赛罕区摩尔城超市

SH-024商铺,2024年4月26日

拟将注册资本从30万元减至1万

元,现予以公告,债权人可自公告

之日起45日内,要本公司清偿债

务或提供担保。

●玉泉区敏兴建材销售部(统

一社会信用代码:92150104MAB

MQ2362X)遗失公章一枚,声明

作废●赵四黑不慎将内蒙古新

特硅材料有限公司整车出厂合

格证丢失,车架号为LZZW-

BYXF9MW961745,声明作废●

陈子妍,性别:女,遗失出生医学证

明,编号:Q150107304,声明作废

●亮克遗失警官证,警号013614,

声明作废●内蒙古丰献商贸有

限公司(统一社会信用代码

91150105MA0NAXL57K)遗失公

章一枚,声明作废●内蒙古蒙豆

食品有限公司遗失银行开户许

可证及存款人查询密码,核准号

J190026725801,账号

060202209020135256,开户银行:

工商银行呼和浩特市海拉尔西

路支行,声明作废●本人宋明胜

(身份证号15262919620715335)

声明作废●内蒙古恒盛泰房

地产集团有限责任公司开具的

恒盛家园7号楼1单元4楼西户

的购房款收据4张丢失,开具日期

2009年9月19日,收据编号

0028831,金额10000元,开具日期

2009年9月28日,收据编号

0028849,金额84600元,开具日期

2010年6月20日,收据编号

0067516,金额620元,开具日期

2012年3月12日,收据编号

0013361,金额30000元,声明作废

●达拉特旗永光农机农民专业

合作社(统一社会信用代码

91150121056324XK)遗失公

章一枚,声明作废●伊金霍洛旗亨济

通运输有限公司的道路运输经

营许可证副本丢失,证号

J15027010694,声明作废●内蒙古酷

一族汽车服务有限公司(现变

更为内蒙古酷一族汽车服务有限

公司)遗失开户许可证及存款人

查询密码,账号

0602115609100014303,核

准号J1910017636701,开户行:

中国工商银行股份有限公司呼和浩

特锡林南路支行,声明作废●新

疆区巨泽建材经销部(统一社会

信用代码9150102MA0NPJC3141)遗失财

务专用章及杨帆法人章各一枚,

声明作废●高敏遗失内蒙古峰

宇房地产集团有限公司开具水

泉文苑东区7号楼4单元401房

屋款项收据1张,收据号08210256

972150元,及遗失房屋认购协议

书,编号SQ-D-108,声明作废。

●鄂尔多斯市东胜区山神陵园薛

则位遗失存单,存单号15020627

MA0.R2.C929W,声明作废

●杨楠,性别:男,不慎遗失出生医

学证明,编号

I150111443,声明作废●家人

不慎将逝者薛则位遗失存单,存

单号1502040036368,声明作废

●杨楠,性别:男,不慎遗失出生医

学证明,编号

I150111443,声明作废●家人

不慎