

# 到底要不要“贴秋膘”？

俗语道“立秋贴秋膘，冬天不挨冻”，人们认为立秋后天气逐渐转凉，通过“贴秋膘”的方式增加身体脂肪储备，以弥补夏季的消耗和抵御即将到来的寒冷冬天，补充身体所需要的营养。那么，“贴秋膘”到底好不好呢？

在过去食材匮乏、吃肉难的年代，“贴秋膘”固然是有益健康的。随着现在食物数量和种类越来越丰富，人们生活方式也发生改变，每天都可以吃到丰富的各类食物，肉类的摄入量也不少。“贴秋膘”的传统习俗与现在的科学食养已经有了很大差别，所以“秋膘”还是不要特意贴为好。

“贴秋膘”并不适合所有人。如果你是正常体重且没有慢性病的人，趁着秋季炎热消退，贴点小“秋膘”增加必需的营养也是可以的，但注意千万别贴超重了。如果您已是超重肥胖、高血压、高血脂、高血糖等慢性病人群的一员就要谨慎了，“秋膘”就更不要贴了，因为再贴可能会增加身体负担加重健康问题。

“贴秋膘”就是以肉贴膘的意思，多用炖肉、烤肉、红烧肉等，但摄入肉类并不是越多越好。中国居民膳食指南推荐我们每天摄入动物性食物 120~200 克，其中每周至少摄入两次水产品，每天一个鸡蛋。一个鸡蛋约 50 克，剩下要摄入的肉类一天大概二三两左



右，每餐也就一两左右。

在选择肉类时要多选择鱼类、禽类等白肉，少选猪、牛、羊等红肉，尤其要少选肥肉。

秋季饮食要控制能量、多营养，四个方法要记牢。

1. 少吃高能量的食物，如油炸油煎食品、甜点和糖果、含糖饮料等。

2. 多吃新鲜蔬菜、水果，比如苹果、梨、石榴、柑橘等水果

都是在秋季大丰收，正是享受新鲜蔬果的季节。蔬菜水果富含维生素、矿物质、膳食纤维和植物化学物，对健康有益。

3. 多吃全谷物、粗杂粮和薯类，如燕麦、荞麦、小米、玉米、红豆、绿豆、红薯、马铃薯等，富含膳食纤维和维生素等，帮助我们保持健康体重。

4. 少喝饮料，多喝白水和淡茶水。秋天天气干燥，充足合理饮水对健康至关重要，每天至少喝 7~8 杯水，定时喝水，而不是等到口渴才喝水。白开水是饮水的最佳选择，但如果实在不想喝白开水的话，可以考虑淡茶水、柠檬水、薄荷水、梨水等。比如将梨切片煮水，非常适合秋季干燥引起的喉咙不适。尽量不喝或少喝含糖饮料。

我们提倡通过均衡营养、食物多样、适量摄入、吃动平衡来合理补充身体所需的各种营养成分，而不是盲目追求吃肉贴膘。

（据《北京青年报》）

## 血糖监测学问多

血糖监测是糖尿病管理中的重要组成部分，建议糖尿病患者家中都应备有便携式血糖仪，用来定期监测血糖水平。事实上，血糖检测有很多门道。

**空腹血糖** 至少 8~10 小时未进任何食物后（饮水除外），于早餐前监测的血糖值（最好在 6~8 时）。空腹血糖能反映前一天晚上的药物能否有效控制整个夜间直至次日早晨的血糖。

**餐前血糖** 指餐前所测的血糖，包括早中晚三餐前的血糖。餐前血糖可指导患者调整将要摄入的食物量和餐前注射胰岛素（或口服药）的量，有低血糖风险者应测定餐前血糖。

**餐后 2 小时血糖** 从吃第一口食物开始计时，于餐后 2 小时监测的血糖值，可以反映餐后血糖的控制情况以及进食量与降糖药用量是否合适，这是空腹血糖不能反映的。

**睡前/夜间血糖** 睡前或夜间（凌晨 3~4 时）测量的血糖。能够观察患者在夜间有无低血糖的情况。

**随机血糖** 即任意时间（指一日内任何时间，无论上一次进餐时间及食物摄入量）监测的血糖，也能够发现血糖是否异常。

很多“糖友”认为空腹血糖达标就万事大吉了，事实并非如此。

一般情况下，血糖是会波动的，理想的血糖控制应该是全天候的，包括：空腹、餐后 2 小时、餐前、体力活动和工作中、睡眠等时段，血糖不稳定时应增加血糖监测频次，血糖平稳后可减少血糖监测频次，实行个体化监测方案。（据《新民晚报》）

# 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：本版各类信息，如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。

**内蒙古京泰发电有限责任公司二期2×660MW项目A列外封闭母线至1000kV升压站部分项目环境影响报告书征求意见稿公示**  
《内蒙古京泰发电有限责任公司二期2×660MW项目A列外封闭母线至1000kV升压站部分项目环境影响报告书》征求意见稿已编制完成，根据《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办法》（生态环境部令4号）等相关规定，现向公众征求意见。  
一、环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径：环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接：<https://www.js-eia.cn/project/detail?type=2&proid=218566ee09ab0aa6be7f4da6752245d>；查阅纸质报告书的方式和途径：在内蒙古京泰发电有限责任公司环保办公室设置专人接受社会公众查阅本项目影响报告书征求意见稿。二、征求意见稿的范围：本项目环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织等，均可提出意见。三、公众意见表的网络链接：网络链接：<https://www.js-eia.cn/project/detail?type=2&proid=218566ee09ab0aa6be7f4da6752245d>。四、公众提出意见的方式和途径：公众可在本项目环境影响报告书征求意见稿公示后的10个工作日内填写公众意见表，可通过传真、电子邮件、信函等方式向建设单位提交公众意见表，也可直接交至建设单位。建设单位：内蒙古京泰发电有限责任公司，通讯地址：内蒙古自治区鄂尔多斯市准格旗薛家湾镇大塔村，联系人：杜志刚，18047975896；电子邮箱：740588468@qq.com。五、公众提出意见的起止时间：自本公告公示起，10个工作日内均可提出公众意见。  
内蒙古京泰发电有限责任公司

**《呼伦贝尔市赛优牧业有限公司奶牛养殖扩建项目》环境影响评价第二次公众参与公示**  
一、拟建项目概况：呼伦贝尔市赛优牧业有限公司奶牛养殖厂位于内蒙古自治区呼伦贝尔市扎兰屯市成吉思汗镇大甸子村，本次扩建项目均在现有厂区范围内，不新增占地。奶牛养殖规模由现有5000头增至6000头，新建2座后备牛舍、2座一级氧化塘，扩建现有散料库，并拆除现有饲料拌料车间用于牛舍建设，其它公辅设施均依托现有工程。  
二、环境影响评价简要分析：项目投产后通过各污染防治措施对环境空气、水环境、声环境、土壤环境及生态环境的影响较小，从环保角度分析是可行的。  
三、项目全文网络及查阅纸质报告书的方式和途径：（1）报告书全文网络链接：<https://pan.baidu.com/s/1s5bwUBOzSRJuDY5-ZvRw?pwd=3da>，提取码：3da。（2）查阅纸质报告书的方式和途径：来电或传真方式向环评单位索取或至建设单位查阅全本。  
四、公众意见表的网络链接：[http://www.mee.gov.cn/cxxgk2018/cxxgk/cxxgk01/201810/t20181024\\_665329.html](http://www.mee.gov.cn/cxxgk2018/cxxgk/cxxgk01/201810/t20181024_665329.html)  
五、公众提出意见的方式和途径：以信件或传真的方式将意见送至环评机构或建设单位。全本查阅期限自公示之日起10个工作日内。  
六、建设单位名称和联系方式：呼伦贝尔市赛优牧业有限公司，内蒙古自治区呼伦贝尔市扎兰屯市成吉思汗镇大甸子村三组；赵鹏，18647037277  
七、环评评价机构及联系方式：内蒙古福本源生态环境技术有限公司，内蒙古自治区呼和浩特市赛罕区巨华德临美镇商业项目BE座17层17012室；刘海龙，0471-6639888  
呼伦贝尔市赛优牧业有限公司 2024年8月7日

**通 知**  
内蒙古隆祺商贸有限公司定于2024年8月29日上午9:00在呼和浩特市赛罕区新华大街华门世家12层1210号会议室召开股东会，审议公司补发营业执照及公司注销事宜，请各位股东准时到场，没有到场的股东按照公司法第四十四条规定视为自动放弃，特此通知。  
**声明公告**  
宁 天 华  
15042119950105091X；马 磊 杰  
152630199704114513；马 杰  
150421199509102112；杨 鑫 宇  
152321200112158259。以上人员因你们违反用工单位规章制度，你们与我们公司签订的劳动合同已解除，特此公告。  
内蒙古赛雅人力资源服务有限公司

**环境影响评价第二次公示**  
按照《环境影响评价公众参与暂行办法》规定“上海店能源化工园区西部铁路专用线环境影响报告书”征求意见稿已完成，现向公众进一步征求公众意见：  
① 意见稿网络链接：<https://pan.baidu.com/s/11UrPKAFFTzqsGP1Wh74EQ?pwd=kbc2>，提取码：kbc2  
② 公众可就近到建设单位办公地址查阅纸质。  
③ 征求意见稿范围：环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织。  
④ 公众可通过信函、邮件等方式，规定时间内将填写的公众意见表等提交建设单位，反映与建设项目环境影响有关的意见和建议。  
⑤ 联系方式：刘忠 18847751789  
⑥ 公众提出意见为本公告公布之日起10个工作日内。  
包头旭阳硅料科技有限公司（二期）年产6万吨高纯晶硅项目  
编制单位：中冶西北工程技术有限公司  
建设地点：内蒙古自治区包头市石拐区工业园区化区工区内  
建设内容：年产6万吨高纯多晶硅，包括电解水制氢、盐酸解析、三氯氢硅合成、冷氢化、精馏、还原、尾气回收、整理、渣浆回收、工艺废气处理装置等。  
征求意见稿范围：项目周围3km范围  
报告书征求意见稿全文和公众意见表链接：[https://pan.baidu.com/s/1yap-oZAc\\_CivilOcqW5-1w](https://pan.baidu.com/s/1yap-oZAc_CivilOcqW5-1w) 提取码：jq4s。公示起止时间：于本公告发布之日起10个工作日内  
联系人：18332643316，电子邮箱：zsz\_1112@163.com  
包头旭阳硅料科技有限公司

**遗失声明**  
●内蒙古澜鑫商贸有限公司公章(编号15020210034443)、财务专用章(编号15020210034444)、法人章(法人:田春苗,编号15020210034445)遗失,声明作废  
●刘鸿不慎遗失由内蒙古星烨商业运营管理有限公司开具的闻都家居建材城B馆四楼4052摊位质量保证金收据一张,金额为10000元,收据编号为0071538,声明原收据作废

●本人白万魁,证件号:150221198411014119,本人因自身原因将贵公司开具的金川摩客国际A3-1-1630室购房收款据1张原件遗失,收据号为(0001099,金额小写10000元(大写壹万元整);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●呼和浩特市回民区冉凯奶茶饮品店遗失营业执照正本,统一社会信用代码91150103MA0P9D5145,声明作废  
●呼和浩特市第三医院遗失特种设备使用登记证,编号31701501032013017731,声明作废●呼和浩特市赛罕区中国烟酒店遗失营业执照正本,统一社会信用代码91150105MA0P9D5145,声明作废

●赤峰市罕苏木为农服务有限公司(统一社会信用代码91150421MAC975P166)不慎遗失法人章(姓名:孟和乌力吉)一枚,声明作废●包头市谨川运输有限责任公司遗失车牌号蒙A86Q70挂的营运证,证号150203179734,声明作废●万梅花遗失原购房合同呼和浩特市五和兴房地产开发有限公司开具玖都公馆二期小区7-14-09收款收据一张,收据号0008742,金额190750,日期2019年4月29日,声明作废●内蒙古安商商贸有限公司遗失开户许可证及存款人查询密码,账号05510101040017088,开户行:中国农业银行股份有限公司呼和浩特市鼓楼支行,声明作废●池英芳遗失蒙A88994普通货物运输道路运输经营许可证副本,内蒙古交运管许可呼市字150107000878号,声明作废

●呼和浩特市回民区麦德好超级折扣超市门店遗失开户许可证和存款人查询密码,账号0602000709200118523,开户行:工商银行光明路支行,声明作废●王鑫(证号150207199001154714)遗失中华人民共和国注册消防工程师注册证书和执业印章,现向内蒙古自治区消防救援总队申请补办,特此声明●内蒙古凯盛公路工程技术有限责任公司(统一社会信用代码91150100747941618G)遗失公章一枚,声明作废●新城区张雄面馆遗失税务登记证正本,纳税人识别号:15012419830303761601-1,声明作废●石建设遗失蒙AY6966客运出租车道路运输经营许可证正本,内蒙古交运管许可呼市字150104003400号,声明作废●乌海市超人电子科技有限责任公司(统一社会信用代码91150302701260059M)的财务专用章遗失,声明作废●乌海市百德煤业有限公司(统一社会信用代码911503025919793362)的公章遗失,声明作废●王宏遗失呼和浩特市盛汇房地产开发有限公司签订的购洋信山水居8-2-901室的车位合同原件(车位号D099)及收款收据1张,金额10000元,日期2022年6月29日,声明作废

●呼和浩特市首显科技有限公司遗失开户许可证,开户行:中国工商银行股份有限公司呼和浩特赛罕支行,账号0602004009000020538, J1910004690802,声明作废●内蒙古国学研究会遗失社会团体法人登记证书副本,统一社会信用代码51150000MJ2208111U,声明作废●内蒙古龙亨路桥有限公司土右分公司遗失张海清法人章,编号15022110002106,声明作废●高娟遗失身份证,证号152502198311283361,声明作废●胡晓丽遗失导游证,证号IHR3976M,声明作废●苏伊拉、李俊霞遗失由绿地集团呼和浩特市置业有限公司开具的购房零税率发票1张,票号:05403047,金额:792050元,日期2021年1月8日,声明作废●于华不慎遗失内蒙古巨华房地产开发集团有限公司开具的购房房款收据四份,收据编号0009380,0007986,0008191,0008205,金额分别为:1490000元、57616元、210000元、380000元,现声明作废●郭建泽,性别:男,遗失出生医学证明,编号L150108210,声明作废

**内蒙古希然牛肉精深加工基地项目第二次环境影响评价公示**  
一、环境影响评价征求意见稿查阅纸质报告书的方式和途径:联系地址:内蒙古自治区锡林郭勒盟锡林浩特市杭盖街道民利农畜产品园区7-10#101商铺二楼  
二、征求意见稿范围:本项目周边的住户、单位。  
三、公众意见表、报告书的网络链接方式:建设项目环评公众意见表、报告书下载网址: <https://www.eiacloud.com/gs/detail/3?id=408130m:GU>  
四、公众提出意见的方式和途径:可选择以下其中一种办法:1.发至邮箱:645351283@qq.com,2.填写纸质公众意见表并投送意见箱:内蒙古自治区锡林郭勒盟锡林浩特市杭盖街道民利农畜产品园区7-10#101商铺二楼  
五、公众提出意见的起止时间:公众可在本公告发布后10个工作日内,通过邮件、电话、传真等形式向环评单位或建设单位反馈意见和意见。  
内蒙古希然肉业有限公司 2024年8月13日