我们真的需要“贴秋膘”吗?

立秋后,北方民间素有“贴秋膘”的习俗。贴秋膘的理由是,夏日的炙热和闷湿让不少人胃口不好、食欲不佳,由于吃得少了,体重往往有所减轻,为了弥补这“苦夏”的亏空,秋季来临之后就要好吃好喝地为自己“补膘”。

那么,我们真的需要“贴秋膘”吗?怎么吃能够适应节气变化呢?今天我们就来分析一下。

胖人不要盲目“贴秋膘”

膘的原意是“饱含油脂的肥肉”,肥膘更是指富含油脂的肥肉。“膘”用在人体身上主要指的是皮下脂肪。

那么怎么用“膘”来判断一个人是否肥胖呢?从专业上讲,人体皮下脂肪的量及占体重的比例,也就是体脂百分比(BF%),是反映人体健康、预测疾病的一项重要指标。

目前,判断肥胖最常用的一个指标是体质指数(BMI),也就是体重(公斤)除以身高(米)的平方,这个指标是间接反映体内脂肪的,因为体内脂肪的测定不如体重和身高容易测量。

其实,最准确的应该用体脂百分比来判断肥胖,成年男性体脂百分比(BF%)>25%,女性体脂百分比(BF%)>30% 即为肥胖。

对于已经超“膘”的人来说,就不应该再盲目地“贴秋膘”了。

这种肥胖更易患慢病

脂肪在人体的不同分布,也会对我们的健康产生不同影响。脂肪主要分布在内脏和上腹部皮下者称之为“腹型”或“中心性”肥胖;脂肪主要分布在下腹部、臀部和大腿皮下者称之为“外周性”肥胖。

我国成年男性肥胖大都属于中心性肥胖,也就是俗称的“将军肚”;而中年女性肥胖也以腰腹部脂肪堆积较多。中心性肥胖得慢性疾病的危险比正常人群大大增加。相比其他类型的肥胖,中心性肥胖患者代谢综合征的患病率升高3至4倍,同时也更容易合并高血压、高血脂以及糖尿病,发生心脑血管疾病的危险性也更大。

立秋进补新思路

而对于体重偏低或者已经属于低体重的人,可以考虑适当“贴膘”,但应注意:

合理膳食、均衡营养。维持生命和健康需要40多种营养素,这些营养素缺一不可。对于人体不能合成的营养素,就需要从各种各样的食物中获取。没有一种天然的食物能提供人体所需的各种营养物质。因此,“秋补”不能一味地只吃大鱼大肉,奶制品、豆制品、菌藻类以及新鲜的蔬菜和水果也要经常吃。

食物多样、预防秋燥。秋天由于天气干燥,容易上火,所以在食物选择上应多注意,预防秋燥。可以经常喝粥,如用小米、燕麦、薏米、莲子等杂粮熬制的粥类,熬粥的时候可以加一些薯类,如地瓜、山药等。少吃油炸食物,不喝或少喝含糖饮料。

吃动平衡,每天适量运动。运动对健康的好处不用多说,重在坚持,养成健康的生活方式。

(据《北京青年报》)

顺时养生 推荐一粥一汤加一茶

立秋是秋季的第一个节气,标志着夏秋之交。立秋养生重在“承夏启秋”,既要清除暑湿余邪,又需预培肺阴以防燥。顺应节气转换,调和脾胃,润养肺金,方能平稳入秋,为冬藏蓄力。推荐一粥一汤一茶,助您开心入秋。

●茯苓山药粥

茯苓、山药、大米等食材洗净炖粥。茯苓利水渗湿,健脾,宁心安神;山药益气养阴,补脾肺肾。

秋季多燥,对于痰湿较重的人来说,是祛湿的好时候。脾虚湿盛者,可常饮此粥健脾和胃燥湿,为秋季健脾祛湿之佳品。立秋后,如雨水仍多,当注意健脾祛湿,可常饮此粥。

●四神排骨汤

茯苓、山药、莲子、炒薏米等适量煮汤;猪排骨冷水下锅,放入葱、姜片、料酒,大火焯水后小火慢炖半小时。二者合炖熟烂为度,加入适量食盐、鸡精调味可成。

此汤健脾和胃祛湿,为秋季调补脾胃,进补之佳品。立秋后“贴秋膘”需谨慎,需健脾和胃,可尝试此汤。

●百合茯苓陈皮茶

百合5克、茯苓5克、陈皮5克,开水冲泡,代茶饮用。每日3至5杯。

百合补肺阴清肺热,养心阴清心热,养胃阴清胃热。茯苓性平味甘淡,入心脾肺经,可利水渗湿,健脾和胃,宁心安神。陈皮性温味辛苦,入脾肺经,可温胃散寒、理气健脾、燥湿化痰。尤宜于初秋肺燥上火,脾胃虚弱者,兼有痰湿。

此茶性味平和,脾肺同调,温化而不热,祛湿而不燥,立秋时节天气转燥,当注意滋阴润肺防秋燥,饮用此茶为佳。

(据《北京青年报》)

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

内蒙古保险颁(换)发保险许可证公告

中国太平洋财产保险股份有限公司内蒙古分公司赤峰市敖汉支公司(地址变更)

业务范围:财产损失保险;责任保险;信用保险和保证保险;短期健康保险和意外伤害保险;经中国保险监督管理机构批准的其他保险业务。

机构住所:内蒙古自治区赤峰市敖汉旗新惠镇新州街东团结路北新州华府10-1-107、10号楼1层8号

机构编码:00014150430 **批准日期:**2013年12月12日

许可证编号:00172593 **发证日期:**2025年7月28日

联系电话:18047695500

发证机关:国家金融监督管理总局赤峰监管分局

债务核销公告

债权人:赛罕区臻膳坊水产副食品经销部

债务人:中国铁路呼和浩特局集团有限公司机关服务所

经债务人核查确认,应付债权人款项人民币3607.80元(大写:叁仟陆佰零柒元捌角整),因长期未清偿且符合法定核销条件,现债务人依法对该笔债务予以核销处理,特此公告公示。

公示期30日(自登报之日起计算)。债权人或利害关系人如对核销有异议,请于公示期内向债务人提交书面异议及有效债权凭证。逾期未提出异议,视为无异议,债务人将按程序完成核销。

债务人:中国铁路呼和浩特局集团有限公司机关服务所

2025年8月14日

达茂旗至包头市区氢气长输管道工程项目环境影响评价征求意见稿公示

一、环境影响报告书征求意见稿查阅方式:(1)网络链接https://pan.baidu.com/s/1lcdJPROMcMums1dpHOAYEg,提取码:1234,(2)查阅纸质报告:通过以下联系方式联系查阅纸质报告

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

三、公众提出意见的方式及途径:公众可以通过信函、电话、填写公众意见表等方式提出意见和建议。

四、征求公众范围:环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织

五、公众提出意见的起止时间:自本公告发布之日起10个工作日内

六、建设单位名称及联系方式:内蒙古华电华蒙管道有限公司,联系人:董老师18647107464

七、环评单位名称及联系方式:国潍(北京)环保工程技术有限公司,联系方式:马先生010-82000578,931296748@qq.com

固阳县中晟环保科技有限公司综合利用改建项目环评公示

1.环境影响报告书全本公示链接:http://www.baotouhuanjing.com/doc_29840110.html;查阅纸质报告方式和途径:按照建设单位或环境影响评价机构联系方式联系查阅纸质报告。2.范围:受建设项目直接或间接影响的单位和个人,及关注本项目建设的单位和个人。3.公众意见表的网络链接:http://www.baotouhuanjing.com/doc_29806346.html。4.方式和途径:电话、邮件、网上留言等。5.起止时间:2025.8.4-2025.8.15。6.联系人:贾誉,15934926345,邮箱:458567214@qq.com。

固阳县中晟环保科技有限公司

2025年8月14日

《长春—石家庄天然气管道工程(三阶段)环境影响报告书》征求意见稿公示

《长春—石家庄天然气管道工程(三阶段)环境影响报告(征求意见稿)》已基本编制完成,根据《环境影响评价公众参与办法》,现将有关信息进行公示,征求与该建设项目环境影响有关的意见。

一、报告书获取途径:纸质版可与建设单位或环评单位联系获取;电子版链接:https://pan.baidu.com/s/15Fn0xHRWLtt5K1Jj1OLSA?pwd=hjcv,提取码:hjcv。**二、征求意见的公众范围:**受本项目影响或关注本项目的单位和个人。**三、公众意见表的网络链接:**https://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html。**四、公众提出意见的方式和途径:**可通过电话、电子邮件、信函反馈意见和建议,请注明发表日期、真实姓名和联系方式。**五、公众提出意见的起止时间:**公示之日起10个工作日。**六、建设单位联系方式:**建设单位名称:国家管网集团北方管道有限责任公司;地址:河北省廊坊市广阳区新开路408号;联系人:姜平;联系电话:0316-2170578;邮编:065000;邮箱:gejian01@pipechina.com.cn。**七、环评单位联系方式:**评价单位:国潍(北京)环保工程技术有限公司;地址:北京市朝阳区裕民路12号元辰鑫大厦E1座9层920室;联系人:马文猛;联系电话:17601639010;邮编:100029;邮箱:1241065459@qq.com。

通 知

内蒙古锡林源农牧业有限公司定于2025年8月29日上午09:00在呼和浩特市赛罕区丰州南路中海紫御东郡16号楼5单元202室公司会议室召开股东大会,审议股权变更事宜,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弃权,特此通知。

声 明

由于法院判决执行,科左中旗巴彦召永德加油站企业法定代表人陈铎变更为斯琴,原危险化学品经营许可证证号“蒙通危化经字【2024】000146号”已注销,已无效,现已重新申请证号,特此声明。

声明公告

张浩然,150425200407040855;扈江涛,141023200105200037,因你们严重违反用工单位规章制度,用工单位已把你们退回我公司,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

呼和浩特市再生资源总公司白塔仓库第二金属收购站,统一社会信用代码:91150105MA0N2E4E7P,经总公司决定注销本收购站;并将营业执照正副本遗失,特此公告。

遗失声明

●长春建工勘测规划设计有限公司内蒙古分公司(统一社会信用代码91150105MA0QMPMQ19)遗失财务章一枚,声明作废●常庆川遗失蒙AS910挂(黄色)道路运输经营许可证,证号150106001480,声明作废●内蒙古新未来教育咨询服务有限公司(统一社会信用代码91150105MA0RTTA45H)遗失财务章一枚,声明作废●故山(内蒙古)旅游有限责任公司(统一社会信用代码91150102MACMF0RTXB)遗失公章一枚,声明作废●景浩伦遗失身份证,证号150105200610088510,声明作废●韩国兰遗失残疾人证,证号152322195003203121 43,声明作废●班羽曦,性别:女,遗失出生医学证明,编号:O150307233,声明作废

●呼和浩特市存利塑钢制品有限责任公司遗失营业执照正副本,税务登记证正副本,统一社会信用代码91150105MA0R295L0H;以及呼和浩特市存利塑钢制品有限责任公司公章.财务专用章.法人(杜存利)章.发票专用章.合同专用章各一枚,声明作废●因不慎将内蒙古德晟二矿有限公司的公章,编号150302100537 16;法人(张建华)印章,编号150302006547 8;合同专用章,编号150302005766 5;合同专用章(1),编号150302005766 6;财务专用章,编号150302005766 3,丢失,现声明作废●本人何蒙建,身份证号152634199608200310,由于不慎丢失呼和浩特恒大绿洲地下车位G006车位认购书一份,认购书编号为0041129,由此产生的一切后果与呼和浩特市恒大远鹏房地产开发有限公司无关,特此登报声明作废●莫力达瓦达斡尔族自治旗嘉和家居装饰装修有限责任公司(统一社会信用代码:91150722MA0NF6FA33)遗失2016版增值税普通发票(二联折叠票)1份,发票号码:03950766,增值税专用发票(中文三联无金额限制版)7份,发票号码:00263972至00263978,声明作废●和林格尔县舍必崖乡兰家窑股份经济合作社遗失银行开户许可证以及存款人查询密码纸,核准号J1910023266201,账号91500001000141929 3,开户银行:中国邮政储蓄银行和林格尔县昭君支行,特此声明●呼和浩特市赛罕区区斌精品酒店(统一社会信用代码92150105MA7YNWWP1K)遗失公章一枚,声明作废●杭锦旗吉旺家庭牧场遗失公章(编号:15062510000090)一枚,声明作废

●乔秀柱(身份证号152723196012292712)不慎遗失残疾军人证(因公八级),编号蒙军K006408,证号:NO.00826931,现声明作废●内蒙古绝代文化传媒有限公司遗失密码纸,账户编号J1910035482501,账号0602115909100076602,开户行:中国工商银行股份有限公司呼和浩特新建街支行,声明作废●马璐遗失鄂尔多斯恒为房地产开发有限公司开具的一期1号楼1单元1403室的购房发票,金额为1135352元,声明作废●杭锦后旗尊义商贸有限公司遗失银行开户许可证及存款人查询密码,账户名称:杭锦后旗尊义商贸有限公司,核准号J2077000424101,法人姓名:刘潇圆,账号0613090609200110265,开户银行:中国工商银行杭锦后旗支行,开户日期2018年5月29日,特此声明●镶黄旗金信垣通投资咨询有限公司太仆寺旗分公司(统一社会信用代码91152527353056691 5)的公章遗失,声明作废●清水河县城关镇客都超市(统一社会信用代码92150124MA0Q3YEB9H)的财务专用章遗失,声明作废●车主:马亮不慎遗失车辆:蒙L63313(黄)道路运输证,证号150802053780,声明作废●包头市庆宝劳务服务有限责任公司的法人章遗失,法人:孔庆宝,编号1502040029836,声明作废●内蒙古篮途体育发展有限公司遗失食品经营许可证副本,编号JY11501031065326,声明作废●蔡国豪,性别:男,不慎遗失出生医学证明,出生证编号K150054262,声明作废

●内蒙古科捷物流运输有限公司遗失蒙B82339的道路运输证,声明作废●因不慎将内蒙古德晟二矿有限公司营业执照正副本遗失,统一社会信用代码91150302MA0Q0WDT84,声明作废●济世堂中医门诊部遗失医疗机构执业许可证副本,登记号PDY0044831150102 17D1202,声明作废●玉泉区吕金菊蔬菜经销部(统一代码92150104MA0QKTNC3D)遗失公章一枚,声明作废●玉泉区昭东果蔬种植农民专业合作社(统一社会信用代码93150104MA0PQE0D65)遗失公章一枚,声明作废●陈丽芳遗失内蒙古坤源房地产开发有限责任公司开具的认购房款收据一张,收据号0085328,金额527670元,声明作废●本人周春梅遗失残疾证,证号150102196404260043 44,声明作废●乌海市宝来保洁服务有限公司工会委员会的开户许可证遗失,核准号J1930005220801,账号152478205986,开户银行:中国银行股份有限公司乌海市乌兰北路支行,声明作废●内蒙古忠伟农业专业合作社(统一社会信用代码93150821MAC8K60606)的财务专用章遗失,声明作废●杭锦后旗尊义商贸有限公司(统一社会信用代码91150826MA0PUJAL0W)遗失公章.财务专用章.法人(刘潇圆)章各一枚,声明作废●内蒙古东方信佳科技有限责任公司遗失营业执照正副本,统一社会信用代码91150105MA0QY0LP4B,声明作废