



几种减肥膳食大PK

随着近年来我国居民生活水平的提高,“肥胖”也从曾经人们口中的“富贵病”成为了全社会普遍存在的健康问题,有研究显示,当前我国50%以上的成年人和约20%的学龄儿童超重或肥胖。肥胖会引发高血压、糖尿病、血脂异常、冠心病等一系列健康问题,所以,控制肥胖、减轻体重也成为了大家最关心的话题之一。

生活方式干预是治疗肥胖的核心,而营养干预又是生活方式干预的关键,限能量平衡膳食、高蛋白膳食、间歇式断食膳食、营养代餐和低碳水化合物膳食等多种膳食干预方法对体重控制均有效果,那么各种膳食方法具体的含义和优缺点又有哪些呢?

1. 限能量膳食

限能量膳食是目前最常见的减重营养方案,一般在目标能量摄入基础上每日减少能量摄入500—1000kcal,或较推荐摄入量减少1/3总能量,其中,碳水化合物占每日总能量的55%—60%,脂肪占每日总能量的25%—30%。限能量膳食不仅可以有效减轻体重,改善代谢,并且容易长期坚持,适用于所有年龄段及不同程度超重及肥胖人群。

2. 间歇性能量限制

间歇性能量限制指按照一定规律在规定时期内禁食或给予有限能量摄入的饮食模式。目前常用的间歇性能量限制方式包括:隔日禁食法(每24h轮流禁食);4:3或5:2禁食(在连续非连续日每周禁食2—3天)、限制时间窗进食(每天在规定的较短时间段内进食,其余时间禁食)等。在禁食期,能量供给通常在正常需求的0—25%。有研究显示,间歇性能量限制在减轻体重、改善代谢和不良反应方面均与限能量膳食效果相似,肥胖人群可根据自身饮食习惯灵活选择。

3. 低/极低碳水化合物膳食

低碳水化合物饮食指膳食中碳水化合物供能比≤40%、脂肪供能比≥30%、蛋白质摄入量相对增加,限制或不限制总能量摄入的一类饮食。极低碳水化合物饮食则以膳食中碳水化合物供能比≤20%为目标。短期低碳饮食干预的减重效果显著,有益于控制体重、改善代谢,但易出现营养代谢问题,需适量补充维生素等微量营养素,需在营养师或医生指导和监护下进行。长期低碳饮食的安全性和有效性则并不明确,仍需进一步研究。

4. 高蛋白膳食

高蛋白膳食指每日蛋白质摄入量超过每日总能量的20%或1.5g/(kg·d),但一般不超过每日总能量的30%或2.0g/(kg·d)的膳食模式。高蛋白膳食可减轻饥饿感,增加饱腹感和静息能量消耗,减轻体重,利于多种心血管疾病预防因素的控制。值得注意的是,高蛋白膳食使用时间不宜超过半年,也不适用于孕妇、儿童、青少年、老年人以及肾功能异常者。

5. 地中海饮食

地中海饮食是地中海沿岸地区居民常见的饮食方式,以全谷类、豆类、蔬菜、水果、坚果等植物性食物为主,辅以鱼、家禽、蛋、乳制品适量及红肉少量,食用油主要是橄榄油,适量饮红葡萄酒。地中海饮食的显著特征是饱和脂肪酸摄入量低、不饱和脂肪酸摄入量较高,不仅可以有效减轻体重,还能降低糖尿病和心血管疾病风险。

通过上面的介绍不难看出,不同的营养方案有不同的优缺点及适用人群,在选择营养方案时既要注意其适用情况,也要结合自身饮食习惯,而低碳水化合物饮食等特定营养方案需在营养师或医生指导和监护下进行。



一天三顿杂粮饭 胃病都吃出来了

“一日三餐的主食都是红薯、玉米、荞麦面……我吃了感觉消化不了啊。”自从坊间流出“吃杂粮能减肥,还可以控制血糖”的消息后,不少人就走上了另一个极端,把杂粮当作主食,因而也引出一系列肠胃消化问题。中国营养学会的专家们也认识到这一点,刚刚发布的2022版的《中国居民膳食指南》(简称《指南》)就指出,每天摄入谷类食物200—300g,其中包含全谷物和杂豆类50—150g;薯类50—100g,并且强调,全谷物、杂豆每天吃一次即可。

47岁的陈女士这几年很注重养生,因为血脂高、血糖高,她就想着吃点燕麦、大豆、番薯、玉米等杂粮降糖降脂,然而这几顿杂粮饭吃下来,她感觉不舒服了。“一天连着喝三顿杂粮粥就感觉胃疼,如果吃一顿还好些。这是不是我之前很少吃杂粮的原因?还是个人体质问题?”她特意为此去看了医院营养科。

其实,陈女士这样吃杂粮的人还真不少,广东省妇幼保健院营养科主治医师田爽告诉记者:“《指南》中指出,我们每天要吃全谷物50—150克,这与我们吃的精米不是一回事,全谷物食物

是未经精细化加工或虽经碾磨、粉碎、压片等处理仍保留了完整谷粒所具备的胚乳、胚芽、麸皮及其天然营养成分的谷物。像平时常见的荞麦、燕麦、红米、黑米、青稞、薏米等均属于全谷物。”

营养研究认为,增加全谷物摄入可降低全因死亡风险,2型糖尿病和心血管疾病发病风险,有助于维持正常体重、延缓体重增长。但是这些全谷物、杂豆等“粗粮”一般都比较硬,消化吸收率不高;而且许多粗粮中含植酸较高,影响钙、铁等吸收。所以,田爽认为,吃太多的粗粮可能会影响其他营养素的吸收。消化功能较差的老年人和消化功能不健全的儿童以及有胃肠道基础疾病的人,更不宜进食过多粗粮,会造成肠胃不适,影响消化。

因此专家建议,全谷物、杂豆每天吃一次即可,比如白米中放一把荞麦、燕麦、红豆、绿豆等,杂粮占比在1/3左右,来煮杂粮饭。全谷物入口感觉粗糙,杂豆不好煮熟,习惯精制米面细软口感的人群,可用烹饪方法改善口感,比如用豆浆机制作全谷物米糊,用高压锅煮杂粮粥,采用电蒸锅煮玉米棒、杂粮馒头、红薯,均可使其口感柔软。另外,加入芝麻粉、葡萄干和大枣等,也可以让全谷物食物更加可口。

馒头冷冻时间太长, 会滋生致癌物?

冷冻馒头超过三天会产生致癌物?
黄曲霉毒素是由曲霉属中的黄曲霉和寄生曲霉产生的。产生黄曲霉毒素需要具备以下环境条件:

- 1、黄曲霉的生长温度范围一般是12℃—42℃,最适温度33℃;
- 2、黄曲霉产毒的适应温度一般在24℃—28℃;
- 3、适应的最低相对湿度为78% RH,最适湿度为93%—98% RH。

因此,黄曲霉毒素污染多见于潮湿、温度相对较高的环境中。而冰箱冷冻室的温度一般在-18℃左右,最高湿度不超过75%RH,平均湿度仅在50%RH左右,温度和湿度都达不到黄曲霉生长的适宜条件。

另外,冷冻条件下,微生物生命活动会放缓甚至停止,基本上不会再继续产生毒素,因此只要馒头冷冻前没被污染,且冰箱也干净的话,一般再滋生黄曲霉的可能性不大。

馒头冷藏可以防止老化变质,降低微生物和酶的活性,延长保质期。相反地,室温条件下馒头更容易霉变,想要长时间保存馒头,还是建议冷冻。

馒头发霉 去掉发霉的地方还能继续吃吗?

节俭是中华民族的优秀传统,很多人看到食物发霉了一点点,不舍得整个扔掉,就去掉长毛的地方继续吃。那馒头要是发霉了,没长毛的地方还能食用吗?

答案是:已经发霉的馒头不建议食用
这是因为:很多霉菌适当条件下都会产生真菌毒素,霉菌是肉眼可见的,表面往往呈灰绿色,但是毒素却无臭、无味、无色,肉眼无法辨别。虽然去掉了发霉的部分,但毒素可能会随着菌丝,扩散到馒头的其他部位。再加上馒头本身比较松软,孔隙疏松,更易扩散。

那加热以后 把霉菌杀死就能吃了?

答案是:也不行
黄曲霉毒素耐热性很高,一般达到280℃以上才能裂解,普通烹饪、加热最多200℃,达不到破坏的程度。

误食黄曲霉毒素能引起人和动物的急性中毒,毒性主要表现在致癌性和致突变性,生理学致癌机制的研究表明:黄曲霉毒素能够与体内DNA嘌呤残基结合,从而造成DNA损伤,引起DNA结构和功能的改变,产生癌变。毒性相当于等量氰化钾的10倍、砒霜的68倍,属特别剧毒物质,为强致癌剂。

所以如果馒头发霉了,就别吃了,别增加安全隐患。

馒头储存冰箱最怕的 其实是它?

我们对冰箱最大的误解就是觉得冰箱是最安全的地方,但其实长时间使用不清理的话,冰箱里可能会随着食品的放入而导致金黄色葡萄球菌、沙门氏菌、单增李斯特菌和耶尔森氏菌等多种食源性致病菌污染。

虽然冰箱冷藏层温度也很低,细菌基本上都会停止生长,但并未被冻死。在适当条件下,仍可繁衍滋生。

而且冰箱致病菌中有一种嗜冷菌,才是最应该警惕的,典型代表就是单增李斯特菌。

单增李斯特菌环境适应力很强,从2℃—42℃,无论酸性或碱性,对营养要求也不高,能在食品冷藏温度(通常0℃—8℃)下生长繁殖,甚至在0℃以下也能生存并缓慢繁殖。

如果不注意卫生,一旦感染李斯特菌,轻则出现发烧、恶心、腹泻等症状,重则诱发“电冰箱肠炎”,导致脑膜炎、败血症、孕妇流产。

所以,冰箱储存馒头最要警惕的就是李斯特菌,冰箱里储藏的食物和速冻食品,食用前必须完全加热处理。

冰箱储存食物 还要注意什么?

第一:定期清洗消毒
对食物接触部位进行定期的清洗和消毒,每隔几个月擦拭一次,包括各种层架,过滤网,从而抑制病原体的存活。还要定期消毒,用稀释过的漂白剂或0.1%高锰酸钾擦拭。

第二:贮藏量不宜过多
堆放要留有空隙,以免影响冷气循环。

第三:生熟分开
存放食物时要注意生熟分开,熟食应进行密封存放,以避免细菌交叉感染。

第四:吃之前务必完全加热
尽量少买,现吃现买。尽量避免剩饭剩菜,存入冰箱的食物,下次食用前必须彻底烧透,以杀灭病菌。

第五:这些食物不宜放冰箱
香蕉、芒果等热带水果,放入冰箱可能会被冻伤,导致表皮变黑,蜂蜜放入冰箱,可能会出现结晶,影响口感。

冰箱虽然不是“保险箱”,但在保质期内的馒头放冰箱冷冻没有问题。

只要平时生活中注意冰箱卫生,做好以上几条就不会太担心。

最后再强调:发霉的不要吃!

女人长斑别大意 可能是疾病信号

脸上长斑,先别忙着用化妆品试图遮盖! 一些女性内分泌失调疾病,诸如月经不调、痛经、子宫附件炎、不孕症等也会出现面部色斑。

北京妇产医院妇产科主任医师史樱2022年在人民日报健康号“妇科大夫史樱”上刊文表示,患有妇科炎症的女性通常在脸的两侧都有斑点,女性脸上的斑点不能盲目去除,斑点是某些疾病的信号。

例如,由妇科疾病引起的内分泌失调是出现斑点的主要原因,另一个是后天性雀斑,如阳光,但不排除月经和怀孕期间激素水平紊乱的因素。

中国中医科学院望京医院妇科主治医师王慧鸽2020年也在健康时报刊文提醒,中医认为,多数有面斑的患者都是因为肝郁气滞所致,简单来说,就是不良情绪引发而来。因此,中医将女性面色斑称为“肝斑”。

肝脏的主要功能就是“疏泄”,调理人体气机,气血通畅,体内废物就能顺畅排出;如若肝气郁滞,气血不畅,面部皮肤得不到气血的濡润,新陈代谢变慢,渐渐就形成了斑点。肝脏长期郁结还会侵犯到脾脏,进而影响到女性的月经,引发出内分泌失调的一系列症状。

面部长斑或是疾病信号

史樱医生2022年在人民日报健康号上刊文提醒,以下面部斑点可能是疾病信号。

发际边斑点:多和妇科疾病有关,如女性激素不平衡等;

眼部斑点:多见于妊娠与人流次数过多的人及女性激素不平衡者;

鼻上斑点多:见于卵巢疾患;

眼周围斑点:多见于子宫疾患、流产过多及激素不平衡引起的情绪不稳定者;

面颊的斑点:多见于肝脏疾患,日晒、更年期老人,副肾上腺机能减弱者面部也有显现;

下颚斑点:见于血液酸化、白带过多妇科疾病;

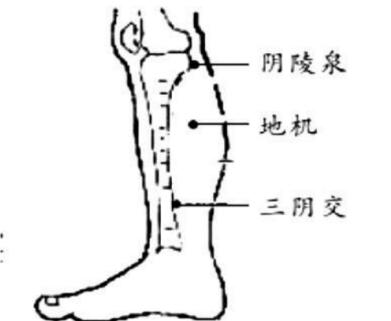
额头斑点:多见于性激素、副肾激素,卵巢激素异常者;

太阳穴、眼尾部斑点:和甲状腺功能减弱、妊娠、更年期、神经质及心理受到强烈打击等原因相关。

如何改善面部斑点?

中国中医科学院望京医院妇科主治医师王慧鸽2020年在健康时报刊文表示,想要祛斑,除了养成良好的生活习惯,保持愉悦心情外,女性平时也可以应坚持按摩一些穴位,对美白皮肤很有好处,而且能帮助治疗面部色斑。

这几个穴位分别是,三阴交(小腿内侧,当足内踝尖上10厘米,胫骨内侧缘后方)、阴陵泉(位于小腿内侧,膝下胫骨内侧凹陷中,与阳陵泉相对,或当胫骨内侧面腓后下方凹陷处)、地机穴(阴陵泉下10厘米)。



儿童扁平足危害大 家长一定要重视

孩子走路突然一瘸一拐,或者走得好好的突然摔倒;有的孩子总是喊脚疼,甚至不能走路……有的家长以为是鞋子的问题,那可不一定。

“孩子出现这些情况,有可能是扁平足造成的。”北京大学第一医院太原医院汾东院区骨科主任杜虎羽说。

怎么判断孩子是不是扁平足呢?脚底比较平就是吗?什么样的扁平足需要治疗?面对这些困惑,杜虎羽表示,当孩子的脚部出现不适时,家长们一定要重视起来,及时带孩子去专科医院就诊。

A 足底平就是扁平足?

所谓的扁平足一般是指足弓低平,甚至足弓完全消失,像平板一样的情况。其实,刚出生的婴儿100%都是扁平足,2岁前的孩子90%是扁平足,之后才会逐年下降。

但扁平足仅仅是足底平那么简单吗?并不是的。通常扁平足患者除了足弓塌陷,还会伴有前足外展(拇指外翻)、足跟外翻、步态异常等情况,也就是在临床上被称为扁平足的症状。

扁平足成因大致分为先天性和后天性两种,先天性因素包括:先天性跗骨黏合或附生舟状骨、先天性韧带松弛及遗传因素等;后天发生的扁平足通常是因为长时间的走路或者是体重超重引起的,不良的生活习惯或长期严重的疾病,让足部的骨骼发生了异常,导致韧带过于松弛最终形成扁平足。其中,儿童扁平足通常是先天性的,成人扁平足可能是儿童扁平足的延续或由其他原因引起并产生的。而根据扁平足发生率的相关文献显示,男孩要比女孩更易出现扁平足。

B 危害很大不能忽视

正常足跟与足背韧带与关节形成足弓,使足有较好弹性,能够缓冲外力的冲击、震荡,还对行走时足底的神经起到保护作用。正因如此,人类才能自如地飞跑、跳跃、长途跋涉及做高难度的技巧动作,如舞蹈、体操、田径运动等。但扁平足患者在长途行走、奔跑时就很容易疲劳,不仅在速度、耐力及爆发力等方面都不如普通人,而且

扁平足患者的足跟长时间着地,也可能会压迫足底神经,这就使得患者容易产生足麻、足痛的症状。另外,因为足底较平,这部分人运动时,足部不易减少外力对脊柱及大脑、内脏的冲击,就有可能造成脏器的损害,影响正常的发育、长高和健康。

不仅如此,扁平足还可能引起膝关节外翻,造成功能性腿短,继而会危害骨盆,使骨盆、尾椎骨向下倾斜,引发大腿、骨盆旋转倾斜,最终使人形成脊柱侧弯、斜肩的姿态。

因此,杜虎羽建议,如果孩子出现了八字脚步态、关节疼痛、疲劳、足部肿胀压痛、足外翻、足底和足背浮肿等表现,家长们一定要引起重视,不要盲目去“看病”,而应该带孩子去找专业的医生就诊。

C 专业治疗学级锻炼

目前常用检测扁平足的方法主要有形态测量法、足印分析法、影像学检查法等,而临床上常用足部X线检查测量足弓角度的改变,判断扁平足的严重程度。

可以备好一张报纸或者白纸,双足打湿后,再踩在纸上,根据足印形态可以做出初判断。如果内侧被脚盖满,那孩子就有可能是扁平足;反之则不是。但这种方法虽然简单快捷,可并不是绝对准确的,因此,杜虎羽建议,必要时,一定要带孩子前往医院进行进一步的检查。

扁平足的功能锻炼,重点是增加足底和下肢肌群力量及稳定性,从而达到给足弓减压的目的。杜虎羽介绍了几种在康复医学中常见的运动疗法,简单且实用——

1.足底筋膜放松法。患者采用端坐位或者站立位,用脚踏筋膜球或按摩球,来回滚动,用以放松和激活足底。左右足各保持2分钟以上。

2.脚趾猜拳法。患者采用坐位,双脚分别做出“布”“剪刀”“石头”几个动作,并在过程中尽最大程度延展和收缩脚部。每个动作保持10秒钟,10次一组,做3组。

3.缩足运动。患者采用站立位,脚贴平地面,以大脚趾为首,连同其余四趾向地面压,将脚趾与足跟的距离缩短,感觉到足弓有紧张和抬高。注意动作中保持足跟中立位,脚踝不能有很大的内翻动作,脚指尖不能超过屈曲和伸展。每次动作要保持10秒,10次一组,做3组。

4.提踵。患者采用站立位,双脚打开与肩同宽,大脚趾指向前方,保持脚跟处于中立位,脚跟上台保持稳定,以脚尖为支撑,来回缓慢行走。10次一组,做3组。

5.弹力带训练。患者采用坐位,将弹力带绕过足底,并根据个人情况调整带长度,脚缓慢踩住弹力带时使脚趾尽最大限度屈曲,维持终末位,注意在动作过程中不能产生内翻动作。每次保持10秒,10次一组,做3组。

6.足踝关节灵活性训练。患者采用坐位,双脚同时做“屈趾”“背屈”“内翻”“外翻”的动作,过程中最大程度产生动作并至最大角度。每次保持5秒,10次一组,做3组。

肾脏病确实可能会引起泡沫尿

只要在网上搜泡沫尿,检索出来的大部分结果仿佛都是在你你说——“噢豁,你娃遭了,泡沫尿就是蛋白尿,你娃得肾脏病了!”

肾脏病确实可能会引起泡沫尿,但是并不能说泡沫尿就一定是蛋白尿,更不能说就一定得了肾脏病。

1.关于尿蛋白
正常成人每天的总尿蛋白排泄量应<150mg/d,尿液中蛋白质含量异常升高的现象被称为蛋白尿。

当肾脏的肾小球通透性增加或者肾小管重吸收功能产生障碍,那么在尿液的检查中就会发现某种在正常情况下不会出现在尿液中的蛋白质,比如白蛋白等。

如果医生拿到小便检查报告说你有点蛋白尿,那你的肾脏有可能是出问题了,但注意,只是可能,肾脏不是真的扯拐了,还需要经过一系列检查才能确诊。

2.尿蛋白会让尿液起泡泡

蛋白尿的一大明显临床表现,就是尿液里会出现很多泡泡,究其原因是因为许多蛋白尿都是表面活性剂。表面活性剂是一些两性性的有机化合物,两性性的意思就是有一个亲水端(喜欢和水在一起)和一个疏水端(讨厌和水在一起)。亲水端与水接触,疏水端聚集在一起,把头埋在里面,就会形成一个外层是亲水端而内层是疏水端的气泡。

表面活性剂不是啥子高大的东西,大家生活中随处可见,比如洗衣液就是最常见的一种表面活性剂,所以洗衣服时能搓出许多小泡泡。同理,许多蛋白质也是表面活性剂,如果尿液中含有足够多的蛋白质,就能在排尿时产生一个个的泡泡,也就成了泡沫尿。

3.泡沫尿≠尿蛋白

虽然蛋白尿会使尿液泛起泡泡,但不能把泡沫尿等同于蛋白尿。

在我们医生的门诊上,每天都有不少患者因为尿液里有泡泡来就诊,其实经过检查,大概只有三分之一的人才会被确诊为蛋白尿。

所以,这里再跟大家厘一下它们之间的关系,有肾脏病可能会引起尿液中蛋白质升高出现蛋白尿,让尿液有很多泡泡;但不能说,尿液里有泡泡就是蛋白尿也就是肾脏病。华西肾科小分队的老铁们,我相信你们都懂啦!

马占国不慎将水乡湾小区26号楼1单元602号房的配套费收据丢失,金额:15270元,现声明作废。

刘立强不慎将与大同市金东南房地产开发有限公司签订的居然嘉园21号楼S3号商铺的《购房合同》及购房收据丢失,合同编号:00776,金额:壹佰叁拾壹万陆仟壹佰叁拾叁元整(1316131元),现声明作废。

刘立强不慎将与大同市金东南房地产开发有限公司签订的居然嘉园21号楼S3号商铺的《购房合同》及购房收据丢失,合同编号:00776,金额:壹佰叁拾壹万陆仟壹佰叁拾叁元整(1316131元),现声明作废。

刘立强不慎将与大同市金东南房地产开发有限公司签订的居然嘉园21号楼S3号商铺的《购房合同》及购房收据丢失,合同编号:00776,金额:壹佰叁拾壹万陆仟壹佰叁拾叁元整(1316131元),现声明作废。

刘立强不慎将与大同市金东南房地产开发有限公司签订的居然嘉园21号楼S3号商铺的《购房合同》及购房收据丢失,合同编号:00776,金额:壹佰叁拾壹万陆仟壹佰叁拾叁元整(1316131元),现声明作废。

刘立强不慎将与大同市金东南房地产开发有限公司签订的居然嘉园21号楼S3号商铺的《购房合同》及购房收据丢失,合同编号:00776,金额:壹佰叁拾壹万陆仟壹佰叁拾叁元整(1316131元),现声明作废。

刘立强不慎将与大同市金东南房地产开发有限公司签订的居然嘉园21号楼S3号商铺的《购房合同》及购房收据丢失,合同编号:00776,金额:壹佰叁拾壹万陆仟壹佰叁拾叁元整(1316131元),现声明作废。

刘立强不慎将与大同市金东南房地产开发有限公司签订的居然嘉园21号楼S3号商铺的《购房合同》及购房收据丢失,合同编号:00776,金额:壹佰叁拾壹万陆仟壹佰叁拾叁元整(1316131元),现声明作废。

刘立强不慎将与大同市金东南房地产开发有限公司签订的居然嘉园21号楼S3号商铺的《购房合同》及购房收据丢失,合同编号:00776,金额:壹佰叁拾壹万陆仟壹佰叁拾叁元整(1316131元),现声明作废。

刘立强不慎将与大同市金东南房地产开发有限公司签订的居然嘉园21号楼S3号商铺的《购房合同》及购房收据丢失,合同编号:00776,金额:壹佰叁拾壹万陆仟壹佰叁拾叁元整(1316131元),现声明作废。

刘立强不慎将与大同市金东南房地产开发有限公司签订的居然嘉园21号楼S3号商铺的《购房合同》及购房收据丢失,合同编号:00776,金额:壹佰叁拾壹万陆仟壹佰叁拾叁元整(1316131元),现声明作废。

跑步如何预防 应力性骨折

应力性骨折,又称疲劳性骨折或积累性劳损,是一种过度使用造成的骨骼损伤。当肌肉过度使用产生疲劳后,不能及时吸收反复碰撞所产生的震动,将应力传导至骨骼,可引起小的骨裂或骨折,并伴有局部肿胀和疼痛。出现应力性骨折后,约20%的人运动会受到影响。

针对应力性骨折产生的风险因素,积极采取以下措施尤为重要。

均衡膳食,补充足够的热量。长距离跑步会消耗大量能量,建议在跑步前2—4小时补充充足的富含碳水化合物和电解质、薯类食物和运动饮料(含碳水化合物和电解质),以保证肝糖原和肌糖原储备。在高强度运动结束后的90分钟里,糖原的合成速度较快,此时需补充适量碳水化合物,以促进糖原的恢复。

补充维生素D。维生素D是维持骨骼健康所必需的物质,它可以促进人体对钙的吸收,保护骨骼。在日常生活中,维生素D主要由人体皮肤经紫外线照射后合成,少部分从食物中补充摄入。

合理安排跑步内容。建议跑步运动前做5—10分钟的热身和肌肉拉伸,并将力量训练纳入日常锻炼中,尤其要加强应力性骨折好发部位足部和小腿的肌肉力量练习。建议每周安排两次肌肉耐力和力量练习,每个主要肌肉群应该训练2—4组,重复8—12次,组间休息2—3分钟。此外,每周可安排2次交叉训练,训练内容可以选择游泳、骑行等。

来源:新华网

(上接第一版)这既是朔州经济开发区长期以来在优化营商环境、加大招商引资、推动项目落地、扶持企业发展中结出的累累硕果,也凸显了朔州经济开发区财税部门在紧紧围绕推动全区高质量发展的大局下,主动作为和思路,厚植支撑根基,加强财税调度、优化支出结构,培育涵养税源,落实退税减税降费,采取“输血”与“造血”并举,千方百计推动经济社会高质量发展中的财政担当。

“2022年是党的二十大召开之年,是贯彻省党代会精神、全方位推动高质量发展的关键一年,区财税系统在区党工委、管委会的坚强领导下,立足新发展阶段,完整准确全面贯彻新发展理念,认真落实新的减税降费政策、减轻市场主体负担,加快支出进度,优化支出结构和结构,增强全区重大项目财力保障,强化财政监督,挖掘增收潜力,确保应收尽收。继续从重点项目、招商引资项目、新增项目中深挖潜力、补齐短板,为全区经济社会稳定健康发展提供坚强保证。我们将持续以新的组合式税费支持政策为抓手,坚持推动各项助企纾困举措不折不扣落地见效,让企业在生产经营中‘轻装简行’,起到帮一把、渡难关、扶一程的作用。”朔州经济开发区财政管理运营部部长霍锋水表示。

拍卖公告

受托,我公司定于2022年7月25日上午9时在本公司拍卖厅通过中拍平台(https://paimai.caa123.org.cn/)以网络现场相结合的方式拍卖下列标的:1.锅炉房、脱硫除尘、锅炉配套1号和2号房、热水锅炉3台及其他配套设施(买受人自行拆除,恢复净地);2.五寨县财政局委托的颐达二手车一辆。
展示从2022年7月21日到22日在所在地进行。有意竞买者(标的1限营业范围含拆除的有效法人或其他组织单位)请于2022年7月24日18时前平台自行注册、报名,联系本公司交纳保证金取得竞买权。详细资料备索。
联系电话:0349—6664499
13934993758 15383494098
报名地址:朔州市开发区文远路239号(东方丰泽园西门对面)
山西德昌圆拍卖行有限公司
2022年7月14日

公告

朔州同煤万通源二铺煤炭运销有限公司现需清理铁路两侧排水沟淤积和修缮破损的铁路护坡及排水沟,请有意愿的相关单位自公告发布之日起七日内速来报名参加商谈。

报名联系电话:135 1369 5838

朔州同煤万通源二铺煤炭运销有限公司

2022年7月13日

声明

马占国不慎将水乡湾小区26号楼1单元602号房的配套费收据丢失,金额:15270元,现声明作废。

刘立强不慎将与大同市金东南房地产开发有限公司签订的居然嘉园21号楼S3号商铺的《购房合同》及购房收据丢失,合同编号:00776,金额:壹佰叁拾壹万陆仟壹佰叁拾叁元整(1316131元),现声明作废。

刘立强不慎将与大同市金东南房地产开发有限公司签订的居然嘉园21号楼S3号商铺的《购房合同》及购房收据丢失,合同编号:00776,金额:壹佰叁拾壹万陆仟壹佰叁拾叁元整(1316131元),现声明作废。

刘立强不慎将与大同市金东南房地产开发有限公司签订的居然嘉园21号楼S3号商铺的《购房合同》及购房收据丢失,合同编号:00776,金额:壹佰叁拾壹万陆仟壹佰叁拾叁元整(1316131元),现声明作废。

刘立强不慎将与大同市金东南房地产开发有限公司签订的居然嘉园21号楼S3号商铺的《购房合同》及购房收据丢失,合同编号:00776,金额:壹佰叁拾壹万陆仟壹佰叁拾叁元整(1316131元),现声明作废。

刘立强不慎将与大同市金东南房地产开发有限公司签订的居然嘉园21号楼S3号商铺的《购房合同》及购房收据丢失,合同编号:00776,金额:壹佰叁拾壹万陆仟壹佰叁拾叁元整(1316131元),现声明作废。

刘立强不慎将与大同市金东南房地产开发有限公司签订的居然嘉园21号楼S3号商铺的《购房合同》及购房收据丢失,合同编号:00776,金额:壹佰叁拾壹万陆仟壹佰叁拾叁元整(1316131元),现声明作废。

刘立强不慎将与大同市金东南房地产开发有限公司签订的居然嘉园21号楼S3号商铺的《购房合同》及购房收据丢失,合同编号:00776,金额:壹佰叁拾壹万陆仟壹佰叁拾叁元整(1316131元),现声明作废。

刘立强不慎将与大同市金东南房地产开发有限公司签订的居然嘉园21号楼S3号商铺的《购房合同》及购房收据丢失,合同编号:00776,金额:壹佰叁拾壹万陆仟壹佰叁拾叁元整(1316131元),现声明作废。

刘立强不慎将与大同市金东南房地产开发有限公司签订的居然嘉园21号楼S3号商铺的《购房合同》及购房收据丢失,合同编号:00776,金额:壹佰叁拾壹万陆仟壹佰叁拾叁元整(1316131元),现声明作废。

刘立强不慎将与大同市金东南房地产开发有限公司签订的居然嘉园21号楼S3号商铺的《购房合同》及购房收据丢失,合同编号:00776,金额:壹佰叁拾壹万陆仟壹佰叁拾叁元整(1316131元),现声明作废。

刘立强不慎将与大同市金东南房地产开发有限公司签订的居然嘉园21号楼S3号商铺的《购房合同》及购房收据丢失,合同编号:00776,金额:壹佰叁拾壹万陆仟壹佰叁拾叁元整(1316131元),现声明作废。

刘立强不慎将与大同市金东南房地产开发有限公司签订的居然嘉园21号楼S3号商铺的《购房合同》及购房收据丢失,合同编号:00776,金额:壹佰叁拾壹万陆仟壹佰叁拾叁元整(1316131元),现声明作废。

刘立强不慎将与大同市金东南房地产开发有限公司签订的居然嘉园21号楼S3号商铺的《购房合同》及购房收据丢失,合同编号:00776,金额:壹佰叁拾壹万陆仟壹佰叁拾叁元整(1316131元),现声明作废。

刘立强不慎将与大同市金东南房地产开发有限公司签订的居然嘉园21号楼S3号商铺的《购房合同》及购房收据丢失,合同编号:00776,金额:壹佰叁拾壹万陆仟壹佰叁拾叁元整(1316131元),现声明作废。

刘立强不慎将与大同市金东南房地产开发有限公司签订的居然嘉园21号楼S3号商铺的《购房合同》及购房收据丢失,