

发胖有没有“年龄分界线”?

吃动平衡是关键

新华社北京5月23日电(记者 顾天成)5月17日至23日是2025年全民营养周,今年的主题为“吃动平衡 健康体重 全民行动”。根据中国疾控中心近日发布的健康科普,随着年龄增长,人体基础代谢率下降,应通过合理饮食和坚持运动相结合,长期控制好体重。

发胖真的有“年龄分界线”吗?中国疾控中心营养与健康所有关专家指出,从全球肥胖相关研究看,超重和肥胖的总体患病率在不同年龄人群中的趋势不同,从24岁至29岁年龄阶段开始,肥胖率增加,在中年男性群体(55岁至59岁)和老年女性群体(65岁至69岁)中达到峰值。

复旦大学附属上海市第五人民医院内分泌科副主任医师查英表示,对于多数人而言,青、中年

时期体重更容易逐年增加。这可能与多重因素有关,包括随着年龄增长,营养能量摄入升高;运动量相较年轻时有所降低;肌肉流失、代谢率下降,能量代谢速度降低等。特别是代谢率下降,可以理解为吃同样的食物,会有更多的能量在体内储存起来。

这位医生强调,饮食是保持健康体重的头等大事。过多的脂肪会增加各类疾病的风险,也会使我们的身材变得臃肿。有利于健康的减重,不是减骨骼、肌肉、身体水分,而是要减脂肪。

专家建议,要养成长期健康合理的饮食习惯,少吃高油高糖等高能量食物,少喝含糖饮料,少吃油炸食品等。与此同时,尽量坚持每天运动,或每周坚持三次以上的半小时运动,增加体内肌肉含量,提高人体能量代谢能力。

劳动能力鉴定办法出台

部分地区或可一网申办

新华社北京5月23日电(记者 姜琳)人力资源社会保障部、国家卫生健康委23日发布《劳动能力鉴定管理办法》,对工伤职工、因病或非因工致残人员劳动能力鉴定进行统筹规范。办法要求加强便民服务,通过信息共享能够获取的申请材料,不得要求重复提交,有条件的地方可以通过网络接收劳动能力鉴定申请。

根据办法,劳动能力鉴定分为初次鉴定和再次鉴定,对初次鉴定不服可以申请再次鉴定,再次鉴定为最终结论。对工伤职工的复查鉴定、因病或非因工致残申请领取病残津贴人员重新申请鉴定的程序及要求,办法予以了明确规定。

为强化服务、让群众少跑腿,办法提出,劳动能力鉴定委

员会收到劳动能力鉴定申请后,应当及时对申请人提交的材料进行审核;材料不完整的应当自收到鉴定申请之日起5个工作日内,以书面或者电子形式一次性告知申请人需要补正的全部材料和合理期限。

申请人提供材料完整的,劳动能力鉴定委员会应当及时组织鉴定,并在收到劳动能力鉴定申请之日起60日内作出劳动能力鉴定结论。伤病情复杂、涉及医疗卫生专业较多的,作出劳动能力鉴定结论的期限可以延长30日。

办法压缩了鉴定时限,将劳动能力鉴定结论送达时限从20日压缩至15日,同时要求加强无障碍环境建设,完善无障碍服务设施设备。

157万元现金无人认领

广东梅州警方寻人

据“平安梅江”微信公众号消息,广东梅州市公安局梅江分局5月22日发布《关于认领无主涉案财物的公告》:

梅州市公安局梅江分局于2020年3月30日上午在梅江区古洲路办理刑事案件过程中,依法扣押了涉案财物,经调查,原主不明。根据《公安机关办理刑事案件程序规定》第二百八十条规定,现将相关无主财物明细公布如下,请合法财产所有人自本公告发布之日起6个月内,持身份

证、合法财产证明材料到梅州市公安局梅江分局新型犯罪侦查大队申报返还事宜。

依法扣押的无主财物明细如下:

人民币现金壹佰伍拾柒万元整,均为面额100元的人民币现金钞票。

若公告期限届满仍无人认领,将视为无主财物,梅江分局将根据《无主涉案财物公告处置工作指引》相关规定上缴国库。

据中新网

南昌国际龙舟赛开赛



5月23日,南昌红谷滩区龙舟队选手(前)在比赛中。

当日,2025中国南昌国际龙舟赛在江西省南昌市红谷滩区九龙湖水域开赛,共吸引来自国内外的50支龙舟队,超1500人参加。本届赛事采用直道竞速赛与表演赛双轨并行的赛制,共设县区组33人龙舟、公开组22人龙舟、高校组12人龙舟三大组别,赛道全长800米。

新华社记者 万象 摄

东航上海—阿拉木图直飞航线将于7月4日开通

目前机票已开售

记者昨天从东航获悉,2025年7月4日,东航上海—哈萨克斯坦阿拉木图航线将正式开通。

新航线航班号为MU6041/MU6042,每周一、三、五各一班往返,去程航班16:05从上海浦东机场起飞,19:35抵达哈萨克斯坦阿拉木图;回程航班当地时间20:50从阿拉木图起飞,次日

05:45抵达上海。

中国是哈萨克斯坦第一大贸易伙伴,双方经贸往来频繁。新航线将为两国商贸往来、文化交流和旅游发展搭建起更为便捷的空中桥梁。

目前,东航上海—阿拉木图航线的机票已开放销售。

据央视新闻

新基因检测方法

可在2小时内诊断脑肿瘤

新华社伦敦5月22日电(记者 郭爽)英国研究人员在新一期美国《神经肿瘤学杂志》上发表论文介绍,他们新开发出一种超快速脑肿瘤基因诊断方法,可以将脑肿瘤的诊断时间从此前的6至8周缩短至2小时。

这种脑肿瘤基因诊断方法由英国诺丁汉大学等机构的研究人员和临床医生共同开发。该方法基于牛津纳米孔技术公司的便携式测序设备,可更快检测人类基因相关区域,并可同时测序多个DNA区域,从而加快整个检测流程。

研究人员在50例脑肿瘤手术中使用了这一新方法,取得了100%的成功

率,可在手术后两小时内提供诊断结果,并在基因测序几分钟内提供详细的肿瘤分类。

英国癌症研究会公布的数据显示,在英国,每天有34人被诊断出患有某种形式的脑肿瘤,相当于每年超过1.2万人确诊这一疾病。

目前在英国,脑肿瘤的诊断需要复杂的基因检测,临床医生需要将样本送往集中分析机构,而获得完整结果告知患者肿瘤类型及预后可能需要6至8周甚至更长时间。而最新方法可以快速获得结果,有望在手术过程中将这些信息提供给医生,以指导手术决策。

中国体育彩票开奖信息

第25057期体彩6+1开奖号码:7 4 5 7 2 0 + 5
第25133期体彩排列3开奖号码:8 6 6
第25133期体彩排列5开奖号码:8 6 6 0 3
第25133期体彩20选5开奖号码:02 07 11 12 13
第25057期体彩7星彩开奖号码:0 8 7 0 0 6 + 3

“共富浙江·名镇古村篇”的正式上市! 马岙村、东沙镇、悬山村入选票面!
初夏焕新礼“排列3”2500万元派奖+华为手表
双重活动火热来袭!

25年来,舟山体彩累计销售89亿元,筹集公益金19亿元。



扫一扫了解更多“舟山体彩”信息

严厉打击私彩 远离非法彩票