

# 卫生健康教育宣传栏 (第六期)

## 身体出现这7个信号,比体重下降更能证明你正在变瘦

(接上期)根据《中国居民膳食指南(2022版)》建议,成人每日膳食纤维摄入量为25~30克。得益于健康减重的饮食调整——多吃粗杂粮和新鲜蔬果补充膳食纤维、勤喝水,肠道益生菌们有了更多“食物”,菌群更健康稳定、肠道蠕动更规律,排便会变得顺畅。

进一步来说,睡眠和排便情况的改善,不仅有利于我们继续保持良好的饮食和锻炼习惯,还能减少焦虑、烦躁情绪,有助于长期坚持健康减重方法,起到协同促进作用。

温馨提示:减脂期间,饮食不宜过度清淡,脂肪摄入严重不足可能影响排便。蛋白质摄入太少会降低褪黑素合成,增加失眠风险。大家可以采

取“足量膳食纤维+优质蛋白+适量优质脂肪+充足水分”的饮食模式,既能健康减重,又能保护睡眠和肠道健康。

### 7. 皮肤状态改善,出油减少

有朋友说,坚持健康减重一段时间后,掉秤虽然不显著,但皮肤出油、痘痘减少,变得光滑润泽、也更红润,整体气色有很大提升。这要归功于你坚持吃更健康的食物、充足饮水、规律锻炼和作息等一系列举动。

简单来说,食物中太多糖分会刺激胰岛素分泌、激活皮脂腺细胞增殖,导致油脂分泌过剩而诱发痤疮,或让皮肤因油脂氧化而发黄暗淡。多余未能代谢的糖分会影响皮肤胶原蛋白,会导致皮肤弹性下降、松弛。高脂食

物会直接刺激皮脂腺细胞膜受体,促进体内促炎因子的释放,不仅导致皮肤油脂量增加,还会引发氧化应激、加重毛囊周围炎症。

而健康食物通常糖和脂肪含量不会太高,还含有不少保护皮肤的有益成分。像新鲜蔬果富含维生素和植物化学物质,海鱼、坚果等能补充一部分不饱和脂肪酸。既能帮我们控制糖分和饱和脂肪摄入,又补充了维生素C、多酚、不饱和脂肪酸等具有抗氧化作用的天然成分,皮肤自然会越来越好。

说了这么多,大家有没有发现:

人一旦开始走上健康减重这条路,就像转动了命运的“齿轮”,哪怕体重暂时未变,但身体其他方面却出现了全方位改善、提升。而这些改善,又能反过来帮助我们坚持健康减重方式,或促进其效果巩固。

减重是一场持久战,体重波动是正常现象。我们不必计较一城一地的得失,要将目光放长远——比起纠结数字,更重要的是感受身体发出的积极信号,比如衣服变宽松、运动更轻松。这些变化说明你的努力正在见效,健康的生活方式本身就是最大的胜利。

格尔木市卫生健康委员会 宣

## 格尔木市2026年兵役登记公告

根据《中华人民共和国兵役法》《征兵工作条例》等法律法规,2026年度兵役登记工作将陆续展开,现将有关事项公告如下:

### 一、登记对象

1. 2026年12月31日前年满18周岁(2008年1月1日-12月31日)、户籍或常住地在本地市的男性公民,必须依法履行兵役登记义务;

2. 年满17周岁或不满18周岁的男性公民,本人自愿可申请登记;

3. 截至2026年12月31日未满24周岁、未参加过兵役登记的男性公民,需完成补登;

4. 往年已登记的男性公民,需登录全国征兵网核验更新个人信息。

注:女青年无需进行兵役登记,有参军意愿可直接参加应征报名。

### 二、登记时间

2025年12月1日至2026年9月30日

### 三、登记流程

登录全国征兵网(www.gfbzb.gov.cn),点击“兵役登记(男兵)”,实名注册并真实完整填写个人信息后打印《男性公民兵役登记/应征报名表》,再到户籍地或居住地的乡镇街道武装部办理确认手续;特殊情况可书面委托亲属或单位代为办理。

### 四、法律责任

男性适龄公民拒绝、逃避兵役登记的,由县级人民政府责令限期整改,

并处以罚款;逾期不改正的,将实施联合惩戒,包括限制报考公务员、事业单位及国有控股企业,禁止出国(境),影响学历相关手续办理等,情节严重构成犯罪的将追究刑事责任。

### 五、咨询服务

如需了解详细政策详情,可拨打格尔木市征兵办公室电话咨询,或前往乡(镇)、街道武装部,企业武装部现场咨询,也可登录全国征兵网查询。

格尔木市人民政府征兵办公室: 0979-8435831

昆仑路街道武装部: 0979-8412772

黄河路街道武装部: 0979-8432458

西藏路街道武装部: 0979-8940971

金峰路街道武装部: 0979-8499792

河西街道武装部: 0979-8485610

郭勒木德镇武装部: 0979-5990562

唐古拉山镇武装部: 0979-5998282

乌图美仁乡武装部: 0979-8432497

大格勒乡武装部: 0979-8434122

盐湖集团武装部: 0979-8448366  
格尔木市人民政府征兵办公室  
2025年11月26日

### 声明

本人治二亥买(现产权人,身份证号:632127\*\*\*\*\*4275),我已于2025年11月21日登报寻找治有俊(房屋或土地使用权证的原产权人,身份证号:632122\*\*\*\*\*751X)。现我要与格尔木市东城区行政委员会/格尔木市西城区行政委员会签订《房屋征收与补偿协议》或《房屋补贴协议》,就此签订履约中出现的一切司法债务、税务纠纷由我负责。

声明人:治二亥买  
2025年11月28日

### 声明

本人马索飞牙(现产权人,身份证号:632122\*\*\*\*\*8026),我已于2025年11月14日登报寻找马如林(房屋或土地使用权证的原产权人,身份证号:632122\*\*\*\*\*7532)。现我要与格尔木市东城区行政委员会/格尔木市西城区行政委员会签订《房屋征收与补偿协议》或《房屋补贴协议》,就此签订履约中出现的一切司法债务、税务纠纷由我负责。

声明人:马索飞牙  
2025年11月28日

### 声明

本人马索飞牙(现产权人,身份证号:632122\*\*\*\*\*8026),我已于2025年11月20日登报寻找马福全(房屋或土地使用权证的原产权人,身份证号:632122\*\*\*\*\*7515)。现我要与格尔木市东城区行政委员会/格尔木市西城区行政委员会签订《房屋征收与补偿协议》或《房屋补贴协议》,就此签订履约中出现的一切司法债务、税务纠纷由我负责。

声明人:马索飞牙  
2025年11月28日

### 遗失声明

格尔木江南商务宾馆食品经营许可证正本(证号:JY26328010061975)不慎遗失,声明作废。

2025年11月29日

人民有信仰 国家有力量

社会主义核心价值观

富强 民主 文明 和谐  
自由 平等 公正 法治  
爱国 敬业 诚信 友善



格尔木市融媒体中心 宣