

## 银川天气



8月25日(星期一)  
多云转小雨  
18℃~30℃  
北风1级  
空气质量良



8月26日(星期二)  
小雨  
18℃~26℃  
北风1级  
空气质量良



8月27日(星期三)  
小雨转阴  
14℃~22℃  
北风1级  
空气质量良

## 一招辨别 厨房纸能否接触食物

煎肉、煮鱼前用厨房纸擦干食材表面水分,已成为不少家庭的烹饪习惯。但这些接触食品的厨房纸真的安全吗?

“关键看标准。”南京市质检院高级工程师张小明告诉记者,用于直接接触食品的厨房纸巾须符合《食品安全国家标准 食品接触用纸和纸板材料及制品》(GB 4806.8-2022)。该标准中对食品接触用纸和纸板材料及制品的原料、感官、理化指标、微生物限量等都有着明确的要求。但记者在市面上销售的厨房纸产品中发现,有的厨房纸的外包装上标称可安心接触食品,执行的标准编号却是GB/T 26174,这又是怎么回事呢?

张小明介绍说,GB/T 26174是《厨房纸巾》标准,这个标准适用于厨房擦拭、清洁等用途的纸巾,对厨房纸巾的吸水能力、吸油能力等技术指标、化学性能指标及微生物指标都有明确规定,但并不考量接触食品的安全性。“消费者在选购厨房纸时不能仅仅看商家的宣传。”张小明提醒消费者,如果厨房纸需要接触食品,那就要认准GB 4806.8-2022。

据《扬子晚报》

## 微胖、腿粗、屁股大……

# 你以为的身材缺点,可能是中了“基因彩票”!

腿细、马甲线、直角肩是很多人都在追求所谓的“好身材”。其实,微胖、腿粗、屁股大……这些也是健康身材。你以为的身材缺点,可能是中了“基因彩票”。

## 大腿粗 反而有助于长寿

很多人明明不胖,就是大腿粗,经常羡慕别人又细又长的腿。如今越来越多的研究发现:大腿粗反而是好身材的标志之一,更有助于长寿。

大腿围的正常范围是46~60厘米。正常范围内一般大腿围越大,腿部肌肉就越强壮。

大腿粗的人血脂更好。大腿围每增加5厘米,全因死亡风险就会降低;大腿粗,会降低高血压和心脏病风险,降低糖尿病风险;大腿粗,骨密度也更高。

## 屁股大 患糖尿病风险低

2023年,《糖尿病护理》发表的一项研究指出:臀部脂肪多是一种健康优势,与2型糖尿病风险降低有关。臀部脂肪与脂肪因子水平呈负相关,脂肪因子水平每减少1个标准,2型糖尿病风险升高16%,这是独属于臀部脂肪的优势。

臀部大的人,脑血管更好。臀部肌肉发达,可降低摔倒的风险;臀部脂肪多,可降低患上糖尿病的风险;臀围每增加10厘米,死亡率就会下降;臀部脂肪较多的女性,患心血管疾病的风险较低。

判断臀部大小和是否属于肥胖时可参考一个指标:腰臀比(计算方式是腰围除以臀围)。男性正常腰臀比<0.9,女性正常腰臀比<0.85。如果腰臀比>1,则意味着健康风险较大。

## 微胖身材 更有利于长寿

在很多医生和科学家眼中,微胖身材才是最佳身材。在高龄长寿老人中,微胖且腰围较细的体形,死亡风险最低。

微胖:体重指数(BMI=体重÷身高的平方)每增加1千克/平方米,全因死亡风险降低4.5%,体重指数在28千克/平方米左右时,死亡风险最低。这表明高龄老人的身材稍微胖一点更利于长寿。当

然,对于老年人,还应追求高质量的健康体重(肌肉量足、营养状况好),而非单纯关注BMI数字。

腰细:腰围与全因死亡率、心血管疾病死亡率和非心血管疾病死亡率呈正因果关联。换句话说,如果同样身高、胖瘦的两个人,其中一个人腰围更细,则这个人死亡风险更小、长寿的可能性更大。

## 轻微斜肩 其实不是病态

生活中大部分人都不是直角肩,都有一点轻微的斜肩,很多人也称其为溜肩。其实,直角肩并不是一个完美身材,而是一种病态。在正常的体态下,肩膀并不是水平的。正常人两侧肩胛骨的内侧缘间距为上窄下宽,锁骨比水平线高20度左右。

直角肩,医学术语称之为肩

胛骨下回旋综合征,是由于肩胛骨处在不正确的位置,表现出了异常的直角肩体态。

肩关节的活动有赖于正常的肩关节骨性结构、正常的肩胛节律及肩袖组织。而直角肩破坏了上述组织和结构,会导致肩关节活动受限,甚至诱发肩峰撞击,引起肩峰下滑囊炎和肩袖损伤。

## 练出健康好身材的方法

1. 给臀腿“囤”点肌肉腿部肌群是身体最大的肌群,占全身肌群的60%。适当进行深蹲练习,不仅可以激活臀腿肌肉,增加下肢活力,还可以保护关节稳定性,增强基础代谢水平。

2. 控制腰臀比研究表明,腰围大的正常体重者比肥胖者患心脏病的风险更大。那些体重稍微增长几斤,肚子就明显发胖的人,一定要保持警觉。一些久坐者臀

部很胖,这是因为长期不活动导致的脂肪堆积,并不是下肢肌肉增加。这种情况看似腰臀比合理,却依然存在皮下脂肪过多、发病率升高的风险。

3.30岁后管好腰围随着年龄增加,身体代谢能力下降,脂肪堆积慢慢显现,因此30岁后要严格管理腰围。可以多做有氧运动,有助提升代谢、全身减脂,让各项身体指标达到健康标准。

据《人民日报》微信公众号

## 系列活动福利多多 缴采暖费返消费券

本报讯(记者 梁小雨)8月24日,记者从贺兰县获悉,为积极响应国家关于促进消费、推动经济高质量发展的号召,贺兰县政府与新百贺兰中心携手,将于8月底至9月推出“爱尚贺兰·贺兰中心丰收节”系列促销活动。此次活动整合多领域资源,旨在打造县域新消费热点,为贺兰县经济发展注入强劲新活力

早在8月22日,贺兰县全民庆丰收促消费活动已率先启动。活动期间,县域内投放近3000笔闪付优惠——市民仅需7.7元即可抢购100元优惠券,优惠范围覆盖百货、零售、



贺兰县将投放近3000笔闪付优惠以刺激消费。 记者 梁小雨 摄

餐饮、饮品等多个民生领域。

在丰收节系列活动之外,贺兰县商务和投资促进局还联合宁夏昊阳热力有限公司,携手县域内21家知名商

超、百货等优质商户,推出“早缴费享优惠”采暖费缴纳返消费券活动。该活动已于2025年8月1日正式启动,遵循“先缴先得,送完即止”的公平原则,为群众送上冬日温暖关怀与实在消费福利。据悉,采暖费返消费券活动覆盖范围广泛,宁夏昊阳热力公司供热区域内的所有居民热用户均可参与。在活动规定期限内,居民一次性全额缴纳本年度采暖费后,可根据缴费金额对应3个档次,领取面值分别为20元、30元、40元的纸质购物消费券。消费券可在参与活动的商超、百货商户购物时直接抵扣相应金额。

贺兰县域内投放近3000笔闪付优惠 市民仅需7.7元即可抢购100元优惠券

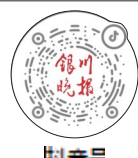
发行投诉:6010188 6021170  
新闻投诉:6015303  
广告热线:6031733 6036433  
全年定价258元/份

邮箱:wb96111@163.com  
地址:银川市解放东路143号  
邮编:750004  
印刷:宁夏银报智能印刷科技有限公司(银川市宝湖中路450号)

新闻热线:4012020



微信公众号



抖音号