

包银高铁包头至惠农段 12月23日建成通车

本报讯(记者 李春燕) 12月23日,包银高铁包头至惠农段将建成通车,这标志着全长519公里的包银高铁实现全线贯通运营,我国“八纵八横”高铁网京兰通道就此完成关键闭环,为新时代西部大开发注入强劲交通动能。

作为连接内蒙古、宁夏两省区的重要高铁干线,包银高铁起自包头站,途经蒙宁6市,终至银川站,设计时速250公里,采用分段建设模式推进。其中,惠农至银川段已于2024年10月开通运营;此次通车的包头至惠农段全长422公里,共设10座车站,包含4座既有

车站和6座新建车站。据了解,该线路建设挑战重重,需穿越河套平原,沿乌兰布和沙漠边缘及黄河行进,沿线地质、水文环境复杂。建设方攻克多项技术难关,高效推进工程建设;开通前,铁路部门完成全流程联调联试与安全评估。目前,该线路满足安全、稳定运营要求,具备开通运营条件。

开通初期,包银高铁包惠段每日开行动车组列车最高达12列,其中跨线列车7列。线路贯通后,包头至银川最快2小时38分可达,较普速列车压缩3小时20分;呼和浩特至银川、兰州的

通行时间也大幅缩短。铁路部门同步实施灵活折扣、差异化的市场化票价机制,具体票价可通过铁路12306查询。

此次通车让巴彦淖尔、乌海正式迈入高铁时代,进一步完善我国西北地区高铁网布局,极大便利沿线各族群众出行,对推动黄河流域高质量发展、助力西部大开发战略实施具有重要意义。

旅客可通过铁路12306网站、手机客户端、车站窗口等多种渠道,购买开通当日及预售期内的列车车票。

开通运营初期,包头站每日最多开行动车组列车10

列。为满足不同旅客的出行需求,铁路部门在包银高铁包惠段实施灵活折扣、差异化的市场化票价机制,具体票价可通过铁路12306平台实时查询,让旅客出行有了更多性价比之选。

作为包银高铁的起点站,包头站早已完成全面升级改造,以全新面貌迎接高铁时代的到来。目前,包头站候车室启动改造后总面积扩展至5095平方米,服务能力显著提升。进站口新增5台安检仪和15台实名制验证闸机,检票口增设12个自助通道,彻底告别了旅客排队队的困扰;候车室

餐饮、便利店等业态入驻,满足旅客多样化消费需求;大厅内共设置532个座椅,其中232个配备USB充电接口,精准解决旅客出行途中的“电量焦虑”。在服务设施方面,包头站候车室构建起全覆盖的信息矩阵,6面嵌入式壁挂LCD屏、4面落地式LCD屏与检票口上方的LED大屏联动,车次、站台、检票口等信息实时更新,一目了然。大厅中央的环形综合服务台更是一大亮点,整合了求助、改签、咨询、失物招领等多项功能,实现旅客服务“一站式”办理,让出行体验更便捷、更温馨。

政策驱动+技术赋能 传统养殖业转型步入快车道

本报讯(记者 吴爱霞) 今年以来,市畜牧业水产中心以2025年畜牧业高质量发展项目实施方案为蓝图,精准锚定草原生态保护与产业提质增效“双目标”,将科技引领与模式创新打造成转型升级“双引擎”,以扎实的举措推动全市畜牧业从传统养殖向集约化、标准化、绿色化方向稳步迈进,让高质量发展的蓝图

在田间地头逐步变为现实。项目重点围绕三个方面开展技术示范与推广:一是推广肉羊科学放牧+精准补饲技术,通过选种选配、人工授精、全混合日粮饲喂等技术手段,提高种畜利用率,优化饲养管理;二是推进肉羊标准化舍饲圈养技术,提升养殖水平;三是示范羔羊早期补饲与短期育肥技术,通

过营养调控缩短出栏周期,提升养殖效益。在固阳县、达茂旗等重点牧区建立示范基地,通过“合作社+养殖场+示范户”的联动机制,开展技术集成应用与效果验证。完成肉羊人工授精推广500只,辐射带动养殖规模3000只以上;完成羔羊短期育肥技术推广150只。市畜牧业水产中心将通过

该项目实施,构建“市-旗县-苏木乡镇-嘎查村”四级技术服务网络,组织技术团队开展实地指导工作。通过项目补贴引导,降低技术应用成本,激发生产经营主体参与积极性。

下一步,将重点跟踪项目示范基地生产数据,分析技术环节优化空间,为更大范围推广提供依据。持续加强

全混合日粮、精细化饲喂管理等技术推广,强化母畜与羔羊营养保障。开展技术培训,围绕品种选育改良、饲养管理等环节,培育一批懂技术、善经营的新型牧业经营主体,探索形成生态保护与产业发展协同推进的畜牧业现代化路径,为保障畜产品供给、促进牧区振兴提供有力支撑。

为肝脏减肥 从一顿饭开始

医生:脂肪肝的逆转需要饮食、运动、作息的全方位配合



制图 刘澎

脂肪肝是全身健康“警报”

黄思明介绍,过多脂肪堆积在肝细胞内,如同给肝脏穿上“厚重的脂肪外衣”,会阻碍正常代谢,长期可引发肝细胞炎症、纤维化,甚至发展为肝硬化、肝癌。更值得警惕的是,70%的脂肪肝患者伴有血脂异常,多数合并高血压或糖尿病/糖尿病前期,使心血管疾病风险增加2-3倍。

黄思明提醒:“脂肪肝患者的心梗、脑梗风险显著升高,因为肝脏代谢异常会导致血液中‘坏胆固醇’升高,加速动脉硬化。”

谈及脂肪肝年轻化的趋势,黄思明分析,现代都市人的生活方式是主要诱因。“长期久坐、缺乏运动,加上高糖高脂饮食、熬夜、压力大等因素,导致脂肪代谢紊乱,即使不饮酒,也可能患上非酒精性脂肪肝。尤其是奶茶、含糖饮料、油炸食品等,都是肝脏的‘隐形杀手’。”黄思明说,脂肪肝的形成是长期积累的过程,早期通常无明显症状,容易被忽视,等到出现乏力、肝区不适等症状时,病情已有所发展。

科学干预为肝脏“减减肥”

找对方法逆转脂肪肝,科学目标设定是前提。

黄思明建议,患者应制定循序渐进的目标:“短期3-6个月内减轻体重5%-10%。研究表明,减重5%就能显著减少肝脏脂肪含量,减重7%-10%可明显改善肝脏炎症;中期6-12个月要让血脂、血糖、血压等代谢指标恢复

正常,肝功能趋于稳定;长期则需养成健康生活方式,防止复发。”

黄思明特别提醒,盲目吃药和极端节食不可取,反而可能加重肝脏负担,可持续的健康管理方案才是关键。

饮食调整是逆转脂肪肝的第一步。黄思明给出具体饮食方案:“要遵循‘低糖、低脂、高纤维、优质蛋白’的原则。主食用糙米、燕麦、红薯等粗粮替代精米白面,每天摄入500克以上新鲜蔬菜,优质蛋白选择鱼虾、鸡胸肉、豆腐、脱脂牛奶等,脂肪摄入要‘挑肥拣瘦’,适量吃橄榄油、深海鱼、坚果等富含不饱和脂肪酸的食物。”他特别强调,要严格限酒或戒酒,远离含糖饮料、甜点和加工肉制品,杜绝宵夜和暴饮暴食。

运动是消耗肝脏脂肪的“特效药”。黄思明建议,运动需兼顾有氧运动和力量训练:“每周至少进行150分钟中等强度有氧运动,比如快走、慢跑、游泳、骑车等,运动时心率达到最大心率的60%-70%;每周还要进行2-3次抗阻训练,如深蹲、平板支撑、举哑铃等,增加肌肉量能提高基础代谢率。”黄思明说,日常活动也不可忽视,每坐1小时起身活动5-10分钟,能走路不开车,能爬楼梯不坐电梯,积少成多也能消耗不少热量。

定期复查调整管理方案

良好的生活习惯是巩固疗效的保障。

黄思明说:“保证每晚7-8小时睡眠至关重要,熬夜会扰乱肝脏代谢节律,加重脂肪堆积;长期压力大也会导致

【科普一下】什么是脂肪肝?

脂肪肝是一组异质性疾病,由遗传易感、环境因素与代谢应激相互作用导致,以肝细胞脂肪变为病理特征,主要包括酒精性脂肪性肝病(简称酒精性肝病)、非酒精性脂肪性肝病以及特殊类型脂肪肝,其中以非酒精性脂肪性肝病最常见。

酒精性肝病是长期过量饮酒导致的慢性肝脏损伤,初期表现为酒精性脂肪肝,进而可发展为酒精性脂肪性肝炎(又称酒精性肝炎)、肝纤维化和肝硬化。

非酒精性脂肪性肝病是由于遗传易感和营养过剩及其并发症(胰岛素

【健康新知】 糖尿病神经损伤 研究取得新成果

德国新闻网站近日报道,在德国,约有800万人受糖尿病影响,其中近半数在病程中会出现神经损伤。研究人员发现了阻断糖尿病中受损神经再生的关键机制。他们还开发出一种在实验室条件下可解除这种阻断的状态,这使得靶向治疗首次成为可能。研究结果首次表明,如果阻止该信号通路被过度激活,就能将患有糖尿病动物的神经愈合能力恢复到与健康动物相当的水平。

对鼠而言,这意味着神经功能有望真正恢复,而不仅仅是消除疼痛。

(据参考消息网)

【健康学堂】 75岁以上的老人 体检查这些功能

通过采用起立-行走计时测试、跌倒风险评估量表、日常生活活动能力评估量表,能评估老人的四肢肌力平衡感、跌倒风险和日常活动的功能。

采用蒙特利尔认知评估、简易精神状态检查等量表,评估记忆力、注意力、语言能力、执行功能等。

通过营养风险筛查量表、小腿围测量、人体成分分析和一些检验指标,发现营养不良和肌少症的风险。

注意听力和视力的检查。最常见的老年性白内障,通过治疗后可以显著改善。听力下降会使老人变得沉默、孤僻,增加患痴呆风险。

(据《浙江老年报》)

包头晚报 CLOUD MANSION 云麓华府

好“戏”开场前 先听你的!

2026包头春晚海选 云麓华府等你精彩

主城是家园 理想是日常

92-130m² 阔景美宅

VIP LINE 0472 520 8888 地址:白云路与沼园西路交汇处永盛成西南角

- 昆南之芯
- 吾悦在侧
- 邻近公园
- 醇熟配套
- 全龄户型
- 贴心物业

抵抗、肥胖症、代谢综合征、2型糖尿病)导致的慢性肝损伤。

特殊类型脂肪肝主要指某些药物(他莫昔芬、乙胺碘呋酮、丙戊酸钠、甲氨蝶呤、糖皮质激素等)和环境毒素(镉、钡、有机溶剂等)导致的脂肪肝。

(据《厦门晚报》,记者:李晓辉)