◆健康知识

# 胃真的会越撑越大、越饿越小？

不少减肥的人第一步往往就是——饿着自己，认为饿着饿着就会把胃饿小了。

的确，很多人都会发现：吃得多了，胃口会变大，饭量也会变大。少吃几顿，饭量就会变小，多吃几口就有了饱腹感。

难道我们的胃真的会像气球一样越撑越大、越饿越小吗？这些真相你可能不知道……

**胃真的会像气球一样变大变小？**

胃是一个由多层肌肉构成的储存、消化食物的器官，在平时会处于一种轻度的收缩状态。

而胃的外层肌肉有很强的伸缩性，可以依据进食的量拓展到一定的储存和消化空间，因此胃的可扩张性主要由外层肌肉控制。

一般情况下，人在空腹状态下，胃容量大约有 50—100 毫升，而在正常进食时，胃容量则可以达到 1200—1600 毫升，甚至达到 2000 毫升。和空腹状态下相比，胃容量相差近 20 倍。

但胃具有收缩性并不代表胃能越撑越大、越饿越小。那为什么节食以后会觉得胃变小了呢？

**节食一段时间后胃“越饿越小”？**

当食物消化完后（胃排空后），胃就会恢复空腹状态下的形态，维持轻微收缩。

首先，感觉自己越吃越少，并不是胃变小了，而是你的大脑发出指令来压抑住了你的饥饿感。

其次，食欲的大小并不能单纯看胃容量，吃的多少，与我们的胃肠道以及大脑皮质之间的神经调节等都有关系。

吃多了胃只是出现了暂时性变大，排空食物之后胃就会恢复原态。只不过胃有伸缩性，会随着吃饭的多少而暂时变化，但总的容量是基本不变的。

所以，胃不会越撑越大，也不会越饿越小。

**为什么有些人吃不胖？**

其实，“怎么吃都不胖”这件事，是根本不存在的。

只要你摄入足够的热量，就会变胖。只不过胖的程度会有所不同，不同的人吃同样的食物，他们增胖的程度是不一样的。

一些人吃不胖，主要由以下这些因素决定：

消化系统问题——摄入的食物无法正常吸收或是吸收减少。

基因的影响——人体内存在决定肥胖的基因。研究表明，父母较胖的人肥胖的概率也较大。小时候比较胖的人，长大了肥胖的几率也增大。

饮食、作息习惯——长期大量摄入高热量、高脂肪、高糖分的人，肥胖的概率也高。睡眠不充足、长期久坐等不良习惯，也会导致肥胖几率的上升。

运动——经常进行运动的人，体内的基础代谢率会高，不容易发胖。

所以，胖瘦除了基因决定，生活习惯也很重要。

**长期节食对身体有什么伤害？**

长期节食减肥，特别容易反弹，此外还会给身体带来不少伤害：

导致粘膜腺体萎缩。长期饥饿缺乏食物会导致胃酸不足，影响食物的消化。同时由于分泌胃酸的腺体使用较少，就会出现腺体萎缩的情况。

诱发胆结石。由于缺乏食物的刺激，胆汁长期滞留胆囊不排出，时间长了容易诱发胆结石。

导致骨质疏松。因为脂肪组织是体内除卵巢以外制造雌激素的重要场所，而雌激素的缺少极易引发骨质疏松症和骨折。

营养不良、基础代谢下降。长期节食会使身体缺乏营养，而为了维持正常的生命活动，身体内的新陈代谢速度会减慢，导致肥胖体质，严重还会引发掉发、免疫力低下等。

**怎么吃能保护胃？**

想要避免不良的饮食习惯损害胃部健康，我们可以这样做：

吃饭不宜过饱。不暴饮暴食，略有饱腹感即可停止进食，消化功能不好的人，应当少食多餐。长期暴饮暴食，胃壁肌肉就会被撑薄，弹性就会下降，可能会导致胃动力减弱，胃下垂、胃无力等。

别吃太快。吃饭速度过快，会增加胃负担。

不要长期饥饿。不过分节食，分泌胃酸的腺体如果长期不正常工作，就会导致它们在功能上慢慢退化，时间久了就会发生腺体萎缩。

饮食要规律。规律的饮食会使人体内分泌相对稳定，从而保持一个平衡的状态。

**想要吃得少且合理，怎么做？**

饭前一杯水，饭前喝水可以增加饱腹感。使用小盘子装食物，养成够吃就行的好习惯。

不要为了清扫剩菜而多吃。许多人吃东西，总是习惯把眼前的都吃完，所以在吃之前可把过多的食物收起来，或者吃饱后就不要为了清扫剩菜而非得吃光。

所以，胃不会越撑越大，也不会越饿越小，一定要善待你的胃。

## 美术、文编本科“门槛”划定

### 专业统考合格线 203 分

从省教育厅了解到，1 月 8 日，美术、文学编导类统考合格分数线已出。美术类专业统一考试本科合格分数线为 203 分，专科（高职）合格分数线为 193 分；文学编导类专业统一考试本科合格分数线为 203 分，专科（高职）合格分数线为 198 分。

艺术类统考专业根据综合分数从高到低排序投档。综合分数计算办法分别是：美术类专业（使用统考成绩），综合分数按照专业成绩占 70%、文化成绩占 30%计算。文学编导类（使用统考成绩），综合分数按照专业成绩占 30%、文化成绩占 70%计算。

美术类、文学编导类考生艺术统考不合格，不可以参加学校专业测试。艺术类考生系统默认兼报普通类，无论专业成绩或省统考成绩是否合格，只要高考成绩达到普通类相应分段线，均能转报普通类志愿。但在相同志愿时间段内不得兼报。

## 我省到 2025 年争取开放至少 20 处遗址公园

从山东省新闻办召开的发布会上获悉，我省将做好各类大遗址展示利用项目，到 2025 年争取对公众开放至少 20 处遗址公园。

据介绍，山东目前有大运河南旺枢纽考古遗址公园、大汶口考古遗址公园、曲阜鲁国故城考古遗址公园、齐国故城考古遗址公园等多处知名遗址公园，其中南旺枢纽考古遗址公园、曲阜鲁国故城考古遗址公园和大汶口考古遗址公园均入选了第一批国家考古遗址公园名单。

据悉，山东将建设沂蒙（鲁中、滨海、鲁南）、胶东、渤海、鲁西（冀鲁豫边区）四大革命文物保护利用片区；挖掘整合省内红色旅游文化资源，建设一批重点红色旅游经典景区，推出一批研学旅行和体验旅游精品线路。

## 吉林市森林消防冬日演练堪比大片

跨火桩、跃火墙、冲火廊、穿火林，烈火缠身依然勇往直前。吉林市森林消防支队所属分队近日开展的一场冬季灭火综合演练，现场堪比大片。演练通过模拟设置复杂多变的火场环境，有针对性地训练森林消防员在不同风向、火情、环境条件下的应变能力，锤炼过硬的心理素质和在复杂火场环境中的紧急避险能力。

# 关于禁限放烟花爆竹的通告

为了减少环境污染，保障公共安全和人民群众的人身、财产安全，根据《滨州市烟花爆竹燃放管理办法》（滨州市人民政府令第 8 号）规定，惠民县人民政府决定在全县开展烟花爆竹禁限放工作，特通告如下：

一、重污染天气期间，本县行政区域内禁止燃放烟花爆竹。

二、下列区域除春节（除夕至正月初五）、元宵节（正月十五）外全年禁止燃放烟花爆竹：

1、老城区：庆淄路以东、大济路以北、乐胡路以西、兵圣大道以南的区域；

2、开发区：乐安一路以东、乐安四路以西、孙武二路以南、孙武六路以北的区域。

三、下列地点全年禁止燃放烟花爆竹：

1、文物保护单位；

2、车站、桥梁等交通枢纽以及铁路线路安全保护区内；

3、公共建筑物和公民集中居住的走廊、楼梯、屋顶、阳台、窗口；

4、仓库、停车场；

5、商场、集贸市场、娱乐场所等人员密集场所；

6、机关办公区域、医疗机构、教育机构、养老机构、公共文化场所、宗教活动场所；

7、易燃易爆物品生产、经营、使用、储存单位；

8、输变电、燃气、燃油等设施安全保护区内；

9、公园、绿地、景区、森林、苗圃、湿地、水源保护地等重点防火区；

10、县人民政府规定的禁止燃放烟花爆竹的其他地点。

四、对在禁放时间和区域燃放烟花爆竹的违规行为，公安机关将依法予以处罚。

五、国家机关、企事业单位、社会团体和其他组织应当带头做好燃放烟花爆竹的宣传教育，餐饮服务单位和小区物业应当告知消费者和业主依法燃放烟花爆竹，并积极做好各自责任区内燃放烟花爆竹的宣传和劝阻工作，经劝阻无效的，要及时向公安机关报告。

六、任何单位和个人有权对违法燃放、经营烟花爆竹的行为进行劝阻和举报。举报电话：110

七、本通告自 2020 年 1 月 20 日起施行。

惠民县人民政府
2020 年 1 月

# 惠民县腾翔屠宰场年屠宰 20 万只羊、5 万只肉牛项目环境影响评价第二次信息公示

依据《中华人民共和国环境影响评价法》、《环境影响评价公众参与办法》及建设项目环境影响评价的相关规定，现将惠民县腾翔屠宰场年屠宰 20 万只羊、5 万只肉牛项目环境影响评价的主要内容、结论进行二次公示，公示内容如下：

**一、建设项目情况**

项目名称：惠民县腾翔屠宰场年屠宰 20 万只羊、5 万只肉牛项目

建设单位：惠民县腾翔屠宰场

建设性质：新建

建设地点：滨州市惠民县石庙镇御史街村

建设内容及规模：本项目主要建设生产车间、办公室等，总建筑面积 1500 平方米，主要设备有屠宰流水线、排酸预冷设备、污水处理设备等。本项目于 2019 年 11 月通过惠民县发展和改革局备案，备案项目代码为 2019-371621-13-03-078508。

**二、环境影响概述及措施**

1、废气：营运期废气主要为待宰圈、屠宰车间及污水处理站产生的恶臭气体。通过采取干清粪工艺、减少肉牛在待宰圈停留时间、及时清洗地面、肠胃内容物密闭输送储存等措施控制待宰圈、屠宰车间产生的恶臭。污水处理站恶臭收集后经除臭处理后经 15m 高排气筒排放，对周围环境影响较小。

2、废水：营运期废水主要为生活污水、屠宰废水及车辆冲洗用水。废水经厂内污水处理站处理达标后回用于地面冲洗水、车辆冲洗水、厂区绿化及蔬菜种植，整个项目不对外排放废水。

3、噪声：营运期主要噪声源有屠宰设备、水泵、风机等，通过采取隔声、消声、减振等控制措施降低噪声对周围环境的影响。

4、固废：营运期产生的牛羊粪便、肠胃内容物外售作有机肥原料；检疫不合格牛羊及内脏交由当地病死畜禽无害化处理中心处置；羊毛外售综合利用；脂肪块、碎肉、血凝块等外售作为动物饲料；污水处理站污泥经压滤脱水后由环卫部门定期清运；生活垃圾由环卫部门定期清运。

**三、征求公众意见的范围和主要注意事项**

由于拟建项目在建设过程中可能对周围居民产生影响，因此本次公示主要征求公众对项目建设和未来运营过程中所产生的废气、废水以及噪声和固体废物可能对环境产生的影响提出自己的看法和意见。

**四、征求意见的具体形式**

如对本报告书在环境保护问题上有具体意见的社会各界人士可以通过来电来函以及发电子邮件的方式，我们将给予及时的答复。报告书征求意见稿全文详见链接：https://pan.baidu.com/s/1qFLXpNhEQaJXpgKEQp2VTA。

**五、公众反馈意见的方式及途径**

如对项目建设内容存在疑问，可下载公众意见表填表发送邮件进行反馈，公众意见表的内容和格式由生态环境部制定，公众意见表详见链接：https://pan.baidu.com/s/1qFLXpNhEQa-JXpgKEQp2VTA。也可通过电话及邮件直接咨询，联系方式如下。

建设单位联系方式：

建设单位：惠民县腾翔屠宰场

地址：山东省滨州市惠民县石庙镇御史街村

联系人：王总

联系方式：15054328817

邮箱：15054328817@163.com

环境影响评价机构的名称和联系方式：

评价单位：滨州达峰环境工程咨询有限公司

地址：山东省滨州经济技术开发区黄河五路渤海二十一路滨皇水岸

联系人：李工

联系方式：13306499660

**六、公众提出意见的起止时间**

自本信息公布之日起 10 个工作日内有效。

2020 年 1 月 10 日

图解

# 自豪！我的 2019

## 回首这一年，感受中国的力量！

2019年，一大批科技创新成果相继问世，它们承载着国人的梦想，凝聚着中国智慧，也彰显出中国科技不断增强的实力。

（下）

### 创多项“世界之最”的《北京大兴国际机场》

9月25日，北京大兴国际机场正式投运。它占地面积140万平方米，是世界上规模最大的单体航站楼，也是世界首个实现高铁下穿的航站楼，双层出发车道边世界首创，有效保证了旅客进出机场效率，拥有多项“中国技术”创下了诸多“世界之最”。

### 我国为“人造太阳”装“心脏”《人造太阳》

近日，我国成为全球规模最大的核聚变项目——“国际热核聚变实验堆”主机安装工程的施工方之一。主机安装工作将由中核集团承担，正式开启我国为“人造太阳”安装“心脏”的全新挑战。

### 国际领先！“天河二号”算出量子霸权标准《“天河二号”》

11月4日，在国际上率先开启称霸标准研究的、国防科技大学计算机学院吴俊杰带领的QUANTA团队，联合信息工程大学等国内外科研机构，提出了量子计算模拟的新算法。该算法在“天河二号”超级计算机上的测试性能达到国际领先水平。