手臂纤细却“duangduang”抖 专家提醒别被“纤细”迷惑

脂包骨身材隐藏4大健康隐患

捏着软软糯糯，晃动如“水袋”，“脂包骨”体形在网络上引起热议。

瘦子的肉摸起来也能和胖子一样“duangduang”的？最近，“脂包骨”身材在自媒体平台引起热议，不少瘦子网友在网络上分享自己的“脂包骨”身体。有的人手臂纤细，但轻轻一碰，却像胖子一样抖了起来，即使用力也没有肌肉线条。对于这种身材，有网友认为“脂包骨”身材“手感很好”“很可爱”，也有网友分享自己或他人身高体重看似正常但体脂率极高的经历，担心会引发健康问题，更有网友夸张留言，“脂包骨体脂率比猪还高2倍”。什么样的身材是“脂包骨”身材？这样的身材会有健康风险吗？一起来听听专家是怎么说。

“脂包骨”代表肌肉含量不足

实际上，所谓的“脂包骨”在现实生活中也很常见，记者走访了重庆中心城区的医院，陆军军医大学西南医院内分泌科就接诊了不少类似的患者。此前，既有脂肪又有肌肉的身材，被网友戏称为“脂包肌”，那么，什么样的身材是“脂包骨”身材，这样的身材会有健康风险吗？

西南医院内分泌科副主任医师周丽娜介绍，“脂包骨”是大众对于骨架纤细、肌肉含量低，但体脂率却偏高的身材的一种通俗叫法。从体成分来看，虽然这类人群体重可能正常甚至偏轻，但女性体脂率常达25%～30%甚至更高（健康范围一般为20%～25%），而肌肉量往往不足25%（健康标准应为30%～35%）。对比前段时间公众讨论度较高的“脂包肌”，“脂包肌”是“肌肉量充足但外层覆盖一定脂肪”的身材类型，“脂包骨”则是“肌肉量匮乏，仅靠脂肪包裹骨骼”的状态。

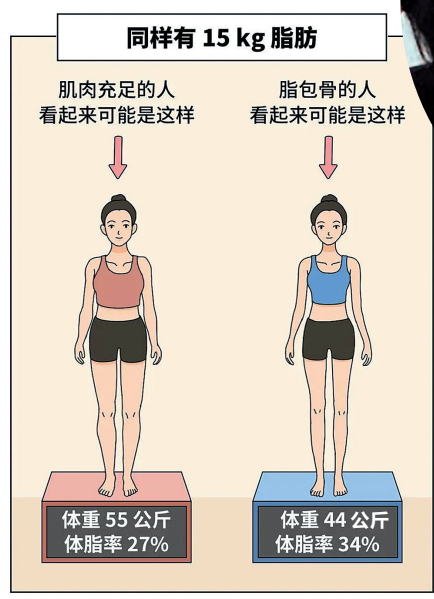
周丽娜提醒，“脂包骨”这种身材隐藏着多重健康隐患：

一是代谢功能紊乱的风险增加。由于肌肉含量不足，机体对葡萄糖的利用效率下降，更易引发胰岛素抵抗，甚至为Ⅱ型糖尿病埋下伏笔；

二是骨骼关节更脆弱。肌肉是骨骼和关节的“天然缓冲垫”，缺乏强健肌肉的包裹和保护，“脂包骨”人群骨质疏松和关节损伤的风险比正常人群更高；

三是运动能力受限与体能下降。“脂包骨”人群常感到虚弱乏力、日常活动耐力不足，“这就像给自行车骨架裹上羽绒被，看起来蓬松，蹬起来费劲”；

四是存在隐性营养不良的可能性。很多“脂包骨”人群的形成与长期不合理饮食相关，比如为追求纤瘦而过度节食，或偏爱高油高糖却低蛋白的食物，看似体重正常，实则身体已处于“营养失衡”状态。



这样避免和改善“脂包骨”体质

周丽娜提醒，想要有效避免或改善“脂包骨”身材，需从运动、饮食、生活习惯三方面同步发力。

在运动方面，遵循力量训练优先的运动策略，告别“只做有氧”的运动模式，将力量训练作为核心。抗阻训练是核心，优先选择能刺激大肌群的复合动作，比如深蹲、硬拉、俯卧撑等。有氧运动并非完全不需要，而是要“巧做”。长时间、高强度的有氧运动容易消耗肌肉，反而不利于改善“脂包骨”，更推荐选择“短时间、中强度”的有氧运动形式。此外，融入日常“微活动”也是运动的有效方式，如用爬楼梯代替乘电梯、步行代替短途开车。

在饮食方面，遵循“吃对食物比少吃更重要”的原则，做到均衡营养，足量蛋白。一是保证优质蛋白质摄入，二是选择优质碳水与脂肪，三是补充关键营养素如钙和维生素D、维生素B。

在生活习惯方面，一是保证优质睡眠，每晚需保证7~8小时睡眠，且尽量在23点前入睡，睡前1小时可远离手机、电脑等电子设备，通过泡脚、听轻音乐等方式放松身心，提升睡眠质量。二是管理压力，长期高压状态也会加重“脂包骨”问题。日常可通过每天10~15分钟的冥想、瑜伽或深呼吸调节情绪，也可以培养读书、画画等兴趣爱好转移注意力，减轻心理压力。三是保持身体水分，每天需饮用1500~2000毫升温水，运动前、中、后也要及时补水。

周丽娜提醒，美不应该只有一种标准，但健康永远是不可妥协的底线。如果你发现自己属于“脂包骨”体质，就不要再盲目追求更瘦了，而是要开始通过科学的方式改善肌肉量和骨骼健康。

上游新闻-重庆晨报记者 石亨

高血压卡脖子 老人突发中风

专家提醒：这项检查很要“颈”

夜间身体突然“罢工”，竟因血管藏巨大隐患，医生紧急“抽栓”化险为夷。武汉市第一医院神经内科专家郭章宝提醒，高危人群及早完善颈动脉彩超可防严重脑梗死。

9月1日凌晨，74岁的朱先生被发现倒在床边，嘴角歪斜伴有流涎，左侧肢体偏瘫，言语含糊不清，家人急送至武汉市第一医院盘龙城院区救治。脑血管造影提示朱先生右侧颈内动脉起始段闭塞，考虑为既往右侧颈动脉狭窄基础上发生的急性闭塞。郭章宝带领团队快速启动介入治疗，成功抽吸出长串血栓，并在颈动脉狭窄处置入一枚支架，使闭塞的血管恢复通畅。术后第二天，朱先生可下床活动，问答清晰，恢复良好。

问询得知，朱先生确诊高血压多年，未规范服药，也没有进行过颈动脉超声等相应筛查。郭章宝指出，正是忽视了控制血压和筛查血管，才导致这次“潜伏的危机”突然发作。郭章宝介绍，就像水管用久了里面会生锈，颈动脉粥样斑块逐渐增多，导致颈动脉管腔狭窄以及闭塞，从而引起脑供血不足，一旦斑块脱落，就会引起远端血管堵塞导致脑卒中（中风），严重可致命。他特别提醒，45岁以上伴有高血压、糖尿病、高脂血症，有吸烟、饮酒习惯者，及早完善颈动脉彩超。若发现狭窄，应规范药物治疗，重度狭窄者及时植入支架，避免发生严重脑梗死。

据湖北日报

重庆市规划和自然资源局城乡规划公告

类别	序号	项目名称	行政辖区	申请单位（编制单位）	公示时间	公示地点	咨询电话
详细规划修改与完善方案公告	1	大渡口区 B01 单元 05 街区 058 等地块详细规划修改方案公示	大渡口区	大渡口区人民政府	2025 年 9 月 16 日至 2025 年 9 月 22 日	大渡口区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	68039793
	2	九龙坡区 E02 单元 01 街区 G14-4 等地块（共和小学）详细规划修改方案公示	九龙坡区	九龙坡区人民政府	2025 年 9 月 16 日至 2025 年 9 月 22 日	九龙坡区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	68410015
	3	重庆市北部新区大竹林组团 0 标准分区 026-1 号地块控规一般技术性内容修改公示	两江新区	重庆星宏教育投资有限公司	2025 年 9 月 16 日至 2025 年 9 月 22 日	两江新区规划自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	67309956
类别	序号	项目名称	项目位置	申请单位	公示时间	公示地点	咨询电话
建设工程设计方案类公示	1	佳兆业蔡家组团 L 分区项目 L49-3-1/06 地块建筑工程设计车库平面修改公示	位于北碚区蔡家岗街道，其东临安顺路，西临规划支路，南临规划支路，北临规划城市次干路。	重庆佳辰达房地产开发有限公司	2025 年 9 月 16 日至 2025 年 9 月 22 日	北碚区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	68861838
	2	中国铁建·山语城雅序项目建筑工程设计方案修改公示	位于北碚区 G01 单元 05 街区 A29-1-2/08 地块，其西北侧临缙云大道，东北侧临安礼路，西南侧临文远路。	重庆铁鑫房地产开发有限公司	2025 年 9 月 16 日至 2025 年 9 月 22 日	北碚区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	68861838
	3	北碚·观博府项目建筑工程设计方案修改公示	位于北碚区 G01 单元 04 街区 B36-1-1/06 地块，其西侧为文思路，东侧及南侧为文怀路。	重庆新众远置业有限公司	2025 年 9 月 16 日至 2025 年 9 月 22 日	北碚区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	68861838
	4	北碚区 G03 单元 03 街区 F17-2/06 地块项目建筑工程设计方案修改公示	位于北碚区 G03 单元 03 街区 F17-2/06 地块	重庆卓麒房地产开发有限公司	2025 年 9 月 16 日至 2025 年 9 月 22 日	北碚区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	68861838
	5	重庆市渝北区两路组团 F 分区 F38-1-1 等地块建筑工程设计方案修改公示	位于渝北区鹿山公园东侧，其西侧及北侧为鹿山公园，东侧为桂馥大道。	保亿荣辉重庆房地产开发有限公司	2025 年 9 月 16 日至 2025 年 9 月 22 日	渝北区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	67166562
	6	保利高尔夫花园 661 幢更新改造工程设计方案公示	位于北部新区经开园留云路 1 号 661 幢	曾攻	2025 年 9 月 16 日至 2025 年 9 月 22 日	两江新区规划自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	67309956
	7	保利高尔夫花园 681 幢更新改造工程设计方案公示	位于北部新区经开园留云路 1 号 681 幢	蒲昱月	2025 年 9 月 16 日至 2025 年 9 月 22 日	两江新区规划自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	67309956

详情请登陆重庆市规划和自然资源局公众信息网站：http://ghzrzyj.cq.gov.cn/

刊登热线 13018333716

询价公告

重庆公共交通运营有限公司巴蜀站场管理分公司就巴蜀站场地面维修工程进行询价。欢迎各单位前来递交询价资料，截止时间2025年9月15日17:00时，地址：两江新区天宫殿街道橡树街1号橡树壹号办公楼5楼513工程保障部，电话：17502824320（报名时须施工单位建筑企业资质证书、安全生产许可证、营业执照、法人身份证复印件及授权委托书）

寻法定负责人启事

致重庆高地景观设计有限公司法定负责人：

贵单位2019年在重庆市万州区龙沙镇人民政府负责的榨菜元素及景观建设工程设计项目。因该项目存在款项结算等重要事项，亟需负责人出面处理。由于您此前预留的联系方式均已失效，为保障您的合法权益，请速携有效证件及项目材料，前往我单位办理手续。请该项目法定负责人或知情人士见此启事后，务必于5日内与我单位联系。逾期未联系，我单位将按相关规定处理，由此产生的一切责任与后果由负责人自行承担。特此公告。

联系人：幸小平 联系电话：58731002

单位名称：重庆市万州区龙沙镇人民政府

结果公示

重庆公共交通运营有限公司巴蜀站场管理分公司就同兴站场地面维修工程招标项目中选结果公示：第一中标候选人：津渝智科（重庆）科技发展有限公司（880567.07元）；第二中标候选人：重庆千赫装饰工程有限公司；第三中标候选人：重庆洲天建筑工程有限公司。拟中选人：重庆千赫装饰工程有限公司，工商注册号：91500116MA60YYGB8Q

公 告

“重庆大足吾悦广场住宅三期”项目业主和相关利害关系人：

“重庆大足吾悦广场住宅三期”项目位于重庆市大足区常香街道金星社区3组、智风街道田坝社区5组与6组，茅里堡社区6组，由重庆新城鸿润房地产开发有限公司开发建设。为满足市场需求，保证项目顺利实施，现建设单位申请对该项目方案（6#、13#至24#楼及地下建筑）进行局部调整，现拟将调整情况进行公示，公示时间为2025年9月13日至2025年9月19日，公示地点为“重庆大足吾悦广场住宅三期”项目售房部、项目现场及重庆市大足区规划和自然资源局网站（https://ghzrzyj.cq.gov.cn/zz/dzq/），请该项目业主和相关利害关系人相互转告。

若各位业主和相关利害关系人对公示内容无重大异议，公示结束后我局将依法按程序对该调整办理相关规划手续。特此通告

联系人：何老师 联系电话：43394705

重庆市大足区规划和自然资源局 2025年9月12日

公 告

重庆市巴南区劳动人事争议仲裁委员会公告

重庆壹口香食品有限公司：本委受理的林波诉你单位计时计件工资争议案（渝巴劳人仲案字[2025]第873号）。现依法向你单位公告送达仲裁申请书副本、仲裁通知书、开庭通知书等法律文书，自公告发布之日起经过30日即视为送达。本委定于2025年11月3日下午14:00在本委仲裁庭（重庆市巴南区鱼洞下河路34号406室）开庭审理此案。请准时参加庭审，否则本委将依法缺席裁决。领取裁决书的期限为闭庭次日起10日内，逾期不领即视为送达。特此公告

重庆市巴南区劳动人事争议仲裁委员会 2025年9月12日

公 告

重庆江北区烟草专卖局关于案件调查处理的公告

2025年7月31日，我局执法人员在重庆市江北区鲤家码头A区DNA酒吧门口查获其涉案卷烟10种42条；2025年8月19日，我局执法人员在重庆市江北区北区水泥路鲤嘉科头骨长房子门口查获其涉案卷烟14种35条，一次性电子烟7种7个；2025年8月19日，我局执法人员在江北区观音桥砂吃街A区路边获其涉案卷烟6种12条，一次性电子烟13种27个，请以上数主于本公告发布之日起60日内到江北区烟草专卖局接受调查处理（电话：67744265）。若逾期未来，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条的规定，对涉案卷烟进行处理。特此公告。

重庆市江北区烟草专卖局 2025年9月11日

询价公告

重庆驿阁新能源科技有限公司就云资源租赁服务项目进行口头询价，欢迎各单位前来咨询报价，报价截止时间2025年9月16日17:00时，联系人：刘老师，联系电话：17384796471

重庆市巴南区烟草专卖局公告

巴烟公（2025）第96号

2025年9月11日，我局执法人员在重庆市巴南区土桥正街6号土桥农贸市场楼梯口无人摊位查获无牌号（自制烟）1个品规，共计160.0条，现场未发现当事人，执法人员依法对涉案物品加取存条予以先行登记保存。请物主于本公告发布之日起60日内前来我局接受调查处理（地址：重庆市巴南区李家沱街道马王坪正街20号，联系人：彭鹤鹤、李永宾 电话：0023-62402215）。若逾期不到的，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第十二条及有关法律法规规定，对该批卷烟作出处理。特此公告。

重庆市巴南区烟草专卖局 2025年9月11日

注销公告

重庆建工高新建材有限公司工会委员会（统一社会信用代码：81500000MC535739933），证书编号：500000—2792474，发证机关：重庆市总工会。因公司改革，重庆建工高新建材有限公司经重庆市綦江区市场监督管理局于2024年12月18日审查，准予注销。经上级工会批准同意撤销重庆建工高新建材有限公司工会，现特拟向登记管理机关申请工会注销登记。现已成立清算组完成清算工作，请债权人于见报之日起30日内向本工会清算组申报债权，特此公告。

联系人：刘凤仙 联系电话：18623553113

重庆建工高新建材有限公司工会委员会 2025年9月10日

注销公告

经重庆市开州区长沙镇小太阳幼儿园（统一社会信用代码52500023459367839W）、重庆市开州区长沙镇蓝天幼儿园（统一社会信用代码52500023459368063X）、重庆市开州区河堰镇欢心宝贝幼儿园（统一社会信用代码52500023459368007D）、重庆市开州区南门镇或明幼儿园（统一社会信用代码52500154MJPL58151E8N）、重庆市开州区大进镇红旗幼儿园（统一社会信用代码52500023458694014XD）、重庆市开州区河堰镇春苗幼儿园（统一社会信用代码52500023459368006G3K）、重庆市开州区南雅镇新全慧星幼儿园（统一社会信用代码52500023459365183G7）研究决定以上单位拟将注销，根据《民办非企业单位登记管理暂行条例》规定，请相关债权债务人在本公告登报单日内到本单位理债权债务清偿手续。特此公告

公 告

重庆市永川区烟草专卖局(行政处理决定书)送达公告

重庆市永川区烟草专卖局(行政处理决定书)送达公告

重庆市永川区烟草专卖局(行政处理决定书)送达公告

北碚区劳动人事争议仲裁委员会公告

重庆品泉菜鸡制品有限公司：本委已受理叶定顺、唐昭祥、吴明付、宋潮、游子梅、刘应军、周顺（编制劳人仲案字（2025）第882号至988号）与你单位劳动争议案件。现依法向你单位公告送达申请书副本、仲裁通知书及开庭通知书，自公告发布之日起经过30日即视为送达。提交答辩书与相关证据的期限为公告送达即满之日约10日内。本委定于2025年11月3日上午9时在本委仲裁庭（北碚区蔡酒路100号二楼）开庭审理此案，请准时参加庭审，否则本委将依法缺席审理。特此公告。

重庆市巴南区烟草专卖局

注销公告：经重庆市荣昌区计算机信息技术产业协会（统一社会信用代码51500153358694 2469）拟将注销，根据《社会团体登记管理条例》，请相关债权债务人在本公告登记45天内到本单位办理债权债务清偿手续，特此公告

重庆市公务用车(二手机动车)拍卖公告

受相关单位委托，本公司依照《中华人民共和国拍卖法》及相关法律法规，对一批公车进行公开拍卖（拍卖不含车辆号牌，整体成分零拍卖详见拍卖清单）现报有关事宜公告如下：

1、拍卖时间：2025年9月19日9:30，展示及报名时间：9月17日—9月18日(9:00-17:00止)，展示地点：车辆停放现场。拍卖地点：渝北区龙溪街道新麓大道103号中渝·春荣公园6幢18-办公1本公司拍卖厅，报名地点：本公司。

2、车辆过户手续办理：实行统一办理车辆过户，若涉及转籍及提车一站式服务相关费用（上线检测、交强险、车船税等）由买受人承担，拍卖具体规则和注意事项详见（拍卖目录）。

3、拍卖成交后，佣金及相关费用详见竞买须知和拍卖清单的约定，成交后由买受人支付。

4、部分车辆交强险及车检已过期的，拍卖成交后，买受人须首先办理交强险投保事宜，并待保险生效后，方可驾驶车辆及车检，车辆移交后，涉及安全事故，交通违法等由买受人自行负责。

5、竞买保证金：1万元/辆。 从公告之日起在我司营业窗口登记领取，拍卖清单需来现场领取，竞买人持有效证件按上述规定时间、地点到现场报名，缴纳保证金，并缴纳300元/个与清报名资料费（成交与否资料费不退）取得正式竞买资格。公司网址：www.hs518.com 车辆详情可扫描本公司公众号，了解更多车辆信息。

重庆恒升拍卖有限公司

罗先生023-68623128 2025年9月12日

重庆市永川区烟草专卖局(行政处理决定书)送达公告

重庆市永川区烟草专卖局(行政处理决定书)送达公告

重庆市永川区烟草专卖局(行政处理决定书)送达公告

重庆市永川区烟草专卖局 2025年9月12日

重庆市武隆区烟草专卖局(行政处理决定书)送达公告

重庆市武隆区烟草专卖局 2025年9月12日

重庆市永川区烟草专卖局 2025年9月12日

重庆市永川区烟草专卖局 2025年9月12日

重庆市永川区烟草专卖局 2025年9月12日

重庆市永川区烟草专卖局 2025年9月12日

重庆市永川区烟草专卖局 2025年9月12日

重庆市巴南区劳动人事争议仲裁委员会公告

重庆市巴南区劳动人事争议仲裁委员会公告

重庆市巴南区劳动人事争议仲裁委员会公告