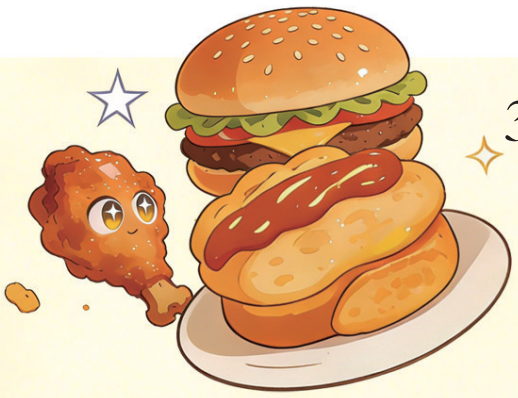
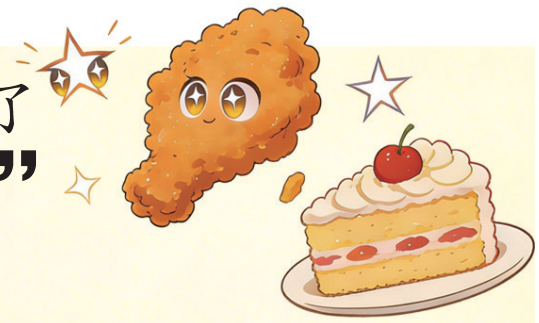


35岁后喝水都长肉的原因找到了

一天中这两个“发胖时刻”千万管住嘴



最新研究证实，35岁后无论男女，体重指数（BMI）会进入一个持续的“爬坡期”。一项发表于《国际肥胖杂志》、涉及超过815万人的大型研究揭示了这一现象：35至39岁期间，体重增速达到峰值，且增势将持续至老年阶段。这并非个人不够自律，而是人体肌肉流失、代谢下降、脂肪代谢率降低及特定细胞被“激活”等多重生理性因素共同作用的结果。

同时，研究也指出，一天中10点至11点、16点至17点这两个时段尤其需警惕因饥饿感引发的额外进食。应对这场“无声的战争”，专家强调需构建“营养、运动、睡眠、心态”四位一体的科学管理策略，重在长期坚持与习惯养成。

中年发福是普遍生理趋势

进入中年，许多人发现体重管理变得异常艰难，这背后有着坚实的科学数据支撑。一项发表在《国际肥胖杂志》上的大型研究，通过对超过815万人的数据分析，清晰描绘了年龄与体重变化的关联曲线。研究数据显示，35岁是一个关键节点，自此之后，无论男女，体重指数（BMI）平均每年增长约0.1。其中，35至39岁是体重上升速度最快的“重灾区”，男性年增幅在0.02至0.14之间，女性则在0.05至0.16之间。值得注意的是，这种增长趋势并非在中年戛然而止，即使进入65岁至69岁，BMI的数值仍在缓慢但持续地爬升。

中国本土的观察数据与此相呼应。一项针对国内40至59岁中年人群长达二十年的研究显示，从2000年至2020年，中年人群的各项身体形态指标均保持增长，其中腰围增速最高，体重增速次之。研究表明，若无有效干预，这一人群的超重与肥胖率在未来仍将持续攀升。从全球视角看，美国调查数据也揭示，成年后肥胖率开始增加，25岁后显著飙升，并在45至74岁阶段达到最高峰。这些跨越地域和人群的研究共同得出一个结论：年龄增长伴随的体重增加，是一个广泛存在的生理规律，并非个体特例。

脂肪细胞激活中年易发胖

中年增重常被归咎于“吃得太多，动得太少”，但其根本驱动力深植于复杂的生理变化之中。首要因素是基础代谢率的下降。中山大学营养学教授蒋卓勤指出，基础代谢占据了人体每日总能量消耗的60%至70%，是体重的“压舱石”。然而，随着年龄增长，人体的肌肉组织大约在20至50岁之间会流失10%至15%。肌肉是消耗能量的“大户”，肌肉量的减少直接导致基础代谢率降低，意味着即便维持和年轻时相同的饮食与活动量，身体消耗的热量也会减少，盈余能量更易转化为脂肪储存。

更深层的变化发生在脂肪细胞内部。2025年发表于《科学》杂志的一项突破性研究发现，中年时期，体内一群特殊的脂肪前体细胞（APC）会被“激活”，它们分化产生新脂肪细胞的效率，可达普通前体细胞的数倍。这解释了为何中年后脂肪堆积似乎变得“事半功倍”。同时，脂肪组织的“脂质周转率”（脂肪储存与分解的速率）也会随年龄增长而降低，使得脂肪代谢变得缓慢，更易囤积。此外，激素水平的改变也扮演了重要角色。男性睾酮、女性雌激素水平的下降，会直接影响脂肪的分布与燃烧效率，导致脂肪尤其是腹部脂肪更易堆积。

这两个“发胖时刻”要管住嘴

当内在生理引擎“减速”时，若外在行为习惯未能及时调整，便会导致体重失控。一个显著的行为变化是饮食结构的改变与“隐形热量”的摄入。经济条件改善后，高能量密度的食物更频繁地出现在餐桌上，应酬增多也常伴随过量饮食。更重要的是，不当的饮食时间可能成为“压垮骆驼的最后一根稻草”。研究表明，一天中的上午10点至11点、下午4点至5点，是饥饿感易集中袭来的“危险时段”。此时若选择高糖零食或不加节制地进食，很容易导致在正餐之外热量超标。

与此同时，体力活动水平的普遍性下降构成了另一大推手。从校园或初入职场的活跃状态，过渡到以久坐为主的办公室工作模式，日常非运动性热量消耗大幅降低。许多人即使有碎片化时间，也习惯用于休息或使用电子设备，主动运动的意愿和时间均不足。此外，睡眠不足这一现代通病，也在暗中“助长”脂肪。研究发现，睡眠不足会打乱调节食欲的关键激素“瘦素”和“饥饿素”的平衡，导致每日额外摄入约385千卡的热量，并使人更偏好高糖高脂食物。长期睡眠少于7小时者，内脏脂肪堆积速度更快。

体重管理抓准代谢关键时间

科学管理体重不仅在于“管住什么”，更在于“何时管理”。人体代谢有其内在生物钟，在一天中的几个关键节点进行干预，能事半功倍。

晨起时段是激活基础代谢的“黄金窗口”。经过一夜睡眠，人体基础代谢率降低，一顿营养均衡的早餐如同启动引擎。专家建议起床后1小时内进食，应包含优质蛋白、复合碳水与膳食纤维，如鸡蛋、全麦面包和蔬菜，有助于稳定全天血糖和食欲。若空腹持续至上午9点后，身体可能误以为处于“饥荒”状态，反而倾向于分解肌肉、降低消耗，为脂肪堆积埋下伏笔。

午后至傍晚的时段则需警惕“甜蜜陷阱”。下午4点后，身体活动量趋于减少，此时若大量摄入含果糖的水果（如芒果、荔枝），果糖更容易转化为脂肪储存。营养专家建议将水果作为上午或午餐后的加餐，下午若需零食，可选择少量坚果或无糖酸奶。

晚餐与睡前的管理是防止夜间脂肪合成的最后防线。理想晚餐时间应在晚上7点前完成，并遵循“七分饱”原则，食物搭配应以蔬菜和优质蛋白为主。睡前3小时应坚决避免进食，因为夜间是生长激素分泌高峰期，有助于脂肪分解，而进食会严重干扰这一过程。若睡前感到饥饿，可饮用少量温水或温牛奶缓解。

从“吃动睡调”管控中年体重

对抗中年发福是一场持久战，依赖单一手段往往难以奏效，需构建一个协同作用的综合管理体系，核心在于践行“吃动睡调”四位一体的科学策略。

在“吃”的方面，应追求营养均衡而非极端节食。极端低热量饮食会导致肌肉大量流失，进一步降低代谢，引发“越减越肥”的恶性循环。推荐采用“均衡膳食模板”：每餐主食约一拳头、蔬菜两拳头、优质蛋白一掌心。对于部分人群，在医生指导下尝试“5+2”轻断食模式也可能有益，但需规避相关禁忌证。

在“动”的层面，核心目标是增加消耗与保持肌肉。除了保证每周至少150分钟中等强度有氧运动外，还必须加入力量训练。深蹲、弹力带练习等每周2次的力量训练，能有效对抗肌肉流失，维持代谢水平。对于时间紧张的上班族，利用碎片时间进行短时活动，如快走、爬楼梯，累积效果同样显著。

在“睡”的环节，目标是保障规律与充足的睡眠。应努力在晚11点前入睡，并保证7至9小时的睡眠时长。良好睡眠能直接调节与食欲和脂肪代谢相关的激素。

最后，“调”指的是压力管理与心理调适。长期压力会通过影响激素和代谢，间接促进肥胖。通过冥想、正念等方式保持平和心态，是体重管理不可或缺的“稳定器”。

据人民日报

刊登热线 13018333716 15023163856 023-65909440 微信同号

♦遗失重庆大学航空航天学院李伟的工作证，声明作废
♦兹有南坪南路62号7-3第玉梅，使用权房屋，船约证号为公房字第524号，因承租人保管不善遗失，声明作废。
♦遗失重庆市铜梁区南城街道敦老院在重庆农村商业银行铜梁支行开户许可证核准号：J6530036508501 声明作废
♦遗失重庆千舍酒店管理有限公司公章5001106822713 3，和财务专用章5001068227134作废
♦兹有渝中区枣子岚垭正街56号5-3-4胡玉章，使用权房屋，船约证号为公房字第0121号，因承租人保管不善遗失，声明作废
♦卷卷（重庆）电子商务有限公司遗失财务专用章（编码5001061070297），声明作废
♦遗失巫溪县田圣氏生态养殖场公章5002381008005 作废
♦遗失江北区富大卖健康理疗服务部（个体工商户）公章：5001120070426 声明作废
♦遗失酉阳县业管理（重庆）有限责任公司公章（编号5004009825961）法人章（印面宋）编号5002400892586，声明作废
♦遗失尹利营业执照正副本500384360047O-1作废
♦遗失涪陵区众安手机经营部公章一枚（编号925001102MA60FWMP1W），声明作废
♦重庆工业赋能创新中心有限公司不慎遗失法人章（法人：张福伦，编号5001141097897）声明作废
♦重庆渝山流水国际旅行社有限责任公司遗失二〇〇九年一月十三日核发的旅行社业务经营许可证副本，许可文号：万州旅[2009]5号，编号：L-CQ01012，声明作废。
♦重庆市商业储运公司1-7-1897经营户王莉遗失保证金收据一张，收据号4172金额3000元，原收据作废。
♦遗失重庆市九龙坡区谢家湾小学校工会委员会法人证书81500107MC5898394H 声明作废

重庆市万州区烟草专卖局关于案件调查处理的公告
2026年1月27日，我局执法人员在重庆市万州区长岭农贸市场摊位，查获卷烟目制无品牌（自制烟）168条，并依法予以先行登记保存。请以上卷烟货主于本公告发布之日起60日内到接受查处理若逾期不来接受处理，我局将依据《烟草专卖行政处罚规定》第七十二条及有关法律法规的规定，依法对涉案烟草专卖品作出处理。特此公告。
联系人：雷皓武，滕林 联系电话：023-58983279
重庆市万州区烟草专卖局 2026年1月29日

重庆市武隆区劳动人事争议仲裁委员会公告
渝武劳人仲案字（2026）第24号 **重庆嘉之臻建筑劳务有限公司**：本委受理的王文斌与你单位工伤保险待遇争议一案，因法律文书通过其他方式无法送达你单位，根据《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条的规定，现依法向你公告送达仲裁申请书副本及仲裁通知书、开庭通知书等仲裁文书，上述文书自本公告发出之日起经过三十日即为送达。 现定于2026年3月6日上午9时30分在重庆市武隆区人力社保局204仲裁庭开庭审理本案。无正当理由不到庭的，本委将作缺席审理，并以裁出缺席裁决。
重庆市武隆区劳动人事争议仲裁委员会 2026年1月30日

遗失涪陵区新妙镇群护社区居民选举委员会公章编号5001023055919声明作废
遗失涪陵区新妙镇德新村村民选举委员会公章编号5001023055915声明作废
遗失涪陵区新妙镇庆林村村民选举委员会公章编号5001023055908声明作废

比选公告
重庆公共交通运营有限公司巴滕站场管理分公司就开展停公交应急保障珠地日常用品及耗品类物资采购项目进行比选。欢迎各单位前来报名参加，截止时间2026年2月2日17:00时，地址南江新区天宫殿街道穆树街1号橡树营马公楼8楼。电话67683901报名时须持营业执照、经办人身份证复印件、法人身份证复印件及授权委托书，若法人报名则不需提交授权委托书

债权转让通知书
重庆金鑫科技发展有限公司、重庆金博德建材有限公司、孙成均、孙成惠、叶青；
2026年1月9日，文静与重庆渝若隆商贸有限公司签订了《债权转让合同》，文静将2014年重银高新区支授字第0300号的《重庆银行最高额]授信业务总合同]执行案号为：(2022)渝0107执恢1022号，民事判决书案号为：(2017)渝0107民初1232号]的债权转让给了重庆渝若隆商贸有限公司。截止2025年10月31日，本项目项下债权余额633691156元，转让方已将全部权益依法转让给受让方，烦请债务人向受让方履行债务和其他义务。特此公告。
文静 2026年1月30日

重庆市云阳县烟草专卖局关于案件调查处理的公告
2026年1月27日，本局在重庆市云阳县双江镇宜迎北大道886号永德物流查获其涉嫌无烟草专卖品走私一案，现向你公告送达本委偷合劳人仲案字【2025】第1258号裁决书。本公告自发布之日起30日即视为送达。如不服本裁决，可在本裁决书送达之日起15日内向有管辖权的人民法院起诉。逾期不起诉，本裁决书即具有法律效力。一方当事人拒不履行生效仲裁裁决的，另一方当事人可向有管辖权的人民法院申请强制执行。特此公告。
重庆市云阳区劳动人事争议仲裁委员会2026年1月30日

执法证遗失公告
经查，国家烟草专卖局监制的中华人民共和国行政执法证件遗失，且证件已于2026年1月5日过期，特此声明作废。 现予公示：熊飞，执法证号220004652013根据公告，原持证人不再再持已作废证件从事行政执法活动。 任何非持证人使用上述遗失证件进行行政执法或其他公务的，均属冒充执法人员行为，公民、法人及其他组织有权拒绝配合并可进行举报。如利用该证件从事违法犯罪活动，司法机关将依法追究其刑事责任。 重庆市大渡口区烟草专卖局 2026年1月30日

重庆市两江新区劳动人事争议仲裁委员会（原渝北区劳动人事争议仲裁委员会）公告
渝北区李跃州水果经营部（个体工商户）：本委受理的仲裁申请与你单位劳动争议一案，现已审理终结。因无法直接或邮寄送达，根据《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条的规定向你单位公告送达渝北劳人仲案字（2025）第4979号仲裁裁决书。自公告之日起三十日内到本委领取仲裁裁决书（地址重庆市渝北区牧鹰大道10号仲裁院209室），逾期视为送达。如不服本处理决定，可以自收到本决定书之日起60日内向重庆市烟草专卖局申请行政复议，也可以在6个月内直接向重庆市渝北区人民法院提起行政诉讼。 重庆市南川区烟草专卖局 2026年1月30日

遗失声明
山东鲁花集团商贸有限公司重庆分公司遗失财务章（编号：08728）和公章（编号：5001127040026）各一枚，声明作废。

致歉信
本人阳继列，因法律意识淡薄，为谋取非法利益，在明知无国药准字药品情况下，先后向他人购买假药并销售，破坏了药品管理制度，侵害了众多不特定消费者身体健康，严重损害了社会公共利益，经重庆市人民检察院第一分院对我提起民事公益诉讼，我对自身的过错和危害后果已有深刻的认识和悔悟，现通过媒体向社会公众真诚道歉，保证今后不再发生类似行为，并接受社会监督。特此道歉
致歉人：阳继列 2026年1月29日

公告
重庆合川华银新城中医院有限公司：本委已依法审理郑国玉你确认劳动关系、二倍工资差额、经济补偿争议一案，现向你公告送达本委偷合劳人仲案字【2025】第1258号裁决书。本公告自发布之日起30日即视为送达。如不服本裁决，可在本裁决书送达之日起15日内向有管辖权的人民法院起诉。逾期不起诉，本裁决书即具有法律效力。一方当事人拒不履行生效仲裁裁决的，另一方当事人可向有管辖权的人民法院申请强制执行。特此公告。
重庆市合川区劳动人事争议仲裁委员会2026年1月30日

重庆市忠县烟草专卖局(行政处理决定书)送达公告
忠烟罚送公（2025）第52号 **无主**：2025年10月29日，本局执法人员例行市场检查，在重庆市忠县新生街道新春路217号附2号门前公路边，查获无主涉嫌销售假冒伪劣烟草专卖品一案。本局依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条的规定，于2026年1月29日作出依法公开销毁本案伪劣卷烟无牌号(200支)自制烟110条的决定。因受送达人下落不明，且邮寄无法送达，故本局无法直接送达。邮寄送达上述文书。根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十五条第一款第四项的规定，现将《重庆市忠县烟草专卖局行政处理决定书》忠烟处理（2025）第52号）予以公告送达。自本公告发布之日起经过三十日，即视为送达。如不服本处理决定，可以自收到本决定书之日起60日内向重庆市烟草专卖局申请行政复议，也可以在6个月内直接向忠县人民法院提起行政诉讼。
重庆市忠县烟草专卖局 2026年1月29日

重庆市云阳县烟草专卖局(行政处理决定书)送达公告
2025年11月26日本局在重庆市云阳县双江街道迎北大道886号永德物流查获其涉嫌无烟草专卖品走私运证输烟草专卖品一案，本局依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条规定，于2026年1月29日作出将先行登记保存的违法物品全部销毁的决定。因受送达人下落不明，且邮寄无法送达，故我局无法直接送达。邮寄送达上述文书。根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十五条第(四)项的规定，现将重庆市云阳县行政处理决定书云烟处理（2025）82号于从公告送达。自本公告发布之日起经过三十日，即视为送达。如不服本处理决定，可以自收到本决定书之日起60日内向重庆市烟草专卖局申请行政复议，也可以在6个月内直接向当地人民法院提起行政诉讼。
重庆市云阳县烟草专卖局 2026年1月29日

重庆市云阳县烟草专卖局关于案件调查处理的公告
2026年1月29日，本局在重庆市云阳县宝坪镇宝双路农贸市场查获涉案卷烟：无牌号（自制烟）72.0条，等共计1个品种，合计72.0条卷烟。 请物主于本公告发布之日起60日内到重庆市云阳县烟草专卖局接受调查处理(电话：023-56160113)，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。
重庆市云阳县烟草专卖局 2026年1月29日

公示
经重庆公共交通运营有限公司西部公共交通分公司，2026年1月29日竞争性比选，我分公司(陈贤路保修厂)食堂天然气安装服务项目)中选人为：重庆德宇建筑工程有限公司。联系人：张先生，电话：68814172

公告
致：谢芸蕾先生（身份证号：511304********0031）
您自2025年12月起，在未履行任何请假或报备手续的情况下，连续旷工超过30日，已严重违反公司考勤管理制度。同时，经公司查实，您在任职期间存在严重违反财务纪律的行为。您的上述行为，已严重违反了我国《劳动合同法》及相关法律法规、以及公司与您签订的《劳动合同》及《员工手册》中的明确规定。
鉴此，根据《劳动合同法》第三十九条及公司相关规定，公司现郑重决定：自本公告发布之日起，正式解除与您的劳动合同关系。自此，您的一切行为均属个人行为，与重庆鑫豪科技发展有限公司无任何关联。
因您长期失联，请自本公告见报之日起7日内，联系公司人力资源部办理相关手续及未尽事宜。逾期，公司将按相关规定处理。特此公告。
重庆鑫豪科技发展有限公司
2026年1月29日

比选公告 重庆公共交通运营有限公司西部公共交通分公司，拟对(陈贤路保修厂)打磨喷漆房、环保设备室外配线项目进行竞争性比选，如有意申位请于2026年1月30日至2月3日下午3时止至9时至11时、下午14时至16时之前来重庆市渝中区两路205号12-9号购买比选文件并付即日盖拥取权资料。

重庆市两江新区劳动人事争议仲裁委员会（原渝北区劳动人事争议仲裁委员会）公告
重庆建见量造企业管理有限公司：本委受理的南门郭与你单位劳动争议一案，现已审理终结。因无法直接或邮寄送达，根据《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条的规定向你单位公告送达渝北劳人仲案字（2025）第5003号仲裁裁决书。自公告之日起三十日内到本委领取仲裁裁决书（地址重庆市渝北区牧鹰大道10号仲裁院209室），逾期视为送达。本裁决为终局裁决。用人单位有证据证明本裁决有（中华人民共和国劳动争议调解仲裁法）第四十九条第一款规定的情形之一的，可自本裁决送达之日起三十日内向重庆市第一中级人民法院申请撤销裁决。
重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会2026年1月30日

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
详细规划内容修改与完善公告	1	重庆市九龙坡区E02单元06街区500千伏中梁山变电站地块详细规划修改方案公示	九龙坡区	九龙坡区人民政府	2026年2月3日至2026年2月9日	九龙坡区规划和自然资源局、规划修改地块现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	68410015
	2	高新区大学城辅道控规一般技术性内容修改方案公示	高新区	重庆科学城城市建设集团有限公司	2026年2月3日至2026年2月9日	高新区规划和自然资源局、规划修改地块现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	68853610
	3	两江新区中央公园西侧停车场地块（H04单元06街区F110-4等地块）详细规划修改公示	两江新区	两江新区人民政府筹备组	2026年2月3日至2026年2月9日	两江新区规划和自然资源局（同茂大道48号）、规划修改地块现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	67166381
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	新发地东盟国际食品产业园项目（D1-1/04地块）建筑工程设计方案修改公示	位于巴南区南彭组团公路物流基地D1-1/04地块	重庆新发地东盟农产品有限公司	2026年2月3日至2026年2月9日	巴南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	66227071
	2	国盛·莲花湖（1号地块）项目车库车位布局调整方案公示	位于高新区曾家镇莲花湖旅游区	重庆国盛物业（集团）有限公司	2026年2月3日至2026年2月9日	高新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	68853610

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/