



第二届巴渝名医科普大赛 2025年一季度专家评审会 圆满结束

6月18日,以“普及医学知识 增强医学素养”为主题的第二届巴渝名医科普大赛2025年一季度专家评审会圆满结束。陆军特色医学中心眼科叶剑教授、重庆市医药教育研究会副会长兼副秘书长郭远发等出席评审会。

据了解,经初步筛选共73篇科普文章、35条科普视频进入网络投票环节。历时3天超440万次投票页面点击,累计40万余票,40篇科普文章和20条科普视频进入专家评审环节。评审组由来自陆军特色医学中心、陆军军医大学西南医院、重庆医科大学附属第一医院等三甲医院的24位专家构成。他们以严谨

的态度和专业的眼光,对参赛作品进行了公正的评审,最终评选出20篇优秀科普文章、10条优秀科普视频。

重庆市妇幼保健院生殖医学中心临床部副主任刘东云表示,科普工作能够拉近医患距离,本次大赛的科普作品形象生动地演绎了晦涩难懂的医学知识,让患者、读者都能吃透。重庆市人民医院耳鼻咽喉头颈外科主任袁伟强调,科普的有趣性是广泛传播的关键所在,这次的很多作品从标题到内容都非常吸引眼球。

据悉,大赛第二季度的作品征集与评审工作将于近期启动。文/张为本

优秀科普文章

姓名	单位	作品
阎文婷	陆军军医大学第一附属医院	一颗“魔法子弹”的抗乳腺癌日记
罗欢	重庆大学附属肿瘤医院	癌痛患者的曙光:鞘内泵如何重燃希望?
陈俊宏	重庆医科大学附属儿童医院	守护孩子的天真——鼻腔异物的全面指南
王必佳	陆军军医大学第一附属医院	发现孩子卵圆孔未闭,家长朋友你莫慌
吕建	重庆市梁平区人民医院	人血白蛋白 救命药还是被误解的万能补品
钟诚	重庆市合川区中西医结合医院	骨髓也“闹脾气”? 常见骨科问题大揭秘
陈雪猛	陆军军医大学第一附属医院	类风湿关节炎:带你走出关节疼痛的阴霾
张杰	重庆医科大学附属第一医院	乳腺癌复发转移怎么办? 别慌,这些方法能帮你!
邓俊	中国人民解放军陆军第九五八医院	远离“粉红杀手”:乳腺癌的科普指南
魏艳丽	陆军特色医学中心	隐匿的视力威胁——糖尿病眼病
胡蓉	重庆大学附属三峡医院	守护成长:儿童青少年健康四大核心要素
毛万里	重庆市中新肿瘤医院	全面了解有效预防宫颈癌
杨婧妍	重庆大学附属肿瘤医院	从黛玉的茶盏到现代药箱:祛暑神药里的时空对话
雍雪娇	重庆大学附属肿瘤医院	30年后你的肠道正在经历什么? 早发肠癌年轻化趋势敲响警钟!
敖敏	重庆医科大学附属第一医院	科学防治肺癌,听听这些“肺”腑之言
刘小满	重庆医科大学附属第二医院	定期“胸”检,远离乳腺风险
李素芬	陆军军医大学第二附属医院	你的身体里有座秘密花园——一位妇科医生的暖心手记
李柱娟	重庆市江津区中心医院	守护女性健康新视角:肠道菌群与妇科疾病的预防新策略
李治熹	陆军军医大学第二附属医院	共同倡导肠道健康,跨越结直肠癌的防治之路
胡玥	陆军特色医学中心	医疗科普小剧场之癌症的发生与诊断

优秀科普视频

姓名	单位	作品
张媛媛	重庆市九龙坡区人民医院	从“绝症”到“慢病”的跨越之路
霍妍	重庆渝州眼科医院	沉默的视力杀手
郑政	重庆医科大学附属第二医院	飞蚊症科普
李洁洁	重庆医科大学附属妇女儿童医院	别让偏方误好“孕”,科学应对有良方
何建	陆军军医大学第一附属医院	纤纤君(镜)子,深入肺腑
何明凤	重庆医科大学附属第二医院	从颈部肿块到鼻炎这些症状和病因你一定要知道
徐洁	陆军特色医学中心	甜蜜杀手
陈红	重庆大学附属肿瘤医院	醋泡花生能让血管年轻吗?
刘中艳	陆军军医大学第二附属医院	卵巢过激的预防
李雪娇	重庆医科大学附属第二医院	雷暴哮喘:当雷雨遇上过敏,警惕突发喘息

早餐吃够这类食物,能帮你减重、控血糖

明明吃了早餐,但没过多久就饿了?如果蛋白质摄入不足,就会饿得快,还更容易发胖。那早餐怎么吃更健康?

蛋白质摄入不足可能会带来两个问题

早餐蛋白质摄入不足,可能会带来两个问题:一是饮食结构不好,可能导致全天能量摄入增多;另一个是更容易发胖。

研究发现,提高早餐中蛋白质的比例,不仅会让全天能量摄入减少,超重者的体重和血脂也会掉得更快。

吃普通早餐或直接不吃早餐的人,体重反而会悄悄增加,部分人还会出现“越饿越想零食”的情况。

早餐吃多少蛋白质才算够?

根据最新版《中国居民膳食营养素摄入量》,成年女性建议每天摄入蛋白质总量为55克,男性为65克。根据早餐占全天比例的30%来计算,一顿合格早餐,女性和男性分别要摄入至少16.5克和19.5克蛋白质。对于肝肾功能正常的人来说,如果想要达到减重、控血糖的效果,这个量还可以提高。早餐蛋白质达到25克左右,对控制食欲、帮助减重会更有效。

高蛋白早餐可以这样组合

早餐不仅要吃够蛋白质,更要吃得丰

富,一顿营养充足的早餐通常应该包括这四类食物:

- 1.谷薯类:**
如馒头、面包、米饭、红薯、山药等,主要提供碳水化合物、维生素、矿物质和膳食纤维。
- 2.肉蛋类:**
如鸡蛋、鸡肉、牛肉、鱼肉等,主要提供优质蛋白质、脂肪和多种维生素、矿物质。
- 3.奶豆类:**
如纯牛奶、酸奶、豆浆等,主要提供优质蛋白质、钙质、多种维生素和其他矿物质。
- 4.果蔬类:**
如西红柿、黄瓜、青菜、苹果、草莓等,

主要提供膳食纤维、多种维生素、矿物质以及抗氧化物质。

早餐推荐你这样吃

- 早餐搭配一:**
一小碗清汤面、一个荷包蛋、几片酱牛肉和200克青菜。
- 早餐搭配二:**
一杯原味豆浆、一个烧饼、一个煮鸡蛋、几片酱牛肉和一根黄瓜。
- 早餐搭配三:**
一杯牛奶、一个煮鸡蛋、两片全麦面包、一个西红柿和一小把坚果(核桃、松子等)。
- 据澎湃新闻

周鸿祎直播引爆“宋小面”非遗美食热潮 创新传承赋能重庆小面走向世界

“请给我来一碗鹰嘴豆炸酱面。”“老板,我要一碗牛肉面。”在6月18日上午11点左右,尽管还没有到午餐高峰,观音桥宋小面的门店前已经排起了长队,食客们迫不及待地想要品尝这里的特色小面。

小面作为重庆的一张美食名片,吸引了众多食客的光顾。6月17日下午,360集团的创始人周鸿祎也慕名来到重庆观音桥的宋小面门店,通过直播的方式品尝小面,此举吸引了数百万粉丝在线观看。

这样的热闹场面并非偶然。每当用餐高峰来临,宋小面的门店总是座无虚席,食客们排队等候。作为“新重庆小面50强”中的领头羊,宋小面是如何做到的呢?它又采取了哪些创新措施,使得重庆小面得以走向世界?让我们跟随记者的镜头,一起探寻答案。

周鸿祎直播“带火”非遗小面:线上线下联动掀起打卡热潮

6月17日下午,360集团创始人周鸿祎现身重庆观音桥“宋小面”门店,开启了一场别开生面的重庆小面吃播。作为“新重庆小面50强”榜首品牌,宋小面在周鸿祎的镜头下展示了其非遗技艺的独特魅力。

直播中,周鸿祎品尝了招牌麻辣小面、鹰嘴豆炸酱面、甲鱼面、全牛面等,还与创始人赵曼羽、非遗传承人蔡雄深入交流重庆小面的文化渊源。当品尝了宋小面后,周鸿祎用重庆话连声赞叹:“要得要得!这个劲道,巴适得很!”这一互动瞬间登上短视频平台热搜,引发了广泛讨论。网友们纷纷表示,周鸿祎的这次“美食之旅”不仅让他们对重庆小面有了更深入的了解,也感受到了重庆这座城市独特的魅力和热情。

直播效应次日即显现。6月18日,宋小面观音桥店、解放碑店迎来爆满客流,顾客中既有本地老饕,也有专程赶来的外地游客。招牌“鹰嘴豆炸酱面”一度售罄,鹰嘴豆原产



于中东,高蛋白、高纤维,口感香甜软糯,营养比豌豆更加丰富!宋小面还有重庆独家定制空运来的玉米面。一位来自北京的游客表示:“看了周鸿祎直播里红油泼辣子的镜头,说什么也要来尝一口正宗非遗小面。”

市餐饮行业协会小吃专业委员会会长占志南表示,此次事件体现了名人效应与传统美食的完美结合。周鸿祎作为科技界领袖,其跨界带货赋予传统美食更强的破圈效应,而宋小面依托直播流量快速转化线下消费,展现了实体餐饮的“瞬时爆单”承接能力。这种线上线下的联动模式,正在重塑传统餐饮的营销格局。

从家族手艺到非遗标杆:一碗小面的文化突围

这碗引发现象级热潮的小面,背后是

三代人的坚守与创新。创始人赵曼羽的外祖父早年在城关经营面馆,其母亦是家传手艺的好手。

“小时候妈妈做面,光是辣椒就要用三种——提香的、增色的、助辣的,缺一不可。”赵曼羽回忆道,“以前我在酒店工作,有幸认识了重庆白案泰斗蔡雄老师,他是国家特一级面点师、重庆非遗传承人。经过多次上门请教蔡老师教我做面的精髓,他被我的执着打动。他看我好学、做事认真、执着,终于收我为徒,教了我好多传统面食的精髓。后来开店,他一直支持我,给我出了好多点子。”

“宋代是面条定名的朝代,外祖父又姓宋,这就是‘宋小面’的由来。”赵曼羽介绍。在蔡雄指导下,她将酒店管理的标准化思维注入传统工艺:红油辣子精确到克、面条碱水比例数字化、浇头温度全程监控。这种创新既保留了传统工艺的精髓,又解决了小吃行业依赖师傅手感、难以规模化的痛点。

2024年斩获重庆小面50强榜首后,宋小面进一步优化供应链,确保每一碗面都能呈现最地道的重庆风味。

宋小面坚持使用传统的涪陵榨菜酱油、大足冬菜等非遗食材直采,荣昌熊猫猪肉实现冷链配送。2025年入选璧山区非遗传承项目时,评审组特别肯定了其“用现代管理守护传统味道”的创新路径。市文物局非遗处相关负责人表示,宋小面的案例证明,非遗技艺的活态传承必须通过市场化运作形成可持续生态,让年轻人觉得吃宋小面不仅解馋,更是体验文化。

推陈出新:让重庆小面香飘世界

周鸿祎的这次直播不仅为宋小面带来了巨大的流量,还生动地展示了中国传统美食在新时代的多元化转型之路。

现在的宋小面,已经超越了传统重庆

面食的单一形态。除了经典的麻辣小面,店内还推出了具有特色的全麦人参包。这款人参包不仅营养丰富,还融入了养生的概念。品尝时,可以感受到淡淡的干果香气与长白山人参的芬芳,微苦的参味与肉香交织,不仅易于消化,更令人回味无穷,唇齿留香。此外,宋小面还提供多种传统卤菜,与之搭配,口感层次丰富,满足了不同顾客的口味偏好。

特别值得一提的是,宋小面还特别推出了“小酒功能”,为顾客提供多种酒水饮品,成为人们休闲娱乐的理想场所。无论是下班后的轻松小酌,还是朋友聚会的热闹氛围,都能在这里找到属于自己的舒适时刻。

目前,宋小面的门店已经遍布国内外众多知名城市和地区。在国际上,它已经成功进驻法国巴黎和意大利罗马,让海外食客也能享受到正宗的重庆美食。在国内,宋小面的门店更是随处可见,从北京西城的繁华商圈,到重庆本土的观音桥、解放碑、璧山天赐温泉休闲小镇、白市驿天赐温泉等地,都能轻松找到它的踪迹。这些门店不仅为当地居民提供了便捷的美食选择,也成为了游客们体验重庆美食文化的热门目的地。

通过周鸿祎的直播,宋小面的创新与转型得到了更广泛的传播,让更多人看到了中国传统美食在传承与创新中焕发新活力。

记者手记

从巷陌小馆到国际舞台,宋小面用一碗面条演绎了文化自信的生动案例。在直播间飘散的麻辣香气里,我们既看到非遗技艺的生命力,也感受到科技赋能的创新活力。当“匠人精神”遇上“技术创新”,传统美食正在书写全新的发展篇章。这不仅是在重庆小面的成功,更是中国餐饮文化走向世界的精彩缩影。

新重庆-重庆晨报记者 郑三波