高钙、高钾、高纤维 夏天“三高蔬菜”，你吃了没

夏天的餐桌上有一类菜频频出现，它集“高钙、高钾、高纤维”等特点于一身，这便是“豆类菜”。俗话说“夏吃豆，胜吃肉”。盛夏吃点毛豆、豇豆（长豆角）、白不老等豆类菜，还能预防因出汗导致的电解质流失。北京食品学会老年食品与健康专委会主任委员王国义告诉你豆类菜的营养优势，以及需要注意的健康风险。

豆类菜在蔬菜圈有3个优势

豆类菜堪称餐桌上的“全能蔬菜”，王国义表示，经常吃可以收获多个好处。

1.高膳食纤维

多吃膳食纤维含量高的食物，有助于保护肠道，控制体重，降血压。健康成人膳食纤维推荐摄入量，为每天25~30克。蔬菜中，鲜豆的膳食纤维含量表现最为出色，比如：

每100克荷兰豆，含6.8克膳食纤维；
每100克鲜毛豆，含4克膳食纤维；
每100克鲜豌豆，含3克膳食纤维。

2.高钾

香蕉的钾含量为256毫克/100克，相较而言，有些豆类菜的钾含量比它高，如毛豆的钾含量为478毫克/100克，蚕豆的钾含量为391毫克/100克。虽然四季豆的钾含量只有196毫克/100克，但热量只有24千卡/100克。钾营养素密度（钾含量除以热量的值，越大说明同等热量下提供的钾元素越多）为8.17，远高于香蕉的2.75。

3.高钙

比如，鲜豆中的毛豆（尚未成熟的嫩黄豆），其钙含量比牛奶还高，这对促进肠道健康、维持电解质平衡、保护骨骼健康均有重要作用。此外，毛豆的蛋白质含量高达13.1%，接近猪肉，远高于其他蔬菜，并且氨基酸种类齐全，是可媲美肉类的优质蛋白质。

吃豆必须“煮熟”

王国义提醒，豆类菜营养价值高，但有一个弱点——容易中毒，尤其是四季豆。有些鲜豆含有皂苷、红细胞凝集素等天然毒素，容易造成食物中毒，表现为恶心、呕吐、腹痛、腹泻等。加热可以破坏这些天然毒素，只要将豆子彻底煮熟，就能避免中毒。

东北油豆角“五大三粗”，里面的豆子特别耐煮，需要炖煮15分钟以上；一般豆角像四季豆，至少炖煮10分钟。而且烹调时要少放油，不要油炸，如果要炒着吃，最好提前用沸水焯一下，焯完可以过一遍凉水，避免其颜色变暗。

豆类菜引起中毒的潜伏期为几十分钟，一般不超过5小时。若出现中毒症状，应及时就医。

这些人夏天尤其适合吃嫩豆

王国义表示，有些人尤其适合在盛夏时节吃一些嫩豆，比如以下几类人：

■出汗多的人

夏天人体出汗多，容易导致钾离子流失，严重时甚至引起“低钾血症”，出现心慌、肌肉酸软无力、呼吸困难等症状。嫩豆类比如毛豆、嫩蚕豆、嫩豌豆、油豆角等，正是高钾食物。适量吃一些，有助于及时纠正因出汗多导致的电解质异常。需要提醒的是，肾病患者出现高血钾时需要限制食用，对豆角过敏的人群应避免食用。

■吃肉少的人

炎炎夏日，人容易没有食欲，往往选择吃凉拌菜、凉粉凉皮或清粥咸菜等，这些食物没法提供足够的蛋白质。蛋白质是机体免疫功能的物质基础，摄入不足会影响组织修复，使皮肤和黏膜的局部免疫力下降。而毛豆、蚕豆、鲜豌豆等蛋白质含量丰富，氨基酸比例接近人体需要，生物利用率高，是素食人群的优质蛋白质来源。

■容易便秘的人

鲜豆类食材兼有大豆和蔬菜两方面的营养价值，尤其富含膳食纤维，对于促进胃肠蠕动、预防便秘等有益。比起成熟的干豆子，鲜豆的纤维更柔软、低聚糖（胀气因子）较少，对消化系统较弱的人也比较友好。

《中国居民膳食指南（2022）》建议，成年人每天应摄入300~500克蔬菜。像豇豆、白不老等，每天摄入上限控制在这个量即可。而毛豆、鲜豌豆等纤维含量高，需酌情减量。 **据生命时报**

每日科普

骨骼也会“闹脾气” 医生教你安抚骨骼

重庆市合川区中西医结合医院 钟诚

久坐在桌前敲了一整天的键盘，下班后，你揉了揉僵硬的脖子，却发现转头时“咔咔”作响；周末去打了一场羽毛球，第二天膝盖酸痛别提下楼梯，从床上站起来都难……这些信号可得引起咱们的重视啦，这是骨骼系统在向你“闹脾气”呢。

骨骼、关节和肌肉如同精密的“脚手架”，支撑着我们的身体。但长期不良姿势、错误运动习惯，并随着年龄增长，这个系统可能会“罢工”。今天，我们就来揭开常见骨科健康问题的面纱，教你如何科学“安抚”疲惫的它们。

骨骼的“小情绪”从何而来

骨骼是身体的支柱，关节是活动的轴承，肌肉则是驱动和稳固的装置。三者协同工作，完成行走、跳跃甚至细微的抓握动作。但若某一环节失衡——比如肌肉无力、关节磨损或骨骼脆弱——整个系统就会发出“警报”。

以下四点就是骨骼“闹脾气”的诱因：第一是不良姿势。低头玩手机时，颈椎承受的压力相当于头上顶着50斤重物；久坐导致腰椎间盘压力增加300%；第二是运动失衡。过度跑步可能磨损膝关节软骨，而长期不运动则会让肌肉萎缩，失去保护骨骼的能力；第三是年龄增长。30岁后骨量以每年1%的速度流失，女性更因雌激素下降，骨质疏松风险倍增；最后是意外伤害。跌倒、撞击等可能引发骨折，尤其是老年人因骨密度下降，易发生“脆性骨折”（如髋部骨折）。

骨骼的“安抚指南”

日常生活中我们应该保持正确的坐姿，电脑屏幕与眼睛平齐，腰部靠垫支撑，膝盖略低于髋部。在选择枕头时，要注意仰卧时枕头高度与拳头相当，侧卧时加高至肩宽的1.5倍。外出应避免单侧背包，双肩包重量不超过体重的10%。

平时建议做一些关节友好的运动，比如：游泳、瑜伽、骑自行车。跑步时要选择缓冲跑鞋，每周增量不超过10%，避免水泥路面。要注意钙+维生素D的补充，成人每日需钙800~1000mg（约等于500ml牛奶+半斤豆腐），维生素D促进钙吸收（日晒15分钟或补充剂）。蛋白质摄入也很重要，胶原蛋白是软骨的重要成分，鱼类、鸡蛋、豆类不可或缺。在出现骨骼持续疼痛、关节肿胀发热、活动范围明显受限症状时应及时就医。

保持警惕，不信谣言

喝骨头汤能补钙吗？不，一碗骨头汤的钙含量仅为5mg，不及牛奶的1/50，且高脂肪、高嘌呤。补钙首选牛奶、豆制品或钙片。骨刺都需要手术切掉吗？不一定，骨刺是骨骼的“自我修复”，无症状无需处理；若压迫神经引起疼痛，可优先尝试理疗或药物。

骨骼系统如同建筑的钢筋骨架，年轻时打下坚实基础，年老时才更健康。从今天起，改掉一个坏姿势，增加一次科学锻炼，补充一份均衡营养——你的骨骼会以数十年的灵活与强韧回报你。

记住：预大于治，别等骨骼“罢工”才后悔！

[专家点评]

重庆市合川区中西医结合医院副院长 何学海

这篇骨质疏松科普文章内容翔实、通俗易懂，并紧扣核心知识展开。文章系统介绍了常见骨科问题，将复杂的医学原理转化为大众易理解的表述。是一篇兼具科学性和趣味性的优质科普作品。

夏季戏水需警惕“食脑虫” 医生教你6招远离感染

夏季来临，气温升高，戏水成为不少人消暑的选择。近日，多地出现游泳玩水感染“食脑虫”的案例引发广泛关注。陆军军医大学西南医院感染病科主任医师朱研为我们解读玩水时如何避免“食脑虫”感染以及感染后的应对方法。

朱研介绍，最近“食脑虫”病例报道的病原体主要是阿米巴原虫中的自由生活阿米巴原虫这一类，主要存在于淡水中，通过鼻腔或破损的皮肤感染人体。不过，“食脑虫”的感染率并不高，只要做到有效预防，就不会有危险。

游泳、泡温泉时如何远离“食脑虫”？朱研建议做到以下6点：

1.选择经过严格消毒和水质检测的游泳池和温泉，避免在水质不清的水域中活动。

2.尽量不将头完全浸入水中，尤其是在水温超过25℃的天然温水和温泉中。

3.最好少潜水或跳入死水。

4.远离底泥，即避免在浅水区活动时搅动或挖掘水底的泥沙。

5.在可能受到污染的水中参加与水相关的活动时捏鼻或使用鼻夹。

6.皮肤存在破损或开放性伤口时，避免参加与水相关的活动。

如果在野外游泳、戏水、呛鼻或摸泥后一两周内，出现高烧、剧烈头痛、恶心呕吐、颈脖僵硬，甚至很快意识模糊的情况，就要立刻就医，诊断是否感染了“食脑虫”，“食脑虫”感染后病情进展极为迅速，且死亡率高达97%。

上游新闻-重庆晨报记者 石亨

刊登热线 13018333716 15023163856

♦大渡口陈正昌诊所遗失公章一枚(编号5001047021580)声明作废。
♦遗失声明:重庆皇利科技有限公司(统一社会信用代码91500108568731201K)遗失(李琴)法人章,声明作废。
♦重庆市北碚区民间文艺家协会遗失《社会团体法人登记证书》正副本,统一社会信用代码51500109077293307H,声明作废
♦遗失大足区鸿图冲压厂公章编号5002251013689作废
♦遗失渝中区重响老火锅餐饮服务部(个体工商户)食品经营许可证正副本(JY25001031064262),声明作废。
♦遗失重庆市万州区童星幼儿园民办非企业单位登记证书副本统一社会信用代码525001010628822139声明作废
♦廖文超不慎将2019年4月17日汇入重庆双福农产品批发市场有限公司1b-105、107号棚位保证金收据遗失,收据号9021082,9021083金额各10000元。特此声明作废。
♦遗失沙坪坝区帕噗里咔饮品店食品经营许可证正副本JY25001060296597作废
♦遗失城口县葛城镇利民服务队在中国农业银行重庆市城口县支行营业部开户许可证核准号J6681000080801声明作废
♦遗失城口县渝通职业介绍所 在中国农业银行重庆市城口县支行营业部开户许可证核准号J6681000085501声明作废
♦遗失重庆市尔泰包装制品有限公司财务专用章一枚,编号5002222035165作废
♦重庆佳佰通市场营销策划服务部(个人独资)遗失财务章(编号5001057322533)、滕佳妤法人章(编号5001057322534)各一枚,声明作废

比选公告
重庆公共交通运营有限公司西部分公司,7月15日进行的《陈庹路保修厂装修工程施工监理》竞争性比选因不足三家流标,现进行第二次竞争性比选,如有意单位请于7月17日、18日、21日(工作日)上午9时至11时(北京时间)前来重庆市渝中区虎踞路56号12-9号购买比选文件并自带U盘拷取相关资料。

重庆市大渡口区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆顶管市政工程有限公司:本委受理聂尊贤与你单位工伤保险、计时计件工资劳动争议一案,案号为渡区劳人仲案字〔2025〕第237号。因直接送达及邮寄送达未果,根据《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条的规定,现依法向你单位公告送达仲裁申请书副本、出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2025年9月10日上午9时30分在大渡口区人力资源和社会保障局(阳光花园二期)306室仲裁庭开庭审理,请准时出庭。无正当理由不到庭的,本委将作缺席审理,并以此做出缺席裁决。
重庆大渡口区劳动人事争议仲裁委员会

公 告
开州规资公[2025]356号
位于重庆市开州区高桥镇思源街11号、13号房屋,建筑面积316平方米。经高桥镇八仙桥社区居民委员会、高桥镇村镇建设服务中心、高桥镇人民政府确认,该房屋建成时间为1989年10月。经我局现场查看,符合开州区国土空间总体规划。现开县正坝供销合作社申请上述房屋初始登记,无法提供房屋权属来源证明。按照《重庆市土地房屋权属登记条例》第四十二条规定,现对上述拟登记事项予以公告。相关权利人或利害关系人如有异议,请以书面形式向我局提出,如无异议或异议不成立的,自登报公告之日起30日后,我局将对该房屋依法登记。
重庆市开州区规划和自然资源局 2025年7月9日

声明作废
中宏保险公司重庆分公司遗失合同文本1份,作废声明:单证编号E0200005097465

重庆市沙坪坝区烟草专卖局送达公告
沙烟送公〔2025〕90号
2025年4月29日10时23分,本局在重庆市沙坪坝区覃家岗街道梨树湾村梨树湾5号CD栋1、2、3、4顺丰速运查获涉嫌无烟草专卖品准运证运输的烟草专卖品的卷烟南京(炫赫门)10.0条。本局于5月7日依法公开寻找货主,至今无人认领,依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条,本局决定将先行登记保存的假冒伪劣烟草专卖品依法公开销毁。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,现将沙烟处理〔2025〕90号行政处理决定书予以公告送达。公告送达期限为三十日,期限届满视为送达。
重庆市沙坪坝区烟草专卖局 2025年7月16日

重庆万友汽车销售服务有限公司万州骐沃分公司于2025年7月1日发现沃尔沃XC90(车架号:YV1LFM1F5S1330004)关单遗失,关单编号H22240213353,声明作废。

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆渝辰雨信息技术有限公司:本委受理郭秋怡与你单位劳动争议一案(渝北劳人仲案字〔2025〕第3407号)。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,现向你单位公告送达仲裁申请书副本及开庭通知书、仲裁通知书等仲裁文书,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2025年9月4日上午9时在重庆市渝北区桂馥大道10号劳动人事争议仲裁院仲裁三庭开庭审理本案。无正当理由不到庭的,本委将作缺席审理,并以此做出缺席裁决。
重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会 2025年7月17日

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆市鑫桂龙工程管理有限公司:本委受理张琴与你单位劳动争议一案(渝北劳人仲案字〔2025〕第3409号)。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,现向你单位公告送达仲裁申请书副本及开庭通知书、仲裁通知书等仲裁文书,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2025年9月4日上午10时在重庆市渝北区桂馥大道10号劳动人事争议仲裁院仲裁三庭开庭审理本案。无正当理由不到庭的,本委将作缺席审理,并以此做出缺席裁决。
重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会 2025年7月17日

重庆市涪陵区诗词学会注销公告
按照重庆市涪陵区民政局对疑似“僵尸型社会组织”相关管理要求,重庆市涪陵区文化和旅游发展委员会拟对重庆市涪陵区诗词学会(统一社会信用代码:51500102745323189Q)向主管部门申请注销,原公章和登记证书现登报声明作废。如与该协会有债权债务关系,请在登报30日内联系重庆市涪陵区文化和旅游发展委员会(公共服务科),电话:72873527。特此公告。

注销公告:城口县外派劳务服务中心(统一社会信用代码525002296635766684)依据《民办非企业单位登记管理暂行条例》,拟向重庆市城口县民政局申请注销登记,现已成立清算组,请债权人于登报之日起45日内向本单位清算组申报债权。2025年7月17日

认尸公告
2025年7月7日在渝北区下洛碛长江水域发现一具男尸,约20岁,身高1.75米,穿深色牛仔长裤、黑色皮带、黑色板鞋,请知情人与长江航运公安局重庆分局联系:63770249。

认尸公告
2025年7月7日在巴南区虾子梁长江水域发现一具男尸,20-30岁,身高1.7米,穿米色短袖、米色短裤,请知情人与长江航运公安局重庆分局联系:63770249。