# 吃饭时这个习惯 让你的血糖坐过山车

你是不是也习惯一边吃饭一边喝点饮料或喝点水？如果吃饭不配点喝的，总觉得噎得慌？小心！但这个看似平常的习惯，可能正在让你的血糖坐上“过山车”。生活中很多人中招……

## 边吃饭边喝水或饮料 你的血糖坐上“过山车”

血糖像坐“过山车”一样忽高忽低，在医学上称为“血糖波动过大”，长期会导致胰岛素抵抗、糖尿病风险的升高。2025年发表在《生理与行为》期刊上的一项研究发现，边吃米饭边喝茶会加速胃排空速度，明显提高餐后血糖水平。研究为12名健康女性准备了三种类型的测试餐：

■**吃米饭组**：吃150克白米饭

■**吃米饭喝茶组**：吃150克白米饭搭配喝200毫升绿茶

■**混合组**：吃150克白米饭淋上100毫升绿茶，再搭配喝100毫升绿茶。

吃完测试餐后，对受试者测量餐后血糖。与仅吃米饭相比，无论是边吃饭边喝茶的人，还是边吃茶泡饭边喝茶的人，都有着更高的胃排空率，并且餐后血糖水平更高。胃排空率越高，糖分就会越快地冲进小肠、吸收入血，饭后血糖就升得越高；胃排空率低，血糖上升就平缓。

喝茶为什么会提高胃排空率，让血糖飙升呢？研究人员指出，米饭不像面包那样吸水，和茶水一起进入胃后会保持固液分离状态。低能量、低黏度的液体会快速通过胃部（类似“胃内高速通道”），顺带着部分米饭残渣一起进入小肠，提前进入小肠的碳水化合物被加速吸收，血糖自然飙升。

不只是喝茶水，喝水、喝饮料也有同样的“副作用”。此前《糖尿病学》上的一项研究就发现，随餐喝水会显著提升餐后血糖水平。研究者对7位健康者和20位2型糖尿病患者进行了测试，分别在两个早上吃280克水煮土豆和80克煎牛肉，区别是一天随餐喝水，一天不喝水。并观察饭后3小时内的血糖和胰岛素变化。结果显示，健康人和控制好的糖尿病人餐后血糖都会因为喝水而显著升高。有些人可能为了少吃点东西所以在进食时多喝水，但《生理与行为》的研究表示，虽然吃饭喝水对胃排空和血糖反应有显著影响，但喝水与主观饱腹感、饥饿感和进食欲望并没有显著差异。换句话说，水喝得再多，也省不了饭量，还会让餐后血糖飙升。

## 吃饭时想喝点稀的？记住这3点血糖更稳

随餐喝水、喝茶、喝饮料会让血糖飙升。那大家最常喝的粥、汤，到底还能不能配着饭吃？其实只要做好以下3点，能最大程度减少对血糖的影响。

**1.吃饭讲究“干湿分离”**

这里的“干湿分离”，在吃饭时将固体食物（如米饭、肉类）与液体（如粥、汤）分开摄入，避免液体和主食在胃里“混合作用”。“干湿分离”可以这样吃：餐前15～30分钟喝汤或粥，餐后1小时内避免大量饮水。遵循先喝汤，再吃菜，再吃肉、豆等蛋白质，最后再吃主食的顺序，延缓碳水化合物的吸收。

**2.可以尽量选择浓稠汤**

2013年，发表在《欧洲临床营养杂志》的一项研究将汤分为两类，分别为带颗粒的浓稠汤和食材全部打得非常细腻的顺滑汤，结果发现喝顺滑汤的人餐后血糖水平更高。这可能是因为食材破碎程度高，碳水化合物更易被消化吸收，导致血糖快速上升。因此，为了控糖，可以优先选蔬菜、肉类、豆制品等固体食材占比高的浓稠汤，比如杂蔬豆腐汤、番茄金针菇肥牛汤、冬瓜丸子汤等，避免将食材打成糊糊的汤。

**3.喝粥尽量选杂粮、豆类粥**

如果想喝粥，别选纯白米粥、小米粥这类“细粮粥”，优先选加了杂粮、豆类的混合粥，比如红豆燕麦粥、绿豆荞麦粥、紫薯玉米粥等。细粮粥煮得越久越软烂，淀粉糊化程度越高，进入肠胃后会被快速分解成葡萄糖，升糖速度甚至比白米饭还快。而粗粮和豆类富含膳食纤维，升糖指数低，只要烹调搭配得当，不仅可以喝，甚至可能对糖尿病患者大有益处。

煮粗粮豆类粥时也有技巧，不要煮得太烂，保持食材的颗粒感，不要额外加糖，这样既能保证口感，又能最大程度保留膳食纤维的控糖作用。吃饭时喝点稀的是可以的，但是尽量要与固体食物分开食用，尤其是主食。选对汤、喝对时间，就能在很大程度上避免血糖飙升。

据健康时报

# 青春并非护身符 警惕乳腺癌年轻化

陆军特色医学中心乳腺外科　田武国

17岁的王同学洗澡时无意摸到乳房有个不痛不痒的小疙瘩，起初并未在意，直到疙瘩逐渐增大，才在父母陪伴下就医。原以为是常见的纤维瘤，最终却被确诊为乳腺癌。所幸发现及时，在保乳手术下，她的病情得到有效控制。王同学的经历并非孤例。2024年国家癌症中心数据显示，乳腺癌已位居我国女性恶性肿瘤发病首位，每年新发病例约42万例，其中20~44岁的年轻患者占比高达30%。乳腺癌发病年轻化的趋势已不容忽视。

## 乳腺癌为何找上年轻人

不健康的生活方式是重要推手。不少年轻人习惯熬夜刷手机、频繁点外卖夜宵、热衷高糖饮料，且缺乏运动，导致体重超标。青春期本身雌激素水平较高，不规律的生活习惯叠加学业压力引起的内分泌紊乱，尤其肥胖更会促使脂肪细胞生成过量雌激素——这正是导致乳腺癌的重要原因。

为追求外形，部分年轻女性还盲目使用含激素的减肥或丰胸产品，或长期穿着过紧塑身衣压迫乳腺，或不经指导滥用口服避孕药，这些行为都可能增加乳腺细胞癌变风险。

## 年轻患者面临特殊挑战

由于年轻女性乳腺组织较为致密，微小肿块易被忽视，常规检查灵敏度也受影响，早期诊断难度较大；此外，公众常将无痛性包块误认为良性纤维瘤，导致就诊延误。

同时，年轻患者普遍希望保留乳房外观与未来生育能力，为治疗方案的制定带来挑战。

## 科学预防为青春护航

科学预防与早诊早治是关键，建议35岁以下女性首选乳腺B超进行筛查，35岁以上则采用B超联合钼靶检查。

健康的生活习惯同样重要，戒烟限酒，控制高脂、高糖、高盐食物摄入，多摄取富含膳食纤维和抗氧化剂的食物；每周坚持不少于3.5小时的快走、骑行等中等强度有氧运动，可有效降低乳腺癌发生风险。

## 确诊也无需绝望

如今，有保乳手术、内分泌治疗、靶向药物、卵巢功能保护等多样化治疗策略可供选择，在提高疗效的同时降低复发风险。心理重建同样重要——年轻患者往往焦虑于形体改变、社会回归、婚姻生育等问题。正如王同学，她不仅通过保乳手术成功根治疾病、保留外形，也在心理支持下发奋考入理想大学，重拾生活信心。

当青春与癌症不期而遇，既是个体命运的转折，也是对“年轻即安全”观念的深刻叩问。唯有将防癌意识深植于脑中，才能让更多年轻人走出乳腺癌威胁，绽放青春光彩。

**专家点评**

陆军特色医学中心乳腺外科　张晓华

文章标题震撼，切入精准，深刻揭示了乳腺癌年轻化的严峻趋势。结构层层递进，结尾升华有力，呼吁将防癌意识前置，极具社会意义。

# 养雌概念悄然走红 养雌粉不能随便用

近期，“养雌”的概念悄然走红，在电商平台上也出现了“养雌粉”，不少商家宣称其具有补雌护巢、调节身体代谢、促进肠道蠕动、滋养元气等功效。

记者在某电商平台搜索发现，“养雌粉”有多种品牌，价格从30元至300元不等。从销量上看，最高月销达5万单。不少产品介绍中还提到了黄体酮的重要性，一家店铺客服告诉记者，该品牌“养雌粉”中含有的黄体酮能够帮助调节女性身体内部的平衡与稳定。“黄体酮属于孕激素，在没有医生的指导下，不宜自行补充。‘养雌粉’不是药品，不能起治疗作用。”北京电力医院营养科主任营养师崔军告诉记者，女性无法通过食物直接补充黄体酮，黄体酮是一种人体自身分泌的激素，植物性食物中并不含有黄体酮。一些食物中含有大豆异黄酮，属于植物雌激素，其结构与人体雌激素相似，可调节内分泌，会间接影响孕激素的水平，但并非直接补充孕激素。

什么是植物雌激素？崔军介绍，植物雌激素是一类在植物中发现的天然化合物，人体内雌激素水平较低时，植物雌激素可以提升雌激素水平，但植物雌激素的雌激素活性很弱，不能替代药物治疗。崔军进一步解释，“养雌粉”的主要成分是亚麻籽、无花果、黑豆等，其中亚麻籽中含有木脂素，黑豆中含有大豆异黄酮，这些都属于植物雌激素。

崔军最后提醒，对于更年期的女性，建议在专业人员指导下补充雌激素，过量补充会有副作用，他特别指出，有些商家抓住消费者认为药补不如食补的心理来推销产品。极少数不良厂家为了追求产品的效果，非法添加药物，可能会对消费者的健康造成不良影响。消费者在选择前应保持理性的态度。

据健康时报

刊登热线 13018333716 15023163856

◆秀山王海身份证510213197106232825声明作废。◆遗失重庆市武隆区鸭江镇半岩石草坪担田堆坝荒地产权证武集用房地证鸭2011字第00723号作废◆遗失重庆市城口县高楠镇方斗村村民委员会印章编码：500229702141 3作废◆遗失潍吉实陆快递证(020000500113800201811015564)作废◆遗失重庆三康医药有限公司重庆仁二店公章编号：5002411102865声明作废◆遗失渝中区丽思餐饮店食品经营许可证正副本，编号JY25000103105836，声明作废。◆金妃区大盛镇三新村股份经济合作联合社遗失财务专用章(编号500112075281)，发票专用章(编号500112075275)声明作废◆重庆市沙坪坝区新体村31号租约编号沙土字第2048号，姓名石勇，租约证遗失声明作废◆南岸区枫叶园老年公寓(统一社会信用代码：52500108593967567R0)，不慎遗失民办非企业单位登记证书正本一份，原登记证号：07011，声明作废

◆秀山张辉口腔诊所遗失医疗机构执业许可证，登记号PDY97332150024117D2152，声明作废◆遗失重庆和顺新公馆管理咨询有限公司公章5001145210121作废◆渝北区大湾镇三沟村股份经济合作联合社遗失农村集体经济组织登记证副本，统一社会信用代码N2500112MF02560513，声明作废。◆重庆陡威厨房设备有限公司遗失备案回执单：公章财务章5003812013121001，发票章5003812017022801 4作废◆承租人曾静遗失位于重庆市渝中区大井南巷5号4-7号面积：26.3平方.房屋间号：407号房屋配套证，声明作废◆遗失红星美凯龙二期商场品牌老板电器质量保证金收据，金额6万元，单号ZY24001801336024，特此声明◆遗失重庆禾旺建筑工程有限公司公章一枚，编号5001097131520声明作废◆遗失开州区阳阜木饺纸装饰材店（个体工商户）统一社会信用代码92500154MAD6URRR6H公章一枚，声明作废

**重庆市南川区烟草专卖局送达公告**

南川烟罚送公〔2025〕第41号 **无主**：2025年7月16日，我陆在重庆市南川区东城鹅卵园区路达快递货运部，查扶元主涉嫌无烟草专卖品准运证运输烟草专卖品一案，我局依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十二条的规定，已于2025年10月10日作出将先行登记保存的假冒注册商标且伪劣卷烟玉溪(软)2条、中华(双中支)2条予以公开销毁的决定，因受送达人下落不明，致使我局无法直接送达，邮寄送达上述文书。根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十五条第一款第四项的规定，现将行政处罚决定书(南川烟处罚〔2025〕第41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个月内直接向重庆市渝区人民法院提起行政诉讼。

**重庆市南川区烟草专卖局 2025年10月14日**

**公 告**

肖必勇与重庆聚华汽车服务有限公司承包关系已于2025年9月30日中止。2024年11月1日至2025年9月30日期间，以本公司名义产生的一切债权、债务及法律责任纠纷由肖必勇享有、承担并负责处理，与本公司无关。请自本公告见报之日起15日内与肖必勇办理相关手续，逾期视为放弃相应权利。

**比选结果公示**

重庆铁路新能源科技有限公司2025年铁路新能源公司建充电站电能质量评估项目拟中选结果公示：第1中选候选人湖南中邦电检科技有限公司（单价36890元/站，总价627130元），第2中选候选人福建诠能检测有限公司，第3中选候选人杭州南工检测技术有限公司。拟中选人湖南中邦电检科技有限公司(91430200MA8YBQCM5T)。公示期3天，电话18084075449

**重庆市江津区规划和自然资源局关于《江津区JJ33单元（李市农业发展单元）部分用地详细规划编制（F01-1/01地块）》方案公示的公告**

目前，我局已组织编制完成《江津区JJ33单元（李市农业发展单元）部分用地详细规划编制（F01-1/01地块）》方案，该方案已通过相关程序审查。为了进一步增强规划方案的科学性和可行性，根据《中华人民共和国城乡规划法》的有关规定，重庆市江津区规划和自然资源局将通过重庆市江津区规划和自然资源局网站、江津区规划自然资源局公示栏、李市镇人民政府公示栏、规划现场对《江津区JJ33单元（李市农业发展单元）部分用地详细规划编制（F01-1/01地块）》进行公示，广泛征求公众意见。公示期限为30天（2025年10月17日至2025年11月15日）。任何单位和个人均可在公示期内登 http://gharzxyjcxqgov.cn/zz/jgz/列站 进入填报反馈意见或建议时，署上真实姓名和联系电话，若以单位名义反映情况的，应加盖单位公章。联系单位：重庆市江津区规划和自然资源局
联系地址：江津区鼎山街道元帅大道36号
联系电话：4022260　邮编：4852600104@qq.com
联 系 人：卢先生　联系电话：023-47696279

**重庆市江津区规划和自然资源局 2025年10月14日**

**重庆市九龙坡区烟草专卖局送达公告**

九烟罚送公〔2025〕第65号 **无主**：2025年7月7日我局在重庆市九龙坡区渝秋酒码头中转快递九龙坡公司查获无主涉嫌无烟草专卖品准运证运输烟草专卖品一案，本局依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十二条的规定已于2025年10月13日作出将先行登记保存的卷烟依法公开销毁的决定。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》第五十五条第一款第四项的规定，现将行政处罚决定书（九烟处罚〔2025〕第65号）予以公告送达。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。

**重庆市九龙坡区烟草专卖局 2025年10月13日**

**重庆睿读科技传媒有限公司工会委员会注销公示**

经重庆睿读科技传媒有限公司会员大会决议，并报请上级工会批准，即日起正式注销本工会组织（统一信用代码：81500000MC286982X7，证书号码500000-27749482）发证机关：重庆市总工会。现已成立清算组负责后续清算事宜，请本公司工会债权人于本公告发布之日起30日内，与清算组成员联系。清算组联系人：程微，联系电话：023-61967316。重庆睿读科技传媒有限公司工会委员会于撒钧、

**金融许可证信息公告**

中国农业银行股份有限公司重庆渝中瑞天路支行更名注销已取得国家金融监督管理总局重庆监管局批复，现予公告如下：
机构名称：中国农业银行股份有限公司
重庆渝中瑞天路支行
业务范围：经银行保险监督管理机构或其他有行政许可权的机构批准并经上级机构(或总行)授权办理的业务。
批准日期：2025年9月24日
机构住所：重庆市渝中区瑞天路10号
第1层111-2号店铺
机构编码：B0002252500000067
发证机关：国家金融监督管理总局重庆监管局
流 水 号：011427724
发证日期：2025年9月24日

**公告** 2025年9月23日11时42分，接群众举报，重庆市秀山县公安局经济犯罪侦查大队民警会同我局执法人员，在重庆市秀山土家族苗族自治县中和街道百源社区小学背后商务仓库查获涉嫌销售假冒伪劣烟草专卖品的卷烟双喜(硬经典)60条、白沙(精品二代)60条、红河(硬)60条、钻石(荷花)60条、黄鹤楼(硬红)60条、红塔山(硬经典100)40条、利群(新版)60条、中华(细支)70条、双喜(硬经典1906)60条，南京(炫赫门)140条等共计10个品牌，共计卷烟666条。请物主于本公告发布之日起60日内到（地址：重庆市秀山县中和街道云凤路197号307室），联系人：罗秀奇（2200282501），胡长飞（2200282012），联系电话：（023-76662441）接受调查处理。逾期不来接受处理，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》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。

**重庆市秀山土家族苗族自治县烟草专卖局 2025年10月14日**

**重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告**

**重庆菲百后视文化传媒有限公司**：本委受理的赵毅与你单位劳动争议一案，现已审理终结。因送达直接或邮寄送达，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3613号仲裁裁决书。自告之日起三十日内到本委领取仲裁裁决书（地址：重庆市渝北区桂馥大道10号劳动人事争议仲裁院209室），逾期视为送达。如不服本裁决，可在公告期满后十五日内到有管辖权的基层人民法院起诉，逾期未起诉的，本裁决书发生法律效力。

**重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会 2025年10月14日**

**重庆市北碚区劳动人事争议仲裁委员会公告**

**北碚区铭印餐厅**：本委已受理李凯（渝北劳人仲案字(2025)第975号）与你单位劳动报酬争议一案。现依法向你单位公告送达申请书副本、仲裁通知书及出庭通知书，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期满后的10个工作日内。本委定于2025年12月2日上午9时在本委仲裁庭（北碚区缙云路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。

**重庆永旭电子商务有限公司关于召开股东会的公告**

根据《中华人民共和国公司法》及《重庆永旭电子商务有限公司章程》之有关规定，公司监事召集于2025年10月31日上午9:30在重庆市南岸区希尔顿欢朋酒店会议室召开本公司全体股东会议。会议主要内容：1.审议《公司财务决算报告》;2.审议《公司公积损弥补方案》;3.选举(或聘任)公司法定代表人。会议即时会前及交通费用由股东自行承担。特此公告。

**重庆永旭电子商务有限公司 2025年10月12日**

**重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告**

**重庆清恒商业管理有限公司**：本委受理的刘怀秀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3090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:重庆市渝北区桂馥大道10号仲裁院208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 2025年10月14日**

**重庆市合川区人力资源和社会保障局公告**

**天津贝宪建筑工程有限公司重庆市第三分公司**：2025年8月12日魏军明（公民身份号码：510811198807154310）向本机关提交以你单位为用人单位的他本人的工伤认定申请。本机关于2025年9月29日作出《认定工伤决定书》（合川人社伤认字〔2025〕1879号），认定魏军明于2025年2月13日12时40分左右受到的事故伤害属于工伤。现向你单位公告送达该《认定工伤决定书》，自发出公告之日起经过30日即视为送达。如对本工伤认定决定不服，可在公告送达之日起60日内向重庆市合川区人民政府申请行政复议，或者在6个月内向重庆市合川区人民法院提起行政诉讼。特此公告。

**重庆市合川区人力资源和社会保障局 2025年10月14日**

**遗失声明**：明亚保险经纪股份有限公司重庆水川营业部遗失岳春法人名章(编号：5003834054039)，蹇世清法人名章(编号：5003834050855)各一枚，现声明作废。

**重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告**

**叶宇**：本委受理的重庆美美洗化商贸有限公司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2813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:重庆市渝北区桂馥大道10号劳动人事争议仲裁院208室)，逾期视为送达。如不裁决裁决，可在公告期满后十五日内到有管辖权的基层人民法院起诉，逾期未起诉的，本裁决书发生法律效力。

**重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会 2025年10月14日**

**公 告**

**重庆博爵建筑劳务有限公司**：本委已受理陈德华与你单位关于工伤保险待遇争议一案，现向你公告送达渝合劳人仲案字[2025]第865号申请书副本、仲裁通知书及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26日上午9时00分，在合川区人力资源和社会保障局(地址:合川区南津街江城大道236号)一楼112室（仲裁一庭）开庭审理此案，请准时参加庭审。领取本案裁决书的期限为开庭后的10日内。特此公告

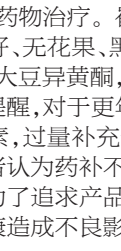
**重庆市合川区劳动人事争议仲裁委员会 2025年10月14日**

**采购公告**：重庆公共交通运营有限公司两江公共交通分公司拟对2025年一般管理人员综合素质提升性培训项目进行竞争性比选，现诚邀具备相关资质单位参与报价，有意者请于2025年10月15日16:30前联系敖老师，电话：63015703

**重庆市武隆区烟草专卖局(行政处理决定书)送达公告**

**无主**：2025年7月23日，本局在武隆区凤山街道龙湖路红酒国际(武隆电子商务仓储物流分拣中心)普通快递分拣场，查获涉嫌无烟草专卖品准运证运输烟草专卖品一案，本局依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条规定，已于2025年 10月13日作出将证据先行登记保存的7个真品电子烟烟弹予以公开依法变卖的决定。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，现将重庆市武隆区烟草专卖局（行政处理决定书）武烟处理〔2025〕第38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个月内直接向当地人民法院提起行政诉讼。

**重庆市武隆区烟草专卖局 2025年10月13日**

**寻物启事**

2025年10月5日上午9点左右，在重庆北站火车站遗失一个白色的帆布包，包上印有“哈尔滨银行重庆支行”字样（包内装有私人重要物品），若有拾到者联系张小姐电话18948336240，拾到者必有重谢！