过度追求“健康饮食”也会伤身 专家提醒当心“正食症”

春节过后，不少人因“佳节发胖”开启极端减肥模式，只吃水煮菜、断油断糖甚至不吃主食。成都大学附属医院内分泌代谢科主任熊萍提醒，这种过度严苛的“健康饮食”可能引发正食症，属于进食障碍的一种，会导致贫血、心肌损伤、内分泌紊乱等问题。正食症易被忽视，青少年和追求“自律养生”的中老年人是高发人群，专家强调，健康饮食的关键是平衡而非极端，科学减重才是正道。

节后减肥千万别钻牛角尖

“过完年胖了5斤，必须严格控食，油糖主食全戒掉！”节后，这样的声音在朋友圈、社交平台随处可见。不少人抱着“快速甩肉”的心态，开启了极端健康饮食模式，水煮菜、凉拌菜成了每日标配，甚至连一丝油脂都不敢碰。

近日，成都23岁的上班族小琳就因这种极端饮食进了医院。据报道，小琳节后每天只吃水煮青菜和鸡蛋，断油断糖断主食，坚持一周后不仅浑身乏力、脱发严重，还出现了心悸症状，就医后被诊断为正食症倾向。成都大学附属医院内分泌代谢科主任熊萍表示，这种过度严苛的“健康饮食”可能隐藏着一种饮食障碍——正食症。“正食症又被称为‘健康饮食痴迷症’，属于进食障碍谱系中的一种，也可被视为强迫行为的一种表现。”

熊萍介绍，正食症和厌食症有明显区别：“与普通节食或厌食症相比，正食症主要存在三个方面的不同。首先是动机不同。节食或厌食症患者通常过度关注体重下降和低体重状态，而正食症患者更强调食物是否健康、是否干净。其次是体重状态不同。厌食症患者通常体重明显低于正常范围，而正食症患者体重可能正常、偏低甚至超重。第三是行为关注点不同。厌食症患者主要关注热量和体重控制，而正食症患者则对食物来源、加工方式以及是否含有添加剂等十分敏感。”

熊萍还提到，生活中不少正食症患者会严格限制饮食，“比如只吃水煮菜、完全不吃油脂或主食等。一旦‘破戒’，就会产生强烈的自责和焦虑情绪，甚至影响日常生活。”

极端饮食会伤心肌还会贫血

更危险的是，正食症很容易被忽视。熊萍指出：“正食症患者往往认为自己在坚持健康生活方式，因此很难意识到问题的存在，也容易被周围人忽视。”

从人群来看，高发群体有两类。“青少年更容易出现这一问题。青春期阶段情绪波动较大，容易受到社交环境和同伴饮食观念的影响，从而形成过度严格的饮食规则。此外，在中老年人群中，也有人因追求‘自律养生’或长期素食而逐渐形成过度限制饮食的情况。”长期坚持这种极端饮食，对身体的危害不容小觑。熊萍表示，正食症患者可能因能量摄入不足而出现营养不良，严重时甚至可能导致心肌损伤。“此外，长期营养摄入不足还可能影响消化系统和内分泌系统，出现贫血、低蛋白血症、血脂异常以及肝肾功能下降等问题。患者还可能表现为乏力、运动能力下降、脱发、皮肤干燥、免疫力降低以及记忆力减退等症状。”

记者了解到，近期全国多地医院都接诊过类似病例。据网络报道，杭州一位50多岁的阿姨，为了“养生”长期只吃素食，拒绝一切肉类和油脂，久而久之出现了严重贫血，连走路都发飘，就医后被确诊为正食症，经过营养干预才逐渐恢复。

专家教你健康饮食不伤身

针对正食症倾向，熊萍给出了明确的干预建议。“如果发现自己或家人存在正食症倾向，应尽早进行干预。首先要停止过于极端的饮食规则，恢复基本营养摄入，确保碳水化合物、脂肪和蛋白质三大营养素的均衡。同时，还需要纠正错误的饮食观念，认识到健康饮食的核心是‘均衡’，而不是过度苛刻的限制。”熊萍特别提醒，如果情况较为严重，“应及时寻求专业帮助，如心理科、进食障碍门诊、营养科或内分泌科等，通过认知行为治疗和营养重建等方式逐步恢复正常饮食和生活状态。”

对于节后减肥的人群，熊萍也给出了实用建议：“减重应根据个人身体情况，在医生或营养师指导下进行。可以通过合理饮食和适量运动逐步实现体重管理。即使选择素食，也应保证碳水化合物、脂肪和蛋白质的均衡摄入。例如可以通过豆制品补充植物蛋白，多摄入蔬菜，并用植物油替代动物油等方式，实现营养均衡。”最后，熊萍强调：“健康饮食的关键是平衡，而不是极端。科学、长期、可持续的生活方式，才是维持健康体重的正确途径。” 据中国新闻网

夜间交通噪声或带来心血管疾病等健康风险

芬兰奥卢大学日前发布新闻公报说，该校参与的一项研究发现，夜间交通噪声与多项血液指标变化相关，而这些变化是心血管疾病与代谢健康问题的重要风险因素。公报指出，大量人群长期生活在噪声中。此前研究已将交通噪声与心脏病、糖尿病等疾病联系起来，但其如何在生物学层面影响人体仍不清晰。此次研究提供了新的证据，表明长期夜间噪声与一些血液指标的变化相关，而这些变化可能是相关疾病的前兆。

研究人员分析了英国、荷兰和芬兰27万名成年人的数据，并利用国家权威部门发布的“噪声地图”，将交通噪声的情况模型化并与参与者居住地匹配。研究团队在这些参与者血样中检测多种代谢标志物，将参与者暴露于夜间噪声的情况与其代谢变化进行关联分析。研究人员发现，当夜间交通噪声水平达到50分贝时，暴露于这种噪声中的人体内一些血液指标就会发生变化。随着噪声水平升高，这种变化更加明显。噪声水平若超过55分贝，总胆固醇、低密度脂蛋白（“坏”胆固醇）等指标水平明显升高。

研究人员指出，这项研究所揭示的生物学线索可为解释交通噪声与心血管疾病及相关代谢紊乱之间的关联提供支持。环境噪声不应仅被视为干扰因素，更可能构成真实的健康风险。有关部门可以通过城市规划与交通治理优化、降噪措施以及建筑设计等手段降低夜间交通噪声，为人们营造更安静的睡眠环境，减轻潜在的健康危害。 据新华社

展现山城“她风采”

2026重庆女性健康宣传月活动面向全市启动征集

三月山城，春意渐浓。值此2026年“三八”国际妇女节之际，由重庆晨报联合重庆市女性人才研究会共同发起的“展现‘她’风采‘医’路绽芳华”——2026重庆女性健康宣传月专题活动正式拉开帷幕。

本次专题活动旨在深入挖掘重庆卫生健康领域中女性工作者的感人故事与职业精神，集中呈现卫生健康行业机构在女性健康服务方面的专业成就与发展硕果。通过线上线下融合传播，联动主流媒体平台，形成宣传矩阵，让“她风采”被看见，让“好医路”被知晓。

在卫生健康行业中，女性工作者是事业高质量发展的重要支撑。她们或在管理岗位上运筹帷幄，或在手术台前沉着执刀，或在产房里托举新生，或在生物产品研发线上全情投入，或在基层一线奔走守护。她们用专业与温情，撑起了群众健康的半边天。此次专题活动将以人物报道与机构推介为主线，记录她们的励志经历与职业风采，传递专业仁心的温度与力量。

同时，活动也将系统梳理全市女性健康服务资源，展示相关医院/科室/企业在技术突破、服务模式、管理创新等方面的成效，推动优质健康资源的社会知晓与品牌认同，助力营造尊重女性工作者、关注女性健康的良好社会氛围。

即日起，全市各级卫生健康机构可推荐优秀女性工作者参与人物专访、视频录制、科普内容制作等环节，亦可整体呈现本单位在女性健康服务领域的特色与成果。参与单位可通过以下联系方式进行参与和咨询。

联系人：张婷婷 13883654532
于宗涛 13983833000
联系邮箱：kangyangtang@qgzjk.com

让我们以精彩的方式绽放“她风采”，以专业的态度守护“她健康”。

文/张婷婷

天气逐渐转晴最高26℃

据市气象台预计，未来几日重庆大部分地区由雨转晴，今日降雨移至偏南地区，明日各地多云到晴。随着天气的转好，全市最高气温将逐步回升至26℃。专家提醒，虽然暖阳即将回归，但昼夜温差也随之加大，早晚气温相对较低，出行需注意保暖。

天气预报

9日白天，中西部和东南部地区阵雨或分散阵雨转阴天，其余地区阴天到多云，气温6～21℃；中心城区：阵雨转阴天间多云，气温13～18℃。

9日夜间到10日白天，各地多云到晴，早上局地有雾，气温2～23℃；中心城区：晴间多云，气温11～22℃。

10日夜间到11日白天，各地多云到晴，气温3～26℃；中心城区：晴间多云，气温12～24℃。

上游新闻-重庆晨报记者 石亨

中国体育彩票排列3
第26057期开奖公告
本期开奖号码：4 7 9

中国体育彩票排列5
第26057期开奖公告
本期开奖号码：4 7 9 3 1

中国体育彩票7星彩
第26025开奖公告
本期开奖号码：8 4 0 5 5 3+13

重庆市体育彩票管理中心
2026年3月8日

刊登 13018333716
热线 15023163856

♦重庆昌承工程管理有限公司遗失公章一枚，编号5002350927216，声明作废。
♦重庆银座典当有限公司遗失当票一张，号码：5500043500，声明作废。

生日祝福
您好呀陈家敏小同学：生日快乐喔！希望你未来无事绊心弦，所念皆所愿，愿君千万岁，无岁不逢春。

通 知
户主何昌次租赁洋河中路135号附3号商铺于郭永洪，郭永洪转让该商铺于愿旗煲粥坊，愿旗煲粥坊因经营不善欠何昌次房租，退房时用燃气抵扣部分房租，现愿旗煲粥坊又把该商铺的内燃气退于郭永洪名下。本通知登报之日起7日内，请郭永洪前往燃气公司配合业主办理燃气过户事宜，如未按时前往业主有权自行办理过户。

招租公告 本单位公开出租以下房产：重庆市南汇新区杨北苑17号负1-1面积748.58㎡，渝中区华福巷25号4层606.28㎡，南江新区红石路2号22层647.13㎡，渝中区山益村18号4-1#.5-1#面积600.58㎡，渝中区北区路67号-2层2个车位，南江新区天宫殿街道恒明路1号145.46㎡，两江新区鹅颈路3号凯比特大厦七层561.75㎡，渝中区大溪沟人民路7号682.28㎡，两江新区龙鹤路2号95个车位，沙坪坝区小龙坎正街281附2号220㎡。联系人：杨庚宇 联系电话：13158138

公 告
重庆明翊建筑劳务有限公司：包水明【申请述称：2025年11月3日17时左右，包水明在重庆明翊建筑劳务有限公司承接的成渝中线重庆枢纽施工1标项目工地内做引水洞时被坠落物体砸伤，要求认定工伤】于2025年12月12日提交的包水明的工伤认定申请，本机关于2025年12月18日受理。本同通过邮政EMS特快专递向你单位送达的渝北人社伤险举字〔2025〕769号工伤认定限期举证通知书，用人（工）单位举证期内未提供证据材料。2026年1月30日我局作出渝北人社伤险认字〔2026〕370号认定工伤决定书。认定包水明为右侧第10～12肋骨骨折，腰3椎体右侧附突骨折，颅7棘突骨折，胸椎骨折。2026年2月2日向你单位邮寄送达了渝北人社伤险认字〔2026〕370号认定工伤决定书被拒收退回。现依法向你单位公告送达渝北人社伤险认字〔2026〕370号认定工伤决定书，如对本工伤认定决定不服，可在公告送达之日起6个月内，向两江新区人民法院提起行政诉讼，或者60日内依法向重庆市两江新区人民政府申请行政复议，自公告之日起30日即视为送达。特此公告。
重庆市两江新区人力资源和社会保障局 2026年3月9日

公 告
重庆市两江新区（原渝北区）劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆渝小知科技有限公司：朱荣受理的劳动争议一案，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4789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：重庆市两江新区松石北路106号附11号两江新区劳动人事争议仲裁院派驻龙山仲裁庭），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。
重庆市两江新区（原渝北区）劳动人事争议仲裁委员会 2026年3月9日

注销公告：经重庆江北春江名都华艺幼儿园统一社会信用代码：52500105763530107P研究决定注销本幼儿园。成立清算组，根据《民办非企业单位登记管理暂行条例》及其有关规定须登报予以公告，请相关债权人在登报之日起45日内，到本幼儿园办理债务清偿手续。特此公告。
重庆市两江新区人力资源和社会保障局 2026年3月9日

招标公告
家利物业管理（深圳）有限公司重庆两江新区分公司管理的玥湖国项目位于重庆市两江新区玥湖路，为高档住宅项目。现有以下事项公开招标：玥湖国装修建筑垃圾清运服务。
1.投标人必须具有法人资格的企业单位的独立法人，能出具全额增值税专用发票；2.注册公司成立不少于3年，注册资金不少于人民币50万；3.投标人营业执照经营范围中须载明有“垃圾清运”；4.提供最少2个管家层住宅小区/商业/办公楼/综合体建渣清运合同资料。有意投标公司须于2026年3月12日前携公司数据及相关证明文件到指定地址，经我司审核通过后领取标书，同时欢迎贵司加入我司认可承判商，具体询联系人。
截标日期：2026年3月20日中午十二时正。
联系人：何小姐 联系电话：（023）62627415
索取标书地址：重庆市南岸区御秦路26号
回标地址：重庆市南岸区御秦路26号

公 告
河南二虎建筑工程有限公司：李永斌【申请述称：2025年12月16日7时左右，李永斌在河南二虎建筑工程有限公司承接的石船安置房二期及盘唐路以西（六横线至七横线）区域道路二期工程项目基坑脱操作水钻时被坠上滑落的石头砸伤，要求认定工伤】于2026年1月26日提交的李永斌的工伤认定申请，本机关于2026年2月4日受理。因本局通过邮政EMS特快专递向你单位送达的渝北人社伤险举字〔2026〕94号举证通知书被退回，现依法予以公告送达。为保障你单位的合法权益，如你单位认为李永斌所受伤害不是工伤，根据《工伤保险条例》第十九条第二款规定，请你在本公告送达之日起十五日内向本机关提交证据材料，如不按期履行举证责任，本局将依据申请人提供的证据材料依法作出工伤认定结论，你单位将承担举证不慎的责任。本公告自刊登之日起经过30日即视为送达。特此公告
重庆市两江新区人力资源和社会保障局 2026年3月9日

重庆华鑫典当有限公司遗失当票75份，票号段：5500028751-5500028800，票号段：5500000076-5500000100。遗失当票50份，票号段：5500038126-5500038175，声明作废。