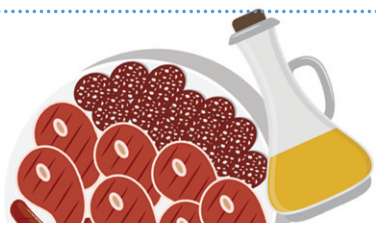
前不久，农业农村部部长韩俊在“部长通道”上特别提到，建议大家适当减油、增豆、加奶，这也引发不少人对猪油、植物油的关注。昨日，重庆市妇幼保健院临床营养科主任孙海岚就此进行了解读。

吃猪油比植物油更容易胖？重庆营养专家告诉你真相

1 猪油比植物油更容易胖吗

“每100克猪油的热量是897千卡，牛油是902千卡，橄榄油是884千卡，花生油是899千卡，菜籽油是899千卡。”孙海岚说，其实所有相同重量的纯脂肪热量都在900千卡左右。

那为什么不少人会觉得猪油更长肉呢？“让你胖的不是猪油本身，而是食用油的摄入量，比如，那碗香喷喷的猪油拌饭/炒饭，鲜香麻辣小面里加的猪油的量也不少，如此美味还容易吃多，热量自然就容易超标。”孙海岚说。



2 别把猪油和不健康画等号

孙海岚表示，猪油也并非“高脂肪、不健康”，它的脂肪酸构成并不像大家想得那么单一，它的饱和脂肪酸只占43%，最多的是我们常说的“血管清道夫”单不饱和脂肪酸达47.9%，剩下的是多不饱和脂肪酸，所以也没必要一提到猪油，就把它和“不健康”画等号。

孙海岚还提到，猪油在高温烹饪时不易产生反式脂肪酸和醛类致癌物，优于大豆油、葵花籽油等不耐热植物油。适量摄入可延缓胃排空，帮助控制食欲。

3 火锅里的牛油热量高不高

孙海岚解释，牛油和猪油的热量差不多，让我们长胖的也不是牛油本身，而是那一锅火锅里有足足500~800克牛油，因此，没有绝对好的食用油，也没有绝对差的食用油，关键是要做到健康烹饪，合理用油。

4 健康用油这些小贴士请收下

1.控制摄入量：每日饱和脂肪摄入不超过总热量的10%（以每日1800千卡计，约20克猪油）。

2.搭配不饱和脂肪酸：与富含Omega3（深海鱼、核桃）或Omega9（橄榄油）的食物同食。

3.烹饪方式优选：更适合煎炸、爆炒等高温烹饪；凉拌或炖煮建议用植物油。

4.识别“隐形猪油”：警惕糕点、酥皮点心中的混合油脂，可能含大量精炼猪油。

新重庆-重庆日报记者　李珩

别把肌肉酸痛当小事

女子从“感冒”到多器官衰竭，只隔了一周

陆军军医大学西南医院近日救治了一名30余岁的重症皮肌炎患者。该女子误将咽痛、肌肉酸痛等症状当感冒，入院检查发现肌红蛋白超标约300倍，继发多种危急病症。经多学科联合救治后康复，医生提醒患者警惕相关症状，避免延误治疗。

以为是感冒实则是皮肌炎

30多岁的周女士近期遭遇一场凶险的健康危机。起初她出现咽痛、四肢肌肉酸痛等不适，因症状与普通感冒相似，便未予重视，仅自行居家调理。一周后，症状不仅未缓解，反而加重为全身肌肉疼痛，还出现了皮疹，在家附近医院检查后被确诊为皮肌炎。

尽管接受了基础治疗，周女士的病情仍持续恶化，随后被转至陆军军医大学西南医院中医与风湿免疫科就诊。西南医院中医与风湿免疫科副主任钟兵回忆，入院时周女士全身肿胀明显，复查结果显示其肌酸激酶飙升至31000IU/L，超标数十倍；肌红蛋白达37000ng/L，超标约300倍，多项指标均远超正常参考值上限。

皮肌炎是一种以皮肤和肌肉炎症为主要特征的自身免疫性疾病，早期症状易与感冒、肩周炎、过敏等混淆，误诊率较高。周女士正是因初期症状的迷惑性，延误了最佳治疗时机，导致病情快速进展。

多科联手闯过多重生死关卡

随着病情发展，周女士的状况愈发危急。因肌肉严重炎性损伤，她双上肢持续肿胀，肢端出现大理石样花纹，同时伴有麻木、感觉异常、脉搏减弱等症状。骨科紧急会诊后，又确诊了骨筋膜室综合征——这种病症多见于严重创伤，因骨筋膜室内压力急剧增高导致血液循环受阻，易引发肌肉、神经急性缺血性坏死，而皮肌炎继发症在临床上罕见，且进展极快，若不及时干预，可能导致肢体不可逆性功能障碍甚至坏死。

雪上加霜的是，周女士还因呼吸肌无力出现痰液潴留，引发气道梗阻，患上急性呼吸衰竭，生命体征极不稳定。面对多重危急病症，西南医院迅速组建多学科联合诊疗团队，制定精准救治方案。先由重症医学科团队实施气管切开手术，建立人工气道保障通气安全；随即由骨科团队实施双上肢筋膜切开减压手术，帮助她跨越肢体缺血性坏死的生死关，为后续根治性治疗赢得宝贵窗口期。

手术后，周女士经过两个多月的后续治疗，肌酶指标逐渐恢复正常，肢体肿胀消退，肌肉力量、吞咽及呼吸功能均在稳步恢复。

重庆医生提醒警惕相关症状

西南医院中医与风湿免疫科主任邹庆华特别提醒，皮肌炎早期症状具有较强迷惑性，大众日常生活中若出现不明原因的肌肉酸痛、乏力、皮疹，尤其是伴有吞咽困难、呼吸困难等症状时，需高度警惕皮肌炎可能，应尽早到风湿免疫专科就诊，避免延误治疗时机。

近年来，随着自身免疫性疾病认知度提升，皮肌炎的早期识别率有所提高，但仍有不少患者因初期症状不典型而误诊。邹庆华建议，出现相关症状时切勿自行判断用药，及时就医检查，通过血清肌酶、自身抗体检测等手段明确诊断，保障自身健康。

上游新闻-重庆晨报记者　石亨

[每日科普]

不可忽视的男性HPV危机

陆军军医大学第二附属医院妇产科　徐燕

《柳叶刀》数据显示，全球15岁以上男性生殖器任意HPV型感染率为31%，12种高危型HPV感染率为21%；全国多中心流行病学数据也表明，我国男性一般人群的HPV总体感染率39.6%。推进普及男性HPV的疫苗接种，成为广泛关注和呼吁的焦点。

传播途径和隐形危害

HPV是双链DNA病毒，有200多种亚型，根据致癌潜力分为高危型（HR-HPV）和低危型（LR-HPV）。过去公众普遍认为“男性感染HPV病毒顶多长点疣”，但高危型HPV不仅导致宫颈癌，也是男性阴茎癌、肛门癌、口咽癌的重要诱因，在欧美约有70%的口咽癌病例与HPV感染有关。HPV感染主要通过性行为（性交、肛交和口交）、皮肤接触和母婴传播。值得注意的是，即使没有发生性行为，任何形式的生殖器皮肤接触都可能导致传播。

由于男性感染HPV后大多症状隐匿，容易成为“隐性携带者”，尤其使高危型传播风险增加5.95倍，更易形成其女性伴侣的感染闭环，增加伴侣持续感染和再感染的概率；HPV病毒还会使精子活力下降降低自然妊娠概率，增加妊娠失败的发生概率。

筛查方式及高危人群

目前医学界对无症状男性的筛查，尚无公认的金标准。临床上对无症状男性主要采用视诊——观察私处有无典型疣体；或采用醋酸白试验，但此方法存在假阳性；以及通过采集生殖器部位的脱落细胞进行检测，但男性HPV检测取样困难且代表性差，不建议作为普遍筛查。若已出现不明原因的肿块、溃疡长期无法自愈时，医生会取少量病变组织进行HPV相关检查确定病因。

建议多性伴、同性恋、双性恋者；有肛门生殖器疣病史者；免疫功能低下者；伴侣有HPV感染相关高级别及以上病变人群，在专业医生指导下定期进行相关检查。

日常筛查和自检方式

若确诊感染HPV，无需恐慌，通常大部分人在感染后数月至1年左右会自行转阴性，伴侣之间发现HPV相关问题时，不要互相猜疑、责怪，与对方坦诚沟通，共同就医治疗。

日常需通过以下方式做好定期体检与自我检查：发现问题及时就医；适龄男性可选择性接种四价或九价疫苗；进行包皮环切，能将感染风险降低约55%；使用安全套；避免接触可能被污染的环境及他人贴身物品；避免不洁性交、口交、肛交及多个性伴侣；坚持健康的作息，提高身体的免疫力，戒烟限酒。

专家点评

陆军军医大学第二附属医院　李幼飞

这篇科普文视角独特，结构严谨，逻辑清晰，能有效向大众传递科学的HPV防控知识，对“男女共防”的HPV防控理念的推动有积极意义。

刊登热线 13018333716

重庆市万州区烟草专卖局关于案件调查处理的公告
2026年3月23日，我局执法人员联合公安干警，在重庆市万州区渝东大道500号中通快递万州转运中心，查获卷烟天香五（硬）25.0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40日内到重庆市万州区烟草专卖局（万州区国本路112号505室）接受调查处理。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。
联系人：熊江、何仕龙　联系电话：023-61017067
联系地址：重庆市万州区国本路112号糖酒大楼办公室
重庆市万州区烟草专卖局 2026年3月23日

重庆千麦医学检验实验室（登记号：PYD9640805601051SP4102），因自身业务调整，已申请注销（医疗机构执业许可证）。自本声明发布之日起，本实验室停止一切经营活动，原许可证及相关资质文件同时作废，由此产生的一切法律责任由本单位自行承担。
♦张昕遗失身份证，身份证号码51021519720500404 18，特此声明。
♦重庆瑟瑞建材有限公司遗失公章法人章各一枚，编号5002351029870，声明作废。
♦中铁隧道集团一处有限公司技术员郭家庵（身份证号532127197603181954）遗失作业证（编号5000000406094），声明作废。
♦重庆市南岸公安分局民警于清警官证103705声明遗失

通 知
井双新城（二期）征地项目自愿选择货币安置方式的拆迁户，在土地征收补偿安置终结后，为便于你们有更多的购房选择，已于2026年3月2日起将“左邻佑舍”小区房屋推荐给你们自愿购买。请你们于2026年4月2日前至井口街道、迈瑞城投公司办理自愿购房的相关手续。逾期未办理的，视为自愿放弃购房资格。特此通知。
重庆迈瑞城市建设投资有限责任公司
重庆市沙坪坝区人民政府井口街道办事处
重庆市沙坪坝区征地事务中心
2026年3月24日

重庆市南川区烟草专卖局送达公告
南川烟罚送公（2026）第2号 **无主：**2026年1月7日我局在重庆市南川区东城物流园区中通快递货运部查获无主涉嫌卷烟天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2026年3月23日作出将先行登记保存的假冒注册商标且伪劣卷烟中华（双中支）30条予以公开销毁的决定。因受送达人下落不明，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，现将长铜处理（2026）第2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。重庆市南川区烟草专卖局 2026年3月24日

重庆市长寿区烟草专卖局送达公告
长铜罚送公（2025）第96号 **无主：**2025年11月13日本局在重庆市长寿区菱家街道农贸市场入口临时摊位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》第七十二条的规定已于2026年3月23日作出将先行登记保存的卷烟全部依法销毁决定。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，现将长铜处理（2025）第96号行政处理决定书予以公告送达。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。重庆市长寿区烟草专卖局2026年3月24日

重庆市长寿区烟草专卖局送达公告
长铜罚送公（2025）第94号 **无主：**2025年11月4日本局在重庆市长寿区凤西苑建新中路369号菜鸟驿站查获无主涉嫌销售假冒伪劣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2026年3月23日作出将先行登记保存的卷烟予以销毁决定。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，现将长铜处理（2025）第94号行政处理决定书予以公告送达。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。重庆市长寿区烟草专卖局2026年3月24日

♦余隧工遗失重庆公路运输（集团）有限公司出船汽车分公司的安全维稳履约责任金，编号0095452￥10000元作废

♦重庆市商业储运公司3-2-111经营户谢国强遗失保证金收据一张，收据号19694金额3000元，原收据作废。