

每天半斤蓝莓连吃2天 女子胃里长出硬“石头”

蓝莓不是消炎药 水果食疗须避坑



眼下正是蓝莓大量上市的季节，这种酸甜可口的“浆果之王”备受追捧。然而福建一位女士却因为每天吃下半斤蓝莓、连续吃了2天，结果胃里长出硬邦邦的“石头”，痛到崩溃就医。专家提醒，蓝莓富含果胶与鞣酸，空腹或过量食用极易形成胃石症，轻则胃胀胃痛，重则引发溃疡甚至肠梗阻。更要注意的是，蓝莓所谓的“抗炎”并非消炎药，盲目“水果食疗”可能越吃越伤身。

半斤蓝莓连吃2天胃堵死

“以前只知道柿子、山楂吃多了会得胃石症，怎么蓝莓也会？”最近，福建一位女士的经历让不少爱吃水果的网友倒吸一口凉气。据报道，这位女士趁着蓝莓上市，连续2天每天吃下半斤，结果突然上腹剧痛、恶心反酸，紧急就医后发现胃底被一个硬结团块完全堵死，确诊为典型的“胃石症”。

或短时间内大量摄入，这些成分会在胃酸作用下与蛋白质结合，逐渐凝聚成难以消化的固体沉淀物。轻则胃胀胃痛，重则可能引发胃溃疡甚至消化道梗阻。福建女士并非个例，各大医院消化科接诊的类似案例显示，从柿子、山楂到桑葚、蓝莓，凡是富含鞣酸和果胶的蔬果，在空腹过量食用时都存在形成胃石的风险。

除了蓝莓，生山楂、桑葚、未熟透的柿子和草莓同样需要警惕。这些水果在未完全成熟或特定形态下鞣酸浓度较高，空腹或过量食用都有潜在风险。有人觉得“我吃了这么多个人都没事”，专家解释，胃石的形成与个人胃酸分泌水平、胃肠动力以及是否空腹、是否同时摄入高蛋白食物都有关系，但过量摄入永远是最大的诱因。

三类人吃蓝莓要格外小心

很多人把蓝莓当成天然无害的健康零食，殊不知对部分特殊人群来说，过量食用可能带来不小的麻烦。

脾胃功能差的人首当其冲。首都医科大学附属北京中医医院心血管科主任医师尚菊菊表示，蓝莓性偏寒凉，胃火较重和胃肠道功能正常的人可以适量吃，但对于脾胃阳气虚弱者，尤其是小孩和老人等脾胃功能本就偏弱的人群，不建议过量食用。中国传统医学认为，过量食用蓝莓会损伤脾胃阳气，影响消化吸收功能，反而让人更没精神、容易拉肚子。

糖尿病患者也要管住嘴。在常见水果中，蓝莓含糖量低于香蕉、葡萄、芒果等高糖水果，但高于草莓、柚子、柠檬等低糖水果。虽然蓝莓常被列为低糖水果向控糖人群推荐，但医生仍建议糖尿病患者注意控制食用量。尚菊菊建议，糖尿病人想吃蓝莓可以上午、下午各吃10颗，这样既不伤脾胃，血糖也不至于升得太快。

服用抗凝血药物的人群更需谨慎。蓝莓中含有维生素K，而维生素K正是合成凝血因子的必需物质。长沙市第一医院药剂科主任何鸽飞指出，抗凝药华法林的作用机制正是对抗维生素K，如果突然大量摄入蓝莓，会拮抗华法林的抗凝效果，导致药效下降，增加血栓风险。这类患者如果想吃蓝莓，建议错开服药时间，少量食用，切不可贪嘴。

蓝莓“抗炎”不是消炎药

“蓝莓能消炎、堪比消炎药”这类说法近来在社交媒体上热度不低。不少人在换季关节不适或尿路感染时，甚至选择大量吃蓝莓来缓解症状，但专家明确表态：此“抗炎”非彼“消炎”，千万别把蓝莓当药吃。

天津市第一中心医院营养科主任谭桂军解释，蓝莓所谓的“抗炎”作用，实质上是借助花青素等黄酮类物质抗氧化，减少氧化损伤，一定程度上抑制炎症因子的生成，从而起到抵抗慢性低度炎症的作用。这与治疗细菌、病毒感染性疾病的消炎药有本质区别。氧化压力会导

致体内细胞受损，引发炎症反应，而蓝莓的花青素能清除自由基，但这种效果是长期的、辅助性的，绝不等同于抗生素或非甾体抗炎药。

尚菊菊也指出，当人体已经出现细菌、病毒感染，机体发生炎症反应(如白细胞增高、C反应蛋白增加)后，吃再多蓝莓也起不到消炎作用。蓝莓的“消炎”机制是通过花青素抗缺血缺氧、增强机体抵抗力，绝不是替代药物治疗的“神药”。有些年轻人觉得自己喉咙痛就猛吃蓝莓，结果耽误了病情，实在不值得。

更令人担忧的是，一些人为了追求“消炎”效果，反而开始大量猛吃蓝莓。天津市南开医院名中医馆主任戚经天提醒，蓝莓性凉，脾胃虚寒者大量食用后可能加重腹痛、腹泻等症状，不但没消成炎，反而把脾胃吃坏了。另外，花青素在肠道中的吸收有限，吃再多也未必能达到理想效果。

每天50克刚好

蓝莓再好，也要讲究“适量”二字。专家建议，成年人每天吃50克左右蓝莓最为适宜，最多不宜超过200克。每100克蓝莓约含10克天然糖分，吃太多不仅容易引起肠胃不适，还会增加糖分负担。如果出现胃部不适，可以先喝些温水，搭配几块苏打饼干中和胃酸，症状持续或加重则需及时就医。

更值得反思的是，当下不少人把健康希望寄托在某一种“超级水果”上，盲目跟风“轻食养生”“水果食疗”，用水果沙拉、果昔代替正餐，或在短时间内大量摄入某种水果以获取特定营养。专家提醒，这种做法可能适得其反。例如，山楂富含有机酸可助消化，但空腹过量反而刺激胃酸分泌、加重胃炎；荔枝维生素C丰富，但大量空腹食用可能引发“荔枝病”——果糖堆积刺激胰岛素过量分泌，导致低血糖甚至昏迷。

谭桂军强调，健康饮食没有捷径，食物多样、合理搭配才是根本，每天新鲜水果摄入量控制在200克至350克即可，且果汁不能代替鲜果。水果摄入的种类也应该更丰富，每种少量但是品种多样，从而确保摄入的营养更加多元。科学饮食应做到多样、适量、因人而异，再好的水果也不能神化，更不能代替药品和治疗。健康的效果，终究是一口一口慢慢吃出来的。

据新华社

“汉堡馒头减肥法”火了

医生：短期有用反弹风险高

最近，一种“汉堡配馒头再加黑咖啡”的吃法在网上走红，有演员自称4天减了2.6斤，引发不少网友跟风打卡。医生表示，这本质是低热量饮食法，短期内确实能掉秤，但长期吃容易营养不良、便秘，恢复正常饮食后反弹风险极高。科学减肥应讲究均衡膳食与抗阻运动，每周减2到3斤才安全。

一天俩汉堡俩馒头真能瘦

“汉堡馒头减肥法”最近刷屏了。核心吃法是：早餐黑咖啡加水煮蛋，午餐两个汉堡(酱料减半、多加蔬菜)，晚餐两个馒头，全天进食控制在8小时内，多喝温水。有网友直呼“快乐减脂天花板”，觉得能吃汉堡馒头减肥简直太幸福。也有人质疑：这不就是饿出来的吗？

记者搜索发现，社交平台上已不少人晒出打卡记录，“汉堡减肥法”“馒头减肥法”也跟火了一把。有人欢喜掉秤，也有人抱怨饿得头晕、便秘严重。齐鲁医院减重与代谢外科主任刘少壮表示，他在网上也关注到了这个方法。从原理上看，它属于低热量饮食法，确实能制造热量缺口，是靠谱的减肥方式。但问题也很明显——没有蔬菜，容易引起便秘。他建议，最好每天再搭配一斤蔬菜，营养才能均衡。

短期掉秤快长期伤身体

医生提醒，这种减肥法只适合“救急”用，比如婚礼前、拍照前临时掉几斤，

千万别当成长期减脂方案。

为什么呢？首先，营养太单一。长期缺乏蔬菜、优质脂肪和足够蛋白质，会导致营养不良、肌肉流失、基础代谢下降。一旦恢复正常饮食，体重会迅速反弹，甚至比原来更重。其次，白馒头升糖快，血糖大幅波动反而容易饿，让人更难坚持。刘少壮说：“掉得越快，反弹概率越大。吃了大半个月馒头，减的可能只是水，不是脂肪。”

杭州市中医院内分泌病科主任金剑虹也强调，科学减重不能走极端。每周

减2到3斤、每月减5到8斤是比较合理的范围。那些号称“一周瘦十斤”的方法，大多不靠谱。

想贴肌肉不贴肥肉这样做

那到底怎么减才健康？金剑虹给出两条实用建议。

第一，吃对比例。每餐蔬菜、蛋白、主食的量大致按2:1:1搭配，再配上每天一个拳头大小的水果。蛋白要选优质的，比如牛肉、鸡肉、鱼虾、豆腐、牛奶等。别光吃白馒头，主食可以换成杂粮饭、红薯、玉米，升糖还扛饿。

第二，动对方式。每周至少150到300分钟中等强度有氧运动，比如快走、慢跑、游泳。同时，每周做两次抗阻力训练——深蹲、俯撑、引体向上都行。这样不仅能减

脂，还能保住肌肉，让体形更好看。

金剑虹提醒，减肥没有捷径，管住嘴、迈开腿，慢慢来才最快。别被网上的“快乐减脂”迷了眼，伤了身体可划不来。

据央视



刊登热线 13018333716 15023163856 023-65909440

重庆市沙坪坝区烟草专卖局公告
2026年4月14日，我局在重庆市沙坪坝区都市田园西路105号附4号(顺丰速递)查获私烟(前版50条等3个品种400条，并依法予以先行登记封存。请当事人于本公告发布之日起60日内向我局申报，逾期不予处理。特此公告。联系人：唐晓，电话：023-65909440。

重庆市两江新区劳动争议仲裁委员会公告
2026年4月14日，本委受理向徐春与(前版)劳动争议一案，案号为渝两江劳人仲案字(2026)第70号。因无法直接取得联系，根据《劳动争议调解仲裁法》第二十五条规定，现依法向你方当事人送达仲裁文书。上述文书自本公告发布之日起二十日送达。定于2026年6月10日上午10:00分在重庆市两江新区桂城大道10号劳动争议仲裁委员会207室(二楼)开庭审理本案。无正当理由不到庭的，本委将缺席审理，并依法作出裁决。特此公告。重庆市两江新区劳动争议仲裁委员会2026年4月14日

重庆市沙坪坝区烟草专卖局公告
2026年4月14日，我局在重庆市沙坪坝区都市田园西路105号附4号(顺丰速递)查获私烟(前版50条等3个品种400条，并依法予以先行登记封存。请当事人于本公告发布之日起60日内向我局申报，逾期不予处理。特此公告。联系人：唐晓，电话：023-65909440。

重庆市沙坪坝区烟草专卖局公告
2026年4月14日，我局在重庆市沙坪坝区都市田园西路105号附4号(顺丰速递)查获私烟(前版50条等3个品种400条，并依法予以先行登记封存。请当事人于本公告发布之日起60日内向我局申报，逾期不予处理。特此公告。联系人：唐晓，电话：023-65909440。

重庆市沙坪坝区烟草专卖局公告
2026年4月14日，我局在重庆市沙坪坝区都市田园西路105号附4号(顺丰速递)查获私烟(前版50条等3个品种400条，并依法予以先行登记封存。请当事人于本公告发布之日起60日内向我局申报，逾期不予处理。特此公告。联系人：唐晓，电话：023-65909440。

重庆市沙坪坝区烟草专卖局公告
2026年4月14日，我局在重庆市沙坪坝区都市田园西路105号附4号(顺丰速递)查获私烟(前版50条等3个品种400条，并依法予以先行登记封存。请当事人于本公告发布之日起60日内向我局申报，逾期不予处理。特此公告。联系人：唐晓，电话：023-65909440。

重庆市沙坪坝区烟草专卖局公告
2026年4月14日，我局在重庆市沙坪坝区都市田园西路105号附4号(顺丰速递)查获私烟(前版50条等3个品种400条，并依法予以先行登记封存。请当事人于本公告发布之日起60日内向我局申报，逾期不予处理。特此公告。联系人：唐晓，电话：023-65909440。

重庆市沙坪坝区烟草专卖局公告
2026年4月14日，我局在重庆市沙坪坝区都市田园西路105号附4号(顺丰速递)查获私烟(前版50条等3个品种400条，并依法予以先行登记封存。请当事人于本公告发布之日起60日内向我局申报，逾期不予处理。特此公告。联系人：唐晓，电话：023-65909440。

重庆市沙坪坝区烟草专卖局公告
2026年4月14日，我局在重庆市沙坪坝区都市田园西路105号附4号(顺丰速递)查获私烟(前版50条等3个品种400条，并依法予以先行登记封存。请当事人于本公告发布之日起60日内向我局申报，逾期不予处理。特此公告。联系人：唐晓，电话：023-65909440。

重庆市沙坪坝区烟草专卖局公告
2026年4月14日，我局在重庆市沙坪坝区都市田园西路105号附4号(顺丰速递)查获私烟(前版50条等3个品种400条，并依法予以先行登记封存。请当事人于本公告发布之日起60日内向我局申报，逾期不予处理。特此公告。联系人：唐晓，电话：023-65909440。

重庆市沙坪坝区烟草专卖局公告
2026年4月14日，我局在重庆市沙坪坝区都市田园西路105号附4号(顺丰速递)查获私烟(前版50条等3个品种400条，并依法予以先行登记封存。请当事人于本公告发布之日起60日内向我局申报，逾期不予处理。特此公告。联系人：唐晓，电话：023-65909440。

重庆市沙坪坝区烟草专卖局公告
2026年4月14日，我局在重庆市沙坪坝区都市田园西路105号附4号(顺丰速递)查获私烟(前版50条等3个品种400条，并依法予以先行登记封存。请当事人于本公告发布之日起60日内向我局申报，逾期不予处理。特此公告。联系人：唐晓，电话：023-65909440。

重庆市沙坪坝区烟草专卖局公告
2026年4月14日，我局在重庆市沙坪坝区都市田园西路105号附4号(顺丰速递)查获私烟(前版50条等3个品种400条，并依法予以先行登记封存。请当事人于本公告发布之日起60日内向我局申报，逾期不予处理。特此公告。联系人：唐晓，电话：023-65909440。

重庆市沙坪坝区烟草专卖局公告
2026年4月14日，我局在重庆市沙坪坝区都市田园西路105号附4号(顺丰速递)查获私烟(前版50条等3个品种400条，并依法予以先行登记封存。请当事人于本公告发布之日起60日内向我局申报，逾期不予处理。特此公告。联系人：唐晓，电话：023-65909440。

重庆市沙坪坝区烟草专卖局公告
2026年4月14日，我局在重庆市沙坪坝区都市田园西路105号附4号(顺丰速递)查获私烟(前版50条等3个品种400条，并依法予以先行登记封存。请当事人于本公告发布之日起60日内向我局申报，逾期不予处理。特此公告。联系人：唐晓，电话：023-65909440。

重庆市沙坪坝区烟草专卖局公告
2026年4月14日，我局在重庆市沙坪坝区都市田园西路105号附4号(顺丰速递)查获私烟(前版50条等3个品种400条，并依法予以先行登记封存。请当事人于本公告发布之日起60日内向我局申报，逾期不予处理。特此公告。联系人：唐晓，电话：023-65909440。

重庆市沙坪坝区烟草专卖局公告
2026年4月14日，我局在重庆市沙坪坝区都市田园西路105号附4号(顺丰速递)查获私烟(前版50条等3个品种400条，并依法予以先行登记封存。请当事人于本公告发布之日起60日内向我局申报，逾期不予处理。特此公告。联系人：唐晓，电话：023-65909440。

重庆市沙坪坝区烟草专卖局公告
2026年4月14日，我局在重庆市沙坪坝区都市田园西路105号附4号(顺丰速递)查获私烟(前版50条等3个品种400条，并依法予以先行登记封存。请当事人于本公告发布之日起60日内向我局申报，逾期不予处理。特此公告。联系人：唐晓，电话：023-65909440。

重庆市沙坪坝区烟草专卖局公告
2026年4月14日，我局在重庆市沙坪坝区都市田园西路105号附4号(顺丰速递)查获私烟(前版50条等3个品种400条，并依法予以先行登记封存。请当事人于本公告发布之日起60日内向我局申报，逾期不予处理。特此公告。联系人：唐晓，电话：023-65909440。

重庆市沙坪坝区烟草专卖局公告
2026年4月14日，我局在重庆市沙坪坝区都市田园西路105号附4号(顺丰速递)查获私烟(前版50条等3个品种400条，并依法予以先行登记封存。请当事人于本公告发布之日起60日内向我局申报，逾期不予处理。特此公告。联系人：唐晓，电话：023-65909440。

重庆市沙坪坝区烟草专卖局公告
2026年4月14日，我局在重庆市沙坪坝区都市田园西路105号附4号(顺丰速递)查获私烟(前版50条等3个品种400条，并依法予以先行登记封存。请当事人于本公告发布之日起60日内向我局申报，逾期不予处理。特此公告。联系人：唐晓，电话：023-65909440。

重庆市沙坪坝区烟草专卖局公告
2026年4月14日，我局在重庆市沙坪坝区都市田园西路105号附4号(顺丰速递)查获私烟(前版50条等3个品种400条，并依法予以先行登记封存。请当事人于本公告发布之日起60日内向我局申报，逾期不予处理。特此公告。联系人：唐晓，电话：023-65909440。

重庆市沙坪坝区烟草专卖局公告
2026年4月14日，我局在重庆市沙坪坝区都市田园西路105号附4号(顺丰速递)查获私烟(前版50条等3个品种400条，并依法予以先行登记封存。请当事人于本公告发布之日起60日内向我局申报，逾期不予处理。特此公告。联系人：唐晓，电话：023-65909440。

重庆市沙坪坝区烟草专卖局公告
2026年4月14日，我局在重庆市沙坪坝区都市田园西路105号附4号(顺丰速递)查获私烟(前版50条等3个品种400条，并依法予以先行登记封存。请当事人于本公告发布之日起60日内向我局申报，逾期不予处理。特此公告。联系人：唐晓，电话：023-65909440。

重庆市沙坪坝区烟草专卖局公告
2026年4月14日，我局在重庆市沙坪坝区都市田园西路105号附4号(顺丰速递)查获私烟(前版50条等3个品种400条，并依法予以先行登记封存。请当事人于本公告发布之日起60日内向我局申报，逾期不予处理。特此公告。联系人：唐晓，电话：023-65909440。