# 夏天怎么吃 营养专家教你吃出健康

5月18日是第16个世界家庭医生日，当天，重庆高新区虎溪社区卫生服务中心开展“签约有实感，服务有温度”主题惠民活动，特邀重庆医科大学营养学专家赵勇教授带来以《夏季科学饮食——食养是良医》为主题的科普讲座，用通俗易懂的语言解读居民膳食指南，有针对性地讲解肥胖、“三高”等特殊人群的食养方案，并分享夏季饮食避坑技巧。

“夏季高温闷热，饮食调理至关重要。”赵勇介绍，夏季饮食需遵循时令、多样、均衡、适量、安全八字方针，优先选用当季食材，保证食物种类丰富。依据《中国居民膳食指南（2022）》，日常要做到食物多样、吃动平衡，多吃蔬果、豆制品和奶类，少油少盐、足量饮水，每日摄入蔬菜300g~500g、水果200g~350g，科学搭配主食与肉蛋。

赵勇提醒居民，夏季饮食还要避开误区：过量饮用冰水或含糖饮料易刺激肠胃，高温环境下每日饮水建议1700ml~3000ml，需少量多次饮用，优先选择白开水、淡茶水，避免一次性大量饮水或用饮料替代白开水。出汗较多时，可适量补充淡盐水，预防电解质紊乱。夏季饮食以蒸煮、快炒、凉拌为主，减少高油高盐烹饪。避免长期只吃素食或暴饮暴食；消化能力较弱者，食用凉拌生冷食物时需谨慎。高温下食物易变质，需注意生熟分开、烧熟煮透，熟食在常温下存放不超过2小时，剩菜剩饭需及时冷藏并彻底加热后食用。

现场，家庭医生团队与居民面对面交流，解答签约、慢性病管理等疑问，介绍惠民权益，让辖区群众足不出社区就能享受高水平、专业化的健康服务。

上游新闻-重庆晨报记者 宋剑

## 肥胖人群参考夏季食谱

| | |
|---|---|
| 早 餐 | 绿豆燕麦粥250ml(绿豆10g+燕麦片20g)，水煮蛋1个(50g)，凉拌黄瓜100g |
| 中 餐 | 杂粮饭130g(糙米30g+大米20g)，清蒸鲈鱼80g，冬瓜虾仁小炒(冬瓜150g+虾仁30g，油5g)，凉拌番茄100g |
| 加 餐 | 草莓100g，淡绿茶/乌龙茶200ml(不加糖) |
| 晚 餐 | 蒸红薯150g(熟)，凉拌鸡胸肉黄瓜丝120g；清炒苦瓜100g |
| 油 盐 | 植物油15g，盐5g |

## 高血压人群参考夏季食谱

| | |
|---|---|
| 早 餐 | 绿豆小米粥250ml(绿豆10g+小米20g)，水煮鸡蛋1个(50g)<br>凉拌芹菜黄瓜100g，无糖豆浆200ml |
| 中 餐 | 杂粮饭130g(糙米30g+大米20g)，清蒸鲈鱼100g，冬瓜虾仁小炒250g<br>凉拌菠菜80g(焯水) |
| 加 餐 | 草莓100g，无糖酸奶100g；淡绿茶/乌龙茶200ml(不加糖) |
| 晚 餐 | 蒸山药150g(熟)，凉拌嫩豆腐150g，苦瓜炒肉120g |
| 油 盐 | 植物油12g，盐5g |

## 糖尿病人群参考夏季食谱

| | |
|---|---|
| 早 餐 | 全麦馒头50g，水煮鸡蛋1个50g，纯无糖豆浆200ml，凉拌黄瓜150g |
| 中 餐 | 杂粮饭(大米30g+燕麦米20g)，清蒸草鱼80g，清炒冬瓜150g，蒜蓉油麦菜150g |
| 加 餐 | 猕猴桃100g |
| 晚 餐 | 蒸山药150g，凉拌豆腐100g，清炒苦瓜120g，白灼西兰花100g |
| 油 盐 | 植物油15g，盐5g |

# 一颗荔枝三把“火”，咬壳就能灭火？

五月荔枝季，民间素有“一颗荔枝三把火”的说法，荔枝吃多了很容易上火，但最近有个说法：“咬壳吃荔枝不上火”登上热搜。不少网友发帖称，用牙齿直接咬开荔枝壳，其凉性可以中和果肉的燥热，真正做到“不上火”。这一说法有无科学依据？咬壳是否真的可取？浙江省中山医院中医内科副主任吴斌表示，荔枝壳确实有清热之效，但直接用嘴咬壳存在多重隐患，得不偿失。

## 荔枝壳能“解荔枝热”

荔枝壳到底有没有清热降火的功效？从中医角度而言，答案是肯定的。

吴斌介绍，中医经典对荔枝壳早有记载。《本草纲目》中明确写道：“痘疮出发不爽快，煎汤饮之；又解荔枝热，浸水饮。”《物类相感志》亦云：“食荔枝多则醉，以壳浸水饮之即解”，这正是“食物不消，还以本物消之”之理。从药性分析，荔枝壳味苦，性寒或凉，归心经，具有清热降火、利湿解毒之功效。现代研究也发现，荔枝壳富含黄酮类、酚酸、多糖等活性成分，具有抗氧化、抗炎作用。

而荔枝果肉则恰恰相反。在中医理论中，荔枝味甘、酸，性温，归脾、肝经。民间素有“一颗荔枝三把火”的说法，正是对其温性的生动形容。《本草纲目》载“荔枝气味纯阳，其性微热”，《玉楸药解》亦言其“暖补脾精，温滋肝血”。适量食用可健脾益气、养血安神，但过量则容易助火生热，引发口干咽痛、牙龈肿痛、口腔溃疡等症状。

从现代医学角度来看，荔枝的高糖分也是“上火”的重要推手。高糖摄入会使口腔黏膜处于高渗状态导致口干，糖分代谢消耗大量B族维生素，容易引发口角炎和口腔溃疡等炎症反应。

吴斌表示，无论是中医的“温性”还是现代医学的“高糖”，荔枝吃多了容易引起身体不适这一事实是明确的，而荔枝壳确实能在一定程度上起到中和调理作用。

## 咬壳实操隐患多

既然荔枝壳有效，为何直接咬壳不可取？吴斌说，首先，卫生隐患不容忽视。荔枝壳表皮粗糙，褶皱中容易藏匿灰尘、虫卵和农药残留。很多人吃荔枝时仅仅将外壳进行简单冲洗，难以彻底清洁干净，直接用嘴啃咬，相当于将大量污物直接送入口中。

其次，有效成分吸收效率低。吴斌解释，即使啃咬少量壳表层，能摄入的活性成分也微乎其微。荔枝壳中的黄酮类、酚酸等有效物质，需要通过水煮等规范方式才能充分溶出，单纯“蜻蜓点水”式地咬几口，起不到真正的中和效果。

再者，咬壳口感不佳且可能损伤口腔。荔枝壳质地硬韧，并非设计来供人直接咀嚼食用。用力啃咬容易刮伤口腔黏膜、牙龈甚至食道，特别是对于口腔敏感或有口腔溃疡的人来说，反而会加重不适。

## 不用咬壳也能享荔枝美味

那么，如何既借助荔枝壳的清热功效，又避免直接咬壳的隐患？吴斌教大家一个简单实用的方案。

荔枝壳煮水饮用。可将吃完荔枝后保留的壳清洗干净，晒干备用。每次取5至10个荔枝壳（约10克），用清水洗净后，加入500毫升水，煮沸后转小火煮10~15分钟，滤渣后温饮。饭后饮用效果更佳，既能缓解吃荔枝带来的口干舌燥，又可以起到清热降火的辅助作用。

除了这个方法，吴斌还建议，食用荔枝时搭配绿豆汤、菊花茶等凉性饮品，或与西瓜、山竹等寒凉水果同食，都可以有效中和荔枝的温性。

除了正确使用荔枝壳，从源头控制吃荔枝的方式才是防上火的关键。成年人每天食用荔枝最好控制在10至15颗（约200至300克）之间，儿童则每日不超过5颗（约100克）。需要特别提醒的是，糖尿病患者切勿大量食用荔枝。

忌空腹吃荔枝。空腹吃荔枝容易导致低血糖，是因为荔枝（尤其是未成熟的）含有次甘氨酸A和亚甲基环丙基甘氨酸两种天然毒素，它们会抑制肝脏的糖异生和脂肪酸代谢两条关键通路，使身体无法在空腹状态下维持正常血糖水平；同时荔枝的高果糖刺激胰岛素过量分泌，进一步拉低血糖。空腹时这种抑制作用最为致命，极易引发头晕、心慌甚至昏迷等“荔枝病”症状。

据潮新闻

# 嘴唇发紫耳垂有折痕是冠心病信号？
## 专家：别看外表，胸闷胸痛才该警惕

国家卫生健康委昨天举行新闻发布会介绍时令节气与健康有关情况。有人说“嘴唇、指甲发紫”“耳垂有折痕”说明可能有心脑血管疾病，这些说法正确吗？

中国医学科学院阜外医院主任医师赵雪燕介绍，这些心脑血管疾病的“自测方法”并不完全正确。外观变化只能作为提醒，不能直接判断疾病。嘴唇、指甲明显发紫，有时提示身体缺氧，可能与心脏、肺部疾病有关，应引起重视。但天冷、四肢循环差、个人唇色偏深，甚至接触染色物质，也可能出现类似表现。耳垂折痕也是一样，虽然有研究讨论过它和冠心病风险的关系，但它不是冠心病的诊断标准。有折痕不等于有病，没有折痕也不代表没有风险。因此，不要因为一个外观变化就恐慌，也不要因此替代正规检查。

真正要警惕的是明确的不适信号。比如活动后胸闷、胸痛，胸口有压迫感，活动耐力明显下降，持续心慌、气短等，要及时就医。如果突然出现口角歪斜、一侧肢体无力、说话不清、视物不清、剧烈头痛等情况，更不能拖延，应拨打120，不建议自行就诊或等待观察。

此外还要重视那些“没感觉”的风险。比如高血压、糖尿病、高血脂早期常常没有明显症状，但会增加心脑血管疾病风险。长期吸烟、肥胖、缺乏运动、经常熬夜、精神压力大，以及有早发心脑血管疾病家族史的人，也要更早关注血压、血糖、血脂变化。

据央视

刊登热线 13018333716 15023163856

♦重庆南岸心诃幼儿园遗失(中华人民共和国民办学校办学许可证)正副本，编号：教民150010860001481号，声明作废。
♦遗失重庆永耀嘉运物流有限公司公章印章备案证明原件作废
♦巫溪县胜利乡商会遗失公章500238101008480作废
♦重庆市璧山区旅游发展商会遗失建设银行重庆璧山支行开户许可证，账号：50050118360000001694，核准号：J6530099488101，声明作废
♦重庆慧而惠企业管理有限公司遗失财务专用章一枚，编号：5001127175324，声明作废。
♦重庆易租通汽车租赁有限公司长寿分公司遗失财务专用章一枚，编号：5002211025602

公章作废声明
重庆市两江新区仙桃社区卫生服务中心（统一社会信用代码：12500112MB17150409J）现行政区划调整，重庆市渝北区仙桃社区卫生服务中心更名为重庆市两江新区仙桃社区卫生服务中心，原渝北区仙桃社区卫生服务中心所有章自即日起全部作废，特此声明。
重庆市两江新区仙桃社区卫生服务中心 2026年5月20日

重庆市永川区烟草专卖局关于案件调查处理的公告
2026年5月10日，本局执法人员在重庆市永川区大安街道办事处来滩路130号门口路边查获涉案烟草专卖品：无牌号（自制烟粗支）480条，无牌号（自制烟细支）430条，共计2个品种91.0条，请物主于本公告发布之日起60日内到永川区烟草专卖局接受调查处理（电话：49899960），若逾期未来，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条的规定，对涉案卷烟进行处理予以公告。
重庆市永川区烟草专卖局 2026年5月20日

♦遗失杨芯颖医师备案精品服饰城壹万元保证金收据0018291作废
♦遗失重庆豪源保洁劳务有限公司公章、财务章、私章作废

家利物业管理（深圳）有限公司重庆两江新区分公司招标公告
项目：重庆明通园。招标内容：2026-2027家利重庆明通园法律服务招标。投标资格：1.是国内合法注册并具有独立法人企业，成立不少于3年；2.具有《律师事务所执业许可证》；3.能提供最近3年内不少于2份相类同的诉讼代理合同；4.能按中标价提供全额增值税专用发票。5.提供2026年在重庆两江新区法院诉物业费欠费成功立案的《受理案件通知书》，有意投标公司须于2026年5月22日前携公司资料及 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，具体要求可向联络人查询。
截标日期：2026年5月26日中午十二时正。
联络人：何小姐 联系电话：62627415
索取标书地址：重庆市南岸区御泰路26号
回标地址：重庆市南岸区御泰路26号

重庆市永川区烟草专卖局（行政处理决定书）送达公告
无主：2026年2月26日本局在重庆市永川区青峰镇青莲路172号农贸市场内查获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》第七十二条的规定作出当场予以扣押的决定。因受送达人下落不明，且邮寄无法送达，我局现无法直接送达，即将送达上述文书。根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十五条第一款第（四）项规定，现将永耀处理[2026]第28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。
重庆市永川区烟草专卖局 2026年5月20日

比选公告：重庆公共交通运营有限公司巴南站场管理分公司“2026年站场垃圾清运服务项目”采购进行竞争性比选，欢迎各单位前来参加。报名截止时间2026年5月22日17:00。联系人：李老师023-63718752。报名地址：重庆市两江新区豫树营号8楼805室

重庆市九龙坡区烟草专卖局公告
九烟公[2026]第48号 2026年5月11日，我局在重庆市九龙坡区含谷镇兴谷路27号圆通速递公司查获卷烟（或其他烟草专卖品），并依法予以先行登记保存。根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第四十七条之规定，我局执法人员对先行登记保存的物品进行了拍照和移送有关机关进行鉴定。请物主于本公告发布之日起60日内到重庆市九龙坡区烟草专卖局（地址：重庆市九龙坡区杨家坪西郊路19号附16号，联系人：许军（执法证号 220007520026），程勇（执法证号 220007520130）联系电话：023-68409817）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》第七十三条及有关法律法规的规定，作出处理。特此公告。

| 品种规格 | 单位 | 数量 |
|---|---|---|
| 中华(双中支) | 条 | 10 |
| Cigaronne(MENF HOL Royal slims) | 条 | 2 |
| Cigaronne (RYLetlims 黑) | 条 | 2 |

其计：(品种)3个
总计：(数量)14条

重庆市九龙坡区烟草专卖局 2026年5月11日

寻亲公告
本人：简洪胜，身份证号：500243198601010673，于2021年7月16日在福建省福州市福清市宏路镇福平街道检验一名女婴，出生约2021年7月16日，现该养婴者由本人抚养。现依法登报公示，录找其生父生母及监护人。请孩子亲生父母或者其他监护人自本公告刊登之日起60日内，持有效证件到彭水县殷水派出所认领。逾期无人认领，将依法办理收养落户手续。联系人：简洪胜
联系电话：15723067367
2026年5月19日

债权转让通知
奉节县明升矿产有限公司：根据法律规定中国船舶工业物资（武汉）燃料有限公司已将民事判决号(2008)奉法民初字第7b2号判决书的所有权利与义务已转让给吴东，你无需再向中国船舶工业物资（武汉）燃料有限公司履行还款义务应向新的债权人吴东履行。特此通知！ 通知人：吴东

重庆市巴南区烟草专卖局公告 巴烟公[2026]第55号
2026年5月17日，我局会同副政管理局执法人员，在重庆市巴南区南彭街道状东迎洲一号四区查获王满（数10条，钻石(细支荷花)10条，共2个品种20条卷烟(运单号：JDVG05370970419，JDVG05370978930，JDVG05370957573，JDVG05370953156，JDVG05370970526，JDVG05370957629，JDVG05370939637，JDVG05370912918，JDVG05370978912，JDVG05370926708），执法人员依法对涉案物品加贴存条予以先行登记保存。请物主于本公告发布之日起60日内前来我局接受调查处理（地址：重庆市巴南区李家沱街道马王坪正街20号，联系人：彭碧鹭、李永宾 电话：023-62402215）。若逾期不到的，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规定，对该批卷烟作出处理。特此公告。
重庆市巴南区烟草专卖局 2026年5月19日

重庆市忠县烟草专卖局公告
忠烟公[2026]第49号 2026年5月19日，我局联合忠县公安局民警在重庆市忠县忠州街道环城路59号“申通快递”点查获一起涉嫌无烟草专卖品准运证运输烟草专卖品案件，查获涉案烟草专卖品详见下表，现场未发现当事人，我局依法对下列涉案物品予以先行登记保存。根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第四十七条之规定，我局执法人员对先行登记保存的物品进行了拍照和移送有关机关进行鉴定。请物主于本公告发布之日起60日内到重庆市忠县烟草专卖局（地址：重庆市忠县忠州街道红星路28号；联系人：曹祥华（2300335200006），潘文（2300335120016）；联系电话：023-54223070）办理撤案一大队办公室接受调查处理。若逾期未前来接受处理，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规的规定，作出处理。特此公告

| 品种规格 | 单位 | 数量 |
|---|---|---|
| 中华(双中支) | 条 | 8 |

重庆市忠县烟草专卖局
2026年5月19日
其计：(品种)1种
总计：(数量)8条