

酸奶，你喝对了吗？

□ 杨涵

我们常常看到养生文章里，关于酸奶的食用方法各种各样，那么酸奶到底怎么喝？酸奶的营养价值有哪些？绵阳四〇四医院消化内科副主任医师李林艳就此答疑解惑。

胃健康。所以酸奶不是越酸越好，而是越新鲜越好！

酸奶可在4摄氏度下保存14天以上。在4摄氏度的冷藏条件下，酸奶中的乳酸菌数量会缓慢下降，14天后活菌数约降至原来的十分之一，因此，要尽量喝新鲜酸奶。



哪些人不适合喝酸奶

1、1岁以下的小宝宝，暂不推荐喝酸奶。
2、腹泻或其他肠道疾病患者在肠道损伤后要慎喝。

3、糖尿病人、动脉粥样硬化病人、胆囊炎和胰腺炎患者最好不喝含糖的全脂酸奶。糖尿病患者应该怎么喝酸奶呢？每天喝适量无糖酸奶，担心血脂可以喝低脂酸奶。酸奶中富含钙，而钙能调节胰岛β细胞内外钙池中钙离子的平衡，利于胰岛素的正常释放。另外，酸奶的血糖反应较低，搭配谷物类食物一起食用，可以降低混合食物的血糖反应，利于血糖的控制。

喝酸奶的注意事项

▲胃酸过多的避免饭前喝；空腹喝酸奶促进排便，便秘者适合，腹泻者则不适合；其他人饭前后都可以喝。

▲酸奶不能与抗生素同时使用，会杀死酸奶中添加的益生菌，达不到调节肠道功能的作用，建议酸奶饮用2小时后再服抗生素；

▲胃肠道手术后的病人胃大部切除手术后短期内不适合饮酸奶。因为病人失去了加工食物的能力，喝酸奶会引起空肠膨胀，病人可能出现呕吐、痉挛、腹泻、头晕和虚脱等情况。

▲喝中药期间不能喝酸奶。中药中含有鞣质，与奶混合在一起影响药物的吸收。

酸奶和牛奶的区别

酸奶和牛奶的区别主要是酸奶中加入了乳酸菌，让牛奶中的乳糖分解成乳酸。而研究发现乳酸和钙结合时，最容易被人体吸收，因此酸奶适合正在发育的青少年或更年期容易罹患骨质疏松症的妇女食用。酸奶不但保留了牛奶的优点，而且某些方面经加工还扬长避短，成为更适合于人类的营养保健品。它营造了一个肠胃道酸性的环境，帮助铁质的吸收。

酸奶可以加热

1. 酸奶可以加热
把酸奶连包装放入45°左右的温水中左右晃动缓慢加热，等外包装手感温热了，就可以饮用了。

2. 凝固型酸奶不适合加热
凝固型的酸奶，一旦加热，就可能造成乳清析出，影响酸奶的质量，口感上也会大打折扣。

酸奶越鲜越营养

很多人都以为酸奶越酸肯定就越营养，当然不是。新鲜酸奶喝起来口感非常好，如果酸奶存放太久，或者是在储存、物流过程中脱离了冷链，乳酸菌会迅速繁殖而导致酸奶酸度增加，乳酸菌活力下降，乳蛋白变性程度增加，不利于人体吸收和肠

每天喝多少酸奶合适

营养学会推荐牛奶每日300克，大概是一次性纸杯1杯，加上1小盒酸奶(约100克)。

建议成年人喝酸奶别超400克，孕妇、喂奶的妈妈除外。

对于正在发育的青少年而言，早晚各一杯酸奶，或早上一杯牛奶，晚上一杯酸奶有利于生长发育。

科学面对考前焦虑

的考生应尽量使自己处于心平气和的状态，可通过调节自己的呼吸来放松心情。

三是临考前的试题练习中，不要再做有难度的题。难题会挫伤自信心，只要注重平时的复习，努力提高自己的水平就行。

四是要保证充足的睡眠，注重劳逸结合，切忌牺牲自己的睡眠时间去复习功课。学习之余，适当的体育锻炼、听音乐、都有助于缓解紧张的情绪。

刘军还建议，家长要学会倾听孩子的心声，细心注意孩子的言行，多与孩子沟通。如果孩子出现沟通障碍、睡眠问题、头晕头痛等不适症状，应尽快带孩子带正规医院进行专业的心理咨询。(牟雨珊)

远离胃穿孔须防消化性溃疡

近日，市中医院收治了一名87岁高龄胃穿孔病人，患者的术前情况不容乐观，有慢性支气管炎伴肺部感染，痰多，贫血，低蛋白血症，肾功能不全，感染性休克……这位患者合并症多且重。最终在普外科、麻醉科、手术室多学科合作救治下，老人终于脱险。

市中医院普外科李建波副主任医师提醒，胃穿孔时症状会很凶险，患者会感觉心口窝持续剧烈刀割样疼痛，并迅速蔓延到右下腹或全腹部，腹痛同时伴有恶心呕吐、四肢发凉、出冷汗、心慌气短等表现。导致胃穿孔的最常见原因是消化性溃疡，随着溃疡程度不断加深，最终就会发生穿孔。

吸烟与饮酒可直接刺激胃黏膜，降低黏膜抵抗力，加速穿孔。进食过多可致胃、十二指肠内压力突然增加，引起胃、十二指肠壁薄弱处穿孔。此外，在精神高度紧张时，或既往溃疡病未及时治疗时都可能出现穿孔。失眠、劳累可增加迷走神经的紧张度，从而使溃疡病恶化，并发展至穿孔。一般年龄大、就诊时间晚的患者死亡率率高，所以发病后要及早就医。

预防消化性溃疡，饮食要定时，进食不宜太快，避免过饱过饥，少吃或不吃刺激性的食物；生活要有规律，注意劳逸结合，避免过度劳累精神紧张；稳定情绪，解除焦虑；季节转换时注意保暖，戒烟戒酒；尽量不用对胃黏膜有刺激的药物。

(张旭升)

市卫计委全力保障 高考、中考医疗卫生安全

我市高考、中考期间，市卫生计生委承担城区内13个高考考场、6个中考考场的医卫保障工作。市卫生计生委精心安排，周密部署，成立高、中考医卫保障工作领导小组，制定详细的工作方案，明确了任务和职责，指定市中心医院、市三医院等10家医疗机构为医疗应急救援保障医院，指定市中心医院、市三医院、四〇四医院、市中医院、科学城医院为应急救援后备医院，同时抽调市区内14家医疗机构76名医护人员和市疾控中心、市卫生监督所、市疾病预防控制中心、市紧急救援指挥中心10名工作人员开展高考、中考期间医卫保障及公共卫生巡查。

2017年市卫计系统 五人制足球赛开赛

由市卫生计生委主办，市卫生计生委团委承办的全市卫生计生系统首届“五人制”足球赛日前开赛。市卫生计生委机关、市中心医院、市三医院等11个单位参加比赛。

比赛通过将志愿服务、宣传活动同群众性体育活动相结合，进一步动员社会各界广泛开展健康理念宣传，强化群众健康管理，不断提升群众健康素养。揭幕战由市卫生计生委机关队对阵市中心医院队。各单位的志愿者也投身到此次比赛中，积极开展志愿服务活动。

平武县开展 卫生计生监督(协管)员培训

为进一步完善卫生计生监督体系，提高卫生计生监督(协管)员的自身素质和业务技能，近日，平武县2017年卫生计生监督(协管)员培训班开班。县卫计局分管领导、相关股室人员，各乡镇卫生院院长、卫生监督协管员及拟聘卫生计生监督协管人员、县卫生计生监督执法大队全体干部职工参加培训。

培训中，老师就母婴保健和计划生育技术服务卫生监督要点进行了细致讲解；就生活饮用水卫生、学校卫生、公共场所卫生、非行医等监督巡查要点进行了系统培训。

三台县通报医疗机构 依法执业专项检查情况

三台县2017年医疗机构依法执业暨医疗质量专项执法检查情况通报会于日前召开。该县卫计局对设有住院床位的89个医疗机构和疾控中心门诊部从机构执业许可、人员资质、医疗质量、药事管理、急诊急救、传染病防控、医院感染管理、医疗废物和污水处理、放射诊疗和职业卫生、计划生育和母婴保健等方面进行了全面综合监督检查。其中涉及放射诊疗单位63个，涉及计划生育和母婴保健技术服务机构61个。通报从医疗机构执业许可与人员资质管理、医疗质量、放射诊疗、计划生育和母婴保健技术服务、传染病防治和医院感染控制、医疗废物和污水处理、临床用血、药事管理、急诊急救等9个方面对存在的具体问题的单位进行了点名通报。

以上稿件由市卫计委提供

市“五一劳动奖章”获得者，市农科院小麦研究所所长任勇——

逐梦路上的“麦田守望者”

绵州工匠 劳模风采

□ 本报记者 李灵越

16年来他埋头于小麦育种研究，从未离开；他主导研究的“绵麦367”、“绵麦112”等小麦良种成为四川省小麦主导品种，推广面积达6千余万亩；荣誉满身，他仍初心不改，坚守于地头田间默默耕耘……他就是刚获得全市“五一劳动奖章”的市农科院小麦研究所所长、副研究员任勇，一位潜心小麦研究的“麦田守望者”。

2001年7月，刚参加工作的任勇就立志“学农业科技，造福百姓”。为了实现自己的梦想，任勇选择充实自己，去

四川农业大学进修。2006年，以优异成绩毕业的他，信心满满来到市农科院，开始了小麦育种之路。

科学研究没有“捷径”。任勇明白，育种实践性很强，不下地根本“摸不着”。因此，从确定育种目标、选择材料到亲本组培、杂交变异，再到品系鉴定、优系筛选、区域试验，直到最终的品种选定、推广利用，每一步他都不敢懈怠，深入试验田中、生产中去发现问题，研究问题，解决问题。

一年四季，任勇和他的团队成员都是在忙碌中度过的。酷暑难挡，他们在实验室里选种，寒风凛冽，他们奔走在各大麦区查看苗情。厚厚的笔记本上记录着不同地区小麦的生态环境、各地主要小麦品种的生物特点及生产水平。

功夫不负有心人。任勇作为主研人员，先后育成了“绵麦367”和“绵麦112”等15个小麦新品种，累计推广面

积6733万亩，新增粮食196.3万吨。此外，他还发现和定位了3个小麦主效抗条锈病基因及7个成株抗病基因，为确保粮食安全作出了重要贡献。

怎样搞好农业科学研究人才队伍建设，集众人之力做好小麦育种？作为农科院学科负责人，在做好科技创新研究的同时，任勇也十分注重带领团队成员，通过制定研究计划，合理分工协作，让大家在集中攻克难题的同时互相学习。在农忙季节，他还经常组织专家团队进村、到社、入户，积极开展农业科技服务，同时对县、乡基层农技人员和种粮大户定期开展农技人员业务知识和实用技能培训，提升和更新基层农技人员业务知识和技能，为当地农业生产提供有力技术支撑。

“农业惠民生，科研无止境”，任勇说，他的小麦人生还在继续，育种事业还在延续……

本报讯(实习记者 任露潇 文/图) 为丰富老年人业余生活，弘扬敬老、尊老、敬老的传统美德，4日下午，游仙区社会福利服务中心的工作人员借百岁生日吴致君103岁生日之机，特意为中心的7位老人举行了集体生日会。数十名老人齐聚一堂，载歌载舞，看节目，做游戏，为自己的“老伙伴”共庆生日。当天下午3时，游仙区社会福利服务中心二楼活动室热闹非凡。喜庆的生日party，欢快的背景音乐，摆满瓜子果盘的长桌……老人们齐聚一堂，说说笑笑，别提多开心了。随着一曲温馨的《生日快乐》歌在室内响起，老人们纷纷祝福7位“寿星”，福利中心工作人员为老人们送上蛋糕，寿星们一起点燃蜡烛，许愿、切蛋糕。百岁老人吴致君高兴地用手比划着告诉记者：“能和这么多老朋友一起过生日，我觉得很开心，感谢福利中心工作人员的关爱，我们觉得很幸福！”

福利院老人集体过生日 百岁奶奶感叹“很幸福”



老寿星一起吹蜡烛许愿

美丽绵阳 幸福相伴

绵阳城区主副食品民生价格信息行情

发布单位：绵阳市发展和改革委员会 采集时间：2017年6月6日

品种	规格	农贸市场								直销店		
		建设街	钟鼓楼	大西门	虹高	开元	富乐	科学城	西都	高农司	佳昊	阳光农庄
籼米	本地二级	2.20	2.20	2.20	2.19	2.20	2.20	2.20	2.20	无	无	2.30
粳米	珍珠米	2.70	3.00	2.80	2.80	2.70	2.65	2.60	2.70	无	2.80	3.00
面粉	本地特一	2.00	2.10	2.00	2.19	2.00	2.20	2.00	2.00	无	无	2.40
鲜面	韭菜叶子	3.00	3.00	3.00	3.00	2.80	2.80	3.00	3.00	无	无	无
调和油	金龙鱼二代5L	59.90	62.00	60.00	59.90	57.90	56.90	56.00	56.90	无	56.90	无
菜籽油	金龙鱼AESL	69.90	69.90	68.00	65.00	69.90	69.90	70.00	69.90	无	68.90	无
菜籽油	菜籽王5L	69.00	无	55.00	63.00	68.00	63.50	65.00	69.00	无	无	无
猪肉	五花肉	13.00	12.00	12.00	11.50	13.00	12.00	13.00	12.00	无	12.50	14.00
猪肉	一级肉	12.00	10.00	11.00	11.00	12.00	10.00	12.00	11.00	无	10.50	14.00
猪肉	中排	16.00	18.00	16.00	17.00	17.00	17.00	17.00	18.00	无	17.50	19.00
牛肉	鲜牛腩	28.00	26.00	28.00	29.00	28.00	26.50	29.00	28.00	无	无	无
白条鸡	鸡场鸡	9.00	9.50	10.00	9.00	8.50	10.00	13.00	9.00	无	无	无
鸡蛋	鸡场蛋	5.00	3.80	3.20	3.50	3.50	3.50	4.00	3.20	无	3.60	6.00
鸭蛋	鸭场鸭蛋	9.00	7.50	10.00	7.00	10.00	8.00	13.00	7.00	无	无	无
花鲢	鲜活	11.00	10.00	12.00	12.00	11.00	11.00	11.00	11.00	无	无	无
鲫鱼	鲜活	11.00	12.00	12.00	11.00	11.00	11.00	11.00	12.00	无	无	无
草鱼	鲜活	9.00	9.00	10.00	9.50	9.00	9.00	9.00	9.00	无	无	无
芹菜	上等	4.00	4.00	4.50	4.00	4.00	5.00	4.00	4.00	2.60	4.60	5.00
大白菜	上等	2.00	1.50	1.50	1.50	2.00	1.50	2.00	1.50	0.95	1.70	1.20
莲花白	上等	1.50	1.00	1.50	1.50	1.50	1.00	2.00	1.00	1.05	0.98	1.00
青笋	上等	2.50	2.00	2.50	2.00	2.50	2.00	2.00	2.00	1.30	1.50	1.50
香菇	上等	8.00	7.50	9.00	9.00	9.00	8.00	7.00	9.00	6.50	7.50	10.00
韭菜	上等	3.50	3.00	3.00	3.00	3.00	2.50	3.00	3.00	3.30	2.20	2.80
花菜	上等	3.50	2.00	2.50	2.50	3.50	2.00	2.00	2.50	1.80	2.50	2.50
黄瓜	上等	2.50	2.00	2.50	2.00	2.50	2.00	2.00	2.00	1.80	1.98	2.50
冬瓜	上等	2.00	2.00	1.50	2.00	2.00	1.50	2.00	2.00	1.50	1.50	2.00
南瓜	上等	2.00	2.00	2.00	2.00	2.50	2.00	2.00	2.00	1.80	1.80	2.50
苦瓜	上等	4.00	3.50	4.00	5.00	4.00	4.00	3.00	4.50	3.00	2.98	4.00
西红柿	上等	3.50	3.00	4.00	3.00	3.00	2.50	2.50	3.00	2.60	2.50	4.00
茄子	上等	3.00	2.00	3.00	3.00	3.50	2.50	2.50	2.50	2.50	2.50	4.00
白萝卜	上等	1.50	1.00	1.00	1.50	1.50	1.00	0.80	1.00	0.85	1.20	1.20
胡萝卜	上等	3.00	3.00	3.50	3.50	4.00	4.00	3.50	4.00	2.80	2.50	4.80
大青椒	上等	2.50	1.50	3.00	2.00	3.00	2.00	2.00	2.00	1.80	1.30	1.50
尖椒	上等	4.00	3.50	4.00	5.00	5.00	3.50	4.00	4.00	4.20	3.80	4.00
四季豆	上等	3.50	3.00	3.00	3.00	2.50	2.50	2.50	2.50	3.20	2.20	3.00
土豆	上等	2.00	2.00	2.00	2.50	2.50	2.00	2.00	2.00	1.85	1.60	2.00
山药	上等	6.00	6.00	6.00	6.00	7.00	6.50	6.00	6.00	4.00	5.50	6.80
莲藕	上等	3.50	3.00	4.00	5.00	5.00	4.00	4.50	4.00	3.00	4.50	5.00
洋葱	上等	2.00	2.00	2.00	2.50	2.00	1.50	2.00	1.50	1.65	0.90	2.00
大蒜	瓣蒜	10.00	7.00	10.00	7.00	8.00	10.00	7.00	8.00	9.00	7.50	9.00
大葱	上等	4.00	4.00	3.50	4.00	3.50	3.50	3.50	4.00	2.30	3.60	4.00
生姜	小黄姜	4.00	5.00	5.00	5.00	7.00	6.00	7.00	5.00	3.40	4.80	4.50
小白菜	上等(时令蔬菜)	3.00	1.50	2.50	3.00	2.00	2.00	2.50	2.00	1.50	1.60	2.00
空心菜	上等(时令蔬菜)	3.50	3.00	3.50	3.50	3.50	2.50	3.00	3.00	4.00	2.98	3.00
豆腐	水豆腐	2.00	2.50	2.00	2.50	2.00	2.50	2.50	2.50	无	2.50	2.50
苹果	一级红富士	7.00	8.00	6.00	7.00	6.00	7.00	7.00	6.00	无	5.60	8.00
梨	一级皇冠梨	4.00	4.50	4.50	4.50	5.00	5.00	4.50	4.50	无	4.20	4.00
香蕉	一级	4.50	4.00	4.50	4.00	4.00	4.00	3.50	4.00	无	4.20	4.50

注：1、食用油为元/桶，其他主副食品为元/500克，以上价格会随市场行情上下浮动，仅供参考。
2、高农司为大西门店，佳昊为小岛花园店，阳光农庄为奥林春天店。