

科普帖

彻底戒掉碳水不可取

□刘蔚

最近，网络上流传着大量碳水饮食谣言，不少人都在盲目跟风踩坑。

减脂必须戒掉碳水吗？事实上，碳水化合物是生命必需能量来源之一。盲目戒碳水会降低代谢、打乱内分泌，短期掉秤必反弹，还会脱发、肤色暗沉、情绪失控。“低碳水+高蛋白”是最优减脂法吗？真相是长期失衡饮食会加重肝肾负担，极易引发脂肪肝、脂代谢紊乱。网上也有传言“长期低碳水能永久瘦”。其实，低碳水瘦的是水分，不是脂肪。长期低碳水压低代谢，恢复饮食必反弹，是最不推荐的减脂方式。

从营养学和临床医学角度来看，碳水化合物是人体必需的核心营养素，是大脑运转、身体代谢、内分泌稳定的主要能量来源。彻底戒掉碳水，违背人体生理需求，只会透支健康、降低代谢，无法实现长期减脂养肤的目标。

科学摄入碳水，首先要区分精制碳水与优质碳水。

精制碳水包括白米饭、白面条、白面包、糕点、奶茶、含糖饮料、各类甜品等，这类饮食经过精细加工，膳食纤维大量流失。致胖、毁肤“真凶”之一，就是长期过量摄入精制碳水和添加糖。精制碳水的特点是升糖快，血糖骤升刺激胰岛素大量分泌；加速皮肤糖化氧化，导致肤色暗沉、出油旺盛、反复爆痘等。精制碳水过量摄入有害，但无需彻底抵制。

优质碳水包括了玉米、红薯、紫薯、山药、南瓜等，全谷物、薯类、杂豆是减脂人群的首选主食。其特点是含膳食纤维，低升糖、饱腹感强，不易过量进食；平稳血糖，减少胰岛素波动，降低浮肿、长痘风险等。但也要认清，优质碳水虽更健康，但非人人适合，盲目跟风大量食用，同样会损伤身体健康。

精制碳水和优质碳水，分别应该怎么吃？

精制碳水绝非“垃圾主食”，它易消化、供能快、温和不刺激，适配特定人群。比如肠胃虚弱者、老年人、术后恢复人群、体质偏弱人群，吃精制碳水更养胃、更好吸收；血糖波动大、刚从低碳饮食调整回来的人，以精制碳水为主，可有效避免粗粮带来的腹胀、消化不良；青少年、高强度运动者、体力劳动者，也需要适量精制碳水快速补能，满足生长需要与运动消耗。

优质碳水更适合减脂，但有明确人群禁忌。它的纤维粗、矿物质含量高，不适合一些人群长期多吃，盲目猛吃反而伤身。有几类人群需严格控制摄入量：患肠胃疾病、消化薄弱人群；老年人、咀嚼能力差人群；血糖极不稳定人群；大病初愈、术后虚弱人群；长期吃精米白面、初次改饮食习惯。

健康吃碳水的关键，是根据体质、年龄、需求调整比例，既不恐惧精制碳水，也不神化优质碳水。

建议普通健康人群：精制碳水：优质碳水=1：2，粗细结合，均衡代谢；减脂塑形人群：精制碳水：优质碳水=1：3，少量精碳保心态、稳代谢，多粗粮控热量；青少年、运动人群：精制碳水：优质碳水=1：1，兼顾快速供能与血糖稳定；老年人、消化弱、肾病人群：以精制碳水为主，优质碳水少量点缀（不超30%），温和低负担；饮食调整新手：2周循序渐进过渡，粗粮占比从20%逐步提升至50%。

同时需要强调，单靠饮食无法实现长效健康。熬夜、久坐、作息紊乱、压力超标等不良习惯，会直接打乱代谢、升高身体炎症，抵消饮食努力。真正的好身材、好肤质、稳代谢，源于科学饮食、规律作息、适度运动、稳定情绪的全方位健康管理。为此，请摒弃饮食焦虑、戒掉极端习惯、主动自律生活，才能收获持久稳定的健康好状态。

（作者为北京大学人民医院内分泌科副主任医师）

来源：人民日报

3.8亿元夯实医疗根基,6批28人次援疆专家“小组团”传技带教——

玛纳斯县构建就近便捷的县域健康服务圈

本报讯 通讯员**邢振江、刘子豪**报道：玛纳斯县积极借鉴三明医改成功经验，扎实推进紧密型县域医共体建设，通过体制机制创新与援疆力量赋能，推动优质医疗资源扩容下沉，让各族群众在家门口就能享受到优质、高效、连续的医疗卫生服务。

近日，玛纳斯县总医院人民医院院区普外科，医生正为患者许建新进行术后常规复查。几天前，许建新因突发肠梗阻被紧急送医。危急时刻，医共体内部高效的急救响应机制迅速启动，医院专家诊疗团队第一时间集结到位，为患者成功实施小肠切除手术。术后，许建新恢复良好。许建新的妻子蒯东梅说：“从入院到手术，整个过程有条不紊，我们真切感受到了医院的高效与可靠，心里特别踏实。”

这份信任，不是凭空而来。这背后，是玛纳斯县持续推进医改带来的变化。在实施紧密型县域医共体建设过程中，玛纳斯县不仅引入了三明医改的经验，更注入了福建援疆的“活水”。近三年，玛纳斯县累计投入3.8亿元实施“卫生强基工程”，福建援疆三明分指挥部先后选派6批28人次专家“小组团”进驻，通过“名医工作室”坐诊、“师带徒”等模

式，培育了一支带不走的医疗骨干队伍。同时，玛纳斯县通过实施医保总额付费、薪酬制度改革、公益性考核等举措，构建起具有本地特色的医改工作体系，持续提升医疗卫生服务质量与效能，让各族群众看病就医更便捷、更高效、更安心。

玛纳斯县总医院党委委员、副院长王亚静说：“我们借鉴三明医改经验，搭建起智慧双向转诊平台，打通县乡转诊通道，实现线上转诊检查结果互认；依托六大共享中心、‘名医工作室’下沉资源，补强基层诊疗能力；组建百余人专业管理队伍，常态化开展慢病‘院前预防、院中干预、院后随访’服务，患者就近就医报销，切实减轻看病负担。”

今年，玛纳斯县总医院三、四级手术量增幅37.14%，医生已能独立完成白内障、心脑血管介入等多项复杂手术，县域诊疗能力实现质的提升。

“改革的终点，是每一个患者的笑脸。”王亚静说，玛纳斯县总医院将加快推进“两中心”标准化建设，以智慧医疗为支撑，稳步铺就“大病不出省、一般病在县城、日常疾病在基层”的健康之路，让各族群众在家门口看得上病、看得好病、看得起病。



近日，在玛纳斯县总医院人民医院院区普外科，医生正为患者许建新开展术后常规复查。

□邢振江摄

健康快讯

昌吉州中医医院
两项“救援金点子”在
自治区大赛中获佳绩

本报讯 通讯员**马丽辉、马月萍**报道：近日，新疆护理学会灾难护理专业委员会主办的2026年灾难护理创新发展路演大赛圆满落幕。大赛以“智汇救援，护佑生命——我的救援金点子”为主题，旨在激发护理人员的创新思维与实践智慧，挖掘和推广适用于灾害救援场景的实用护理技术及装备，提升基层护士的灾害应急响应能力与水平。来自全疆各级医疗机构的34支护理团队同台竞技，围绕灾害应急救援创新发明方向展开激烈角逐。

昌吉州中医医院急诊护理团队在此次大赛中表现突出，携两项创新项目亮相赛场。其中，项目“巧变赋能新能·救援护安康”凭借独特的救援装备改良思路与突出的临床实用价值，荣获大赛三等奖；项目“万物皆有温度，点亮生命之光”聚焦灾害现场资源匮乏条件下的应急护理策略，以巧妙的创意和良好的可操作性摘得优秀奖。

昌吉州中医医院将以此次大赛为契机，进一步推动护理创新成果的转化和应用，持续提升灾害救援护理水平，为守护各族群众生命健康贡献更多“昌吉智慧”。

吉木萨尔县二工镇卫生院
诊台搭在村里
服务送到心头

本报讯 通讯员**张德峰**报道：为切实保障基层群众身体健康，推动优质医疗资源下沉，6月15日，吉木萨尔县二工镇卫生院义务诊疗团队走进二工镇头工街西村开展义诊活动，将贴心的健康服务送到群众身边。

针对农村老年人多、就医路途远等实际困难，二工镇卫生院精心选派骨干医护力量，组建专业诊疗团队，携带便携式医疗检测设备，在村里搭建临时诊疗点，为村民提供血压测量、血糖检测、心电图检查、慢性病筛查等一站式健康服务。义诊现场，医护人员耐心细致地为前来问诊的群众进行检查，详细询问身体状况，逐一建立健康档案。对筛查出健康问题的村民，医生现场给予个性化治疗建议和用药指导，并用通俗易懂的语言普及高血压、糖尿病等常见病的预防保健知识，引导村民养成科学健康的生活方式。专业的态度、贴心的服务，赢得了群众的一致好评。“我年纪大了，腿脚不方便，去县城看病太折腾，今天专家直接到村里来，免费检查、免费咨询，让我们在家门口就能看病，真是方便。”吉木萨尔县二工镇头工街西村村民胡宇年说。

据了解，此次义诊活动累计服务群众100余人次，发放健康宣传资料80余份，有效降低了群众就医成本，让村民在家门口就享受到了专业、便捷的健康服务。下一步，吉木萨尔县二工镇卫生院将持续聚焦群众看病就医的急难愁盼问题，不断优化重点人群健康台账，常态化开展健康随访、健康宣教和惠民义诊活动，进一步织密基层医疗卫生服务网。



铸牢中华民族共同体意识

盲人医者马雁红：用实际行动浇开民族团结花

□本报通讯员 张楼 文/图

马雁红是昌吉市鑫泽中医针灸推拿诊所的负责人。作为一名盲人医者，她凭借一双灵巧的手和一颗仁爱的心，为无数患者解除病痛，并免费培养144名各民族学徒，帮助他们实现就业创梦，用实际行动书写了一段民族团结的佳话。

走进马雁红的诊所，几名医务人员正忙着为患者推拿按摩，还有不少人专门从外地赶来，点名要找马雁红。患者孜丽哈·沙吾列提说：“我的颈椎和腰椎不好，到马医生这里治疗特别有效，针灸和推拿都很管用。马医生虽然看不见，但摸得特别准，哪块肌肉紧张、哪个穴位该按，一上手就知道。现在我不仅自己来，还介绍了不少亲戚朋友过来。”

今年48岁的马雁红，曾在新疆医科大学学习针灸推拿。“别人用眼睛看解剖，我就用手摸模型，用耳朵听老师讲解。”回忆起求学时光，马雁红仍记得那段在黑暗中摸索的日子。而在这条充满荆棘的路上，三位引路人用各自的方式为马雁红点亮了前行的灯。师姐努尔古丽耐心教她维吾尔语日常用语，帮她整理课本。师姐刘桂峰则用音乐为她驱散孤独。“有一次我因为推拿手法不熟练被老师批评，桂峰师姐就给我弹了首《脚户歌》鼓励我。”马雁红说。老师朱晓玉手把手教她生活技能。“朱老师带我去菜市场，让我触摸不同蔬菜的纹理。”马雁红回忆说，“她把我的手按在黄瓜上，说带刺的是新鲜的，又让我捏西红柿，说软硬适中的才好吃。”这些看似平常的生活技能，对盲人来说却是打开独立之门的钥匙。

求学中的点点滴滴，此后一直延续在马雁红的人生路上。“自己淋过雨，也想为别人撑把伞。”马雁红坦言。2006年，马雁红开了自己的诊所，至今已20



马雁红正在给患者推拿按摩。

年、20年间，她免费培养了144名各民族学徒，其中大多是盲人。跟随马雁红学习针灸推拿后，这些学徒已顺利就业或自主创业：哈米提在克拉玛依的一个卫生服务站上班，艾合麦提在阿勒泰开起了推拿店，马清和沈春玲分别在焉耆县和乌鲁木齐市开办了盲人推拿中心。今年春天，马雁红还发起了“多民族盲医传承计划”，首批来自多个民族的视障青年已正式成为学徒。“我会继续发挥我的特长，把这件事做下去。”马雁红说。

马雁红的诊所共有9名员工，其中5名是少数民族。在马雁红的带领下，大家工作时一起探讨推拿手法，共同进步，生活中有困难互帮互助，其乐融融。

在诊所工作了11年的吕林静说：“马姐特别和气，对员工就像对自己家人一样，有时候工作累了，她还会亲手给我们泡茶、按摩放松。逢年过节，她都会给我们准备礼物，很贴心”

为了方便与少数民族患者交流，马雁红还购买了多语种诊疗手册，用盲

文点读机学习发音。“当患者问候你时，你得用同样的问候回应，他们才会放松心情，更利于治疗。”马雁红深知，语言是打开患者心门的钥匙。

2025年，马雁红荣获昌吉市民族团结进步模范个人称号。面对荣誉，她平静地说：“我只是做了自己该做的事。民族团结不是一句口号，而是每天发生在诊所里的点点滴滴。当不同民族的兄弟姐妹因为信任而找我治疗时，那一刻，就是民族团结最真实的样子。”