

入夏“晚餐戒碳水”成风潮，营养科医师提醒——

适量低 GI 碳水助眠又助瘦

□本报记者 李思敏 通讯员 唐雯晖

入夏以来，“晚上不吃碳水”成了不少减重人士的新“标配”。蔬菜沙拉配鸡胸肉、水果替代主食，悄然取代了米饭面条等碳水的位置。

“不吃碳水”合理吗？用蔬菜水果作为“轻晚餐”暗藏哪些风险？来听听南平市人民医院营养科负责人陈繁的解释。

“晚上不吃碳水化合物可能带来一系列健康隐患，包括代谢紊乱、睡眠质量下降，甚至影响大脑认知功能。”陈繁提醒，许多人认为晚上吃碳水更容易发胖，实际上发胖与否，取决于全天热量的消耗，而非进食时间。研究发现，只要总热量不超标，晚餐摄入碳水并不会导致更多脂肪堆积。相反，适量碳水能稳定夜间血糖，避免饥饿导致的暴食；此外，碳水促进色氨酸进入大脑合成血清素和褪黑素，改善睡眠质量。长期晚餐无碳水可能导致失眠、皮质醇（压力激素）升高，反而阻碍脂肪代谢；需警惕的是，低碳水饮食可能降低脑内糖原储备，长期可能影响记忆力和专注力。

“碳水化合物是人体最主要的能量来源，尤其是大脑和神经系统几乎完全依赖葡萄糖供能。”陈繁强调，根据《中国居民膳食指南》建议：一般健康成年人：碳水应占占总热量的50%~65%。减重人群：可适当降低至40%~50%，但不宜长期低于40%，否则可能引发代谢适应不良。“对待碳水，运动量大者可适当增加碳水，久坐人群减少但不低于最低需求。”

都说“一日三餐”，减重期该如何调整碳水的摄入量？“按正常饮食，晚餐中的碳水量应占全天总量的30%~40%（如全天摄入200g碳水，晚餐约60~80g）。减重期则可调整至20%~30%（约40~

60g），但需选择低GI（升糖指数）碳水，如糙米、燕麦、全麦面包等。”陈繁说，所谓低GI饮食，就是优先选择那些吃下去后消化吸收慢、血糖上升平缓的食物，从而让饱腹感更持久、胰岛素分泌更平稳，帮助身体更高效地燃烧脂肪。

一顿既能减脂又能饱腹的晚餐需要哪些元素？陈繁建议，晚餐的碳水可优选低GI、高纤维碳水全谷物，如燕麦、糙米、藜麦、全麦意面。薯类则可选择红薯、南瓜（富含维生素和膳食纤维）。豆类可选鹰嘴豆、扁豆（低GI且高蛋白）。此外，还需注意搭配蛋白质和健康脂肪，例如杂粮饭（50g）、清蒸鱼（100g）、西兰花（200g），或是燕麦粥（30g）、酸奶（无糖）、坚果（10g）的组合，便是一餐优质又减脂的晚餐。

此外，采访中，“饮食结构要合理”也被多次提及。“平衡膳食模式是最大程度上保障人类营养需要和健康的基础，食物多样是平衡膳食模式的基本原则。”陈繁说，多样的食物应包括谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类等。建议每天摄入12种以上食物，每周25种以上。谷类为主是平衡膳食模式的重要特征，建议平均每天摄入谷类食物200~300g，其中全谷物和杂豆类50~150g；薯类50~100g。每天的膳食应合理组合和搭配，平衡膳食模式中碳水化合物供能占膳食总能量的50%~65%，蛋白质占10%~15%，脂肪占20%~30%。

陈繁提醒，减重不等于“断碳”，更不等于“偏食”。科学减脂的核心在于全天热量缺口与均衡营养的统筹把握，而非简单地与某一类食物“为敌”。合理搭配、适度调整，方为可持续的健康之道。

短 评

一段时间以来，“碳水脸”一词在网络上被许多网友热议。一些短视频博主捏着自己脸颊，声称“这就是每天吃馒头吃出来的”；有人晒出戒断主食后的下颌线，配文“终于摆脱了廉价感”。一时间，米饭、面条、馒头等寻常主食，竟被贴上了“致丑”“不自律”“廉价”的标签。

实际上，“碳水脸”是一个并不存在于循证医学中的词汇，人的面部轮廓主要由遗传基因与骨骼结构决定，受年龄、激素、代谢等多重因素影响，与是否吃主食并无直接关联。

碳水化合物是人体必需的三大能量营养素之一。《中国居民膳食指南》明确指出，一般健康成年人的碳水化合物提供能量应占每日总热量的50%~65%，是维持人体机能运转的基础能量来源。长期严重限制碳水摄入，可能导致注意力涣散、情绪不稳、女性月经紊乱，甚至影响肝肾代谢。把复杂的营养问题简化为“碳水让人变丑”，不仅违背科学，更是一种不负责任的误导。

更值得警惕的是，“碳水脸”论调背后隐藏的不良价值观。它将外貌、饮食与阶层、自律强行挂钩，把吃米饭、馒头等传统主食等同于“低级”“廉价”，把推崇戒碳的生活方式包装成“上流精英的选择”。这不仅是对科学常识的背离，更是对多元审美体系的否定。

破除“碳水脸”的恶营销，需要多方合力。网络平台应压实主体责任，遏制错误内容的推送；监管部门对虚假宣传须依法惩处。同时，每个普通人也要从内心建立起丰盈的价值体系，不被错误的“定义”引导或审判。比“完美身型”更重要的，是强大的内心，以及生机勃勃的人生。

邵武：

多点施策，破解群众就医难题

□王晓云 陈玉萍

聚焦群众就医出行、门诊办事效率、特殊儿童康复等急难愁盼问题，邵武市以民生微实事为抓手，精准靶向补齐健康服务短板，推出三项暖心就医惠民举措。聚焦群众就医出行、门诊办事效率、特殊儿童康复等急难愁盼问题，邵武市以民生微实事为抓手，精准靶向补齐健康服务短板，推出三项暖心就医惠民举措。通过细化服务场景、优化服务流程、完善服务体系，从细微处升级就医软硬件配套，切实破解群众就医堵点、难点、痛点，全方位提升群众就医获得感、安全感与幸福感。

“三小时”免费停车化解出行困扰

就医停车难、找位慢、停车贵，是困扰群众就医出行的高频烦心事。以往不少市民、陪诊家属就医时，常常耗费大量时间寻找车位，短时就诊还需承担停车费用，细碎问题极大影响了群众就医体验。

为彻底破解这一出行堵点，今年4月1日，邵武市立医院综合楼地下公共停车场正式投用，新增341个标准化规范车位，同步推行三小时内不限次数免费停车惠民政策，创新落地“免费优先、阶梯计费、公开透明”的管理模式，精准覆盖绝大多数就诊、探视的短时停车需求。政策落地成效显著，目前停车场日均服务就医车辆350辆次，累计为群众减免停车费用超10万元，同时，医院通过增设场内清晰引导标识、安排专人现场疏导等举措，将车位平均使用率从原先的30%提升至100%，实现从“一位难求”到“即停即走”的转变，群众停车满意度达100%，真正打通了就医出行的“最后一公里”。



在亲子互动活动中，邵武市妇幼保健院医务人员与教师团队通过合作接力、角色扮演等社交游戏，引导孩子们在游戏中学会交流与表达。（吴翠华 摄）

“一站式”集成服务破解就医堵点

针对以往群众就医办事多科室跑、流程繁琐、耗时较长等问题，邵武市立医院聚焦流程再造、服务升级，全力打造“一站式”集成就医服务体系，让群众就医办事少跑腿、零折腾。医院全新升级综合服务中心，打破传统窗口分科壁垒，将多个窗口整合为“一岗多能”的综合受理岗位，集中承接预约挂号、资料办理、投诉咨询等十余项业务，构建“前台统一收、后台分头办”的服务模式，所有现场业务均可实现5分钟内快速办结。

在此基础上，医院持续延伸便民服务触角，开通24小时便民热线，累计接听来电3000余人次，响应率100%；上线一键退费、病历邮寄、老年帮扶等延伸服务，推行“全院一张床”统筹调配模式，累计完成跨科室调床500余例。同时，实现多年前就诊单据、检查报告一窗调取打印，彻底告别群众“多头跑、多次找”的困扰，以流程优化赋能就医提质增效。

“全链条”康复诊疗纾解特儿就医难点

在邵武市妇幼保健院儿童心理行为（孤独症）诊疗康复中心，每天都有十余组家庭早早前来就诊。此前邵武市内缺少集筛查、诊断、康复于一体的特殊儿童诊疗载体，不少孤独症、注意缺陷多动障碍、语言发育迟缓等特殊患儿，只能远赴外地求医，不仅开销大，还容易错过儿童康复的黄金窗口期。

2024年12月，邵武市依托市妇幼保健院挂牌成立全市首家儿童心理行为（孤独症）诊疗康复中心，开设儿童孤独症、注意力缺陷、心理咨询等特色专科，构建起“筛查—诊断—干预—康复”的全链条服务模式，还创新推出午间值守、晚间错峰服务方便上班族家长陪护。

截至2026年5月，中心累计接诊7000余人次，提供认知、言语、感觉统合训练及作业、社交游戏等治疗约1.5万人次，目前已有46名儿童在此接受系统康复，同时医院成功获批福建省残疾儿童康复救助定点机构，累计为23名患儿落实补助资金约50万元，让特殊儿童家庭不用再奔波外地，在家门口就能享受到优质的康复服务。

未来，邵武市将始终锚定正确政绩观引领方向，不断优化就医惠民举措，把一桩桩就医小事做细做实，用有温度的健康服务，持续守护全城百姓的安康。

“4+N”全民健康医防融合网格化服务

本报讯（张筱惜）“不用跑医院，医生上门手把手教我们护理，这下心里踏实多了！”近日，在武夷山星村镇，看着上门问诊的医护人员细致检查、耐心指导，88岁的骨折患者吴大娘感慨连连。

不久前，吴大娘不慎摔倒，造成上肢、肩峰处骨折，经过住院对症治疗，伤情趋于稳定，转入居家康复养护阶段。年过八旬的老人身体机能偏弱、行动受限，往返医院复查、复诊极为不便。同时，家属缺乏专业的康复护理知识，担心护理不当影响恢复效果。

为切实破解高龄失能、行动不便患者的就医难题，打通居家康复医疗服务“最后一公里”，当地基层医疗机构主动延伸医疗服务链条，将优质诊疗服务送上门，以贴心居家康养指导，为老年患者的康复之路保驾护航。

星村中心卫生院执行院长鄢秀平，联动市立医院普外科副主任医师刘海，组成诊疗团队，专程上门为吴大娘提供康复诊疗服务。上门诊疗现场，医护团队细致查看老人的肢体状态、恢复情况，认真研判影像片子，结合老人高龄、骨骼愈合速度慢、身体耐受度弱等实际情况，评估骨折愈合进度与身体康复状态。

“注意观察肢体肤色，康复肩带可以调低一些，不用太紧……”针对老人居家康复的核心需求，刘海手把手教学，讲解膳食搭配、补钙调理的专业知识，规划阶段性康复训练计划。

此次上门诊疗服务把诊室搬到群众家门口，用专业医疗力量为高龄老人康复保驾护航，也让群众真切感受到民生服务的暖意与温情，切实解决老年患者就医奔波、居家护理不规范等难题。

“我们将持续聚焦老年人、慢性病患者、行动不便特殊群体的就医需求，常态化开展相关便民服务，不断延伸医疗服务触角，以精细化、暖心化服务筑牢群众健康防线。”鄢秀平表示。

上门医疗服务 情暖老年患者

浦城设立健康驿站：

为进城务工人员提供“一站式”服务

本报讯（记者 李思敏 通讯员 徐乐瑶 李张琪 陈震）“今天抽血检查，检查结果有异常医生会及时电话通知。”“您血压有一点高，最近降压药有没有按时服用？”28日早，浦城县河滨街道社区卫生服务中心便民忙碌起来，医务人员忙着为前来检查的市民做检查。

7月2日起，浦城县依托河滨街道社区卫生服务中心全新设立全民健康履约服务驿站，专项服务进城务工、居住的乡镇户籍群众，以此打通跨区域健康服务堵点，推动全县“4+N”医防融合网格化服务提质增效。目前，服务驿站各项配套工作正有序开展。

“这项服务对我们帮助很大，体检很方便，能及时了解身体状况，有问题就能早发现、早干预。”采访中，市民吴连英为这项变化点赞。

记者了解到，浦城县大量乡镇户籍群众长期在城区务工居住，以往办理免费体检、慢病随访、家庭医生签约等基本公共卫生服务须返回户籍地卫生院，长途往返加重老年人、慢性病患者等重点人群的办事负担。为破除跨区域健康服务壁垒，浦城优化公共卫生服务布局，设立全民健康履约服务驿站。驿站统筹健康建档、常规体检、慢病管理、履约随访、健康宣教等服务，城区常住乡镇户籍居民可就近一站式办理健康业务，构建均衡便民的基层医疗卫生服务体系。

在全民健康履约服务驿站现场，可以看到医护人员分工协作、有序开展各项服务，引导群众规范完成信息登记和系列健康检查，细致答疑解惑。整套服务流程便捷顺畅、温情贴心，周到专业的服务收获了在场群众的广泛认可与好评。

浦城县总医院党委书记宋少铨表示：“为打通进城乡镇群众公共卫生服务‘最后一公里’，浦城县委、县政府高度重视，浦城县卫健局和总医院成立了全民健康履约服务驿站，让群众在城区可以一站式享受签约履约、免费体检、慢病管理等服务，持续推进‘4+N’全民健康医防融合网格化服务落地见效。”



中国营养学会提出“4+1营养金字塔”。“4+1”指每日膳食中应当包括“粮、豆类”，“蔬菜、水果”，“奶和奶制品”，“禽、肉、鱼、蛋”四类食物，以这四类食物作为基础，适当增加“盐、油、糖”。