

市场扫描

占据C位价格高
线上线下齐热销

记者走访市区多家超市与便利店发现,干噎酸奶已占据酸奶冷藏柜的醒目位置。在双清区某连锁超市,这类产品多为独立盒装,口味以原味与蓝莓味为主,部分品牌还推出低糖款,包装上“乳清过滤”“高蛋白”“零蔗糖”等字样格外突出。其价格普遍在12元至18元/100g,约为普通酸奶的2倍至4倍。

便利店则更侧重即时消费,除原味产品外,还出现添加少量食用盐、质地接近奶酪棒的“干噎酸奶酪”等新品,单价在8元至10元。“晚上经常卖断货。”五一南路某便利店店长唐女士表示。

线上销售同样火爆。记者在电商平台搜索发现,头部品牌月销量达数千至数万件,口味也更加多样,从抹茶、巧克力到百香芒果、藻蓝蛋白等不一而足,不少产品还标有“低卡”“代餐”等标签。

不过,线上产品质量参差不齐。部分产品配料表标注模糊,缺乏明确厂家信息,售价较低,存在一定食品安全隐患。

当酸奶浓如奶酪,

近期,一种质地浓稠、蛋白质含量高的“干噎酸奶”悄然走红,成为消费新宠。它为何备受青睐?价格为何远高于普通酸奶?追捧背后又有哪些健康疑虑?10月14日,记者通过实地走访与专家解读,一探究竟。

邵阳日报记者 李熹珩 通讯员 谢翠玲

专家提醒背后暗藏健康陷阱

真的更健康吗?

专家释疑

读懂标签三步走
按需选择更健康

针对干噎酸奶的消费争议,曾明民从营养角度作出解析,并给出选购建议。

据介绍,干噎酸奶的核心工艺是“乳清过滤”。通过去除乳清,牛奶中的蛋白质得以浓缩,含量通常达7%至10%,远高于普通酸奶,因此受到健身人群青睐。但乳清中富含的水溶性维生素和矿物质也随之流失,使其微量营养素普遍低于普通酸奶。

曾明民提醒,两类人群需特别注意:一是肝肾功能不全者,过量摄入高蛋白可能加重代谢负担;二是肠胃敏感者。食用后若出现不适,可能源于两方面:短时间内摄入过多蛋白质,肠胃难以适应;或产品中添加的代糖(如赤藓糖醇、三氯蔗糖)引发腹泻,长期过量摄入还可能扰乱肠道菌群。

在选购方面,曾明民提出“三步读标签”法则:

一看配料表:成分按含量降序排列,建议选“生牛乳”排第一的产品。不要被“零蔗糖”误导,此类产品常含代糖,长期摄入无益健康。配料表越简单越好。

二看营养成分表,重点关注“碳水化合物”一项。对于普通原味奶制品(如无糖酸奶),其碳水化合物主要来源于乳糖,含量通常在4克至5克/100克左右。若数值显著偏高,说明产品中额外添加了糖。

三看人群适配性:控糖人群可选原味或低糖款;儿童、老人及肠胃功能弱者应从少量试起,观察身体反应。

曾明民强调,干噎酸奶可作为膳食补充,但不能替代营养均衡的正餐。“消费者不应被其‘健康光环’盲目吸引,保持饮食多样性,才是可持续的健康之道。”

过滤酸奶后出现腹泻,最终放弃自制。

“自制时乳清过滤程度难控制,口感不稳定,最后还是买现成的。”有消费者坦言。

邵阳学院附属第一医院营养科主任曾明民指出,自制干噎酸奶存在卫生隐患,“过滤用的纱布必须严格高温消毒,否则易引发肠胃问题。”

“健身后吃一盒特别方便,高蛋白又管饱,比冲蛋白粉省事。”28岁的上班族胡女士是干噎酸奶的忠实消费者,每周都会囤货,将其作为运动补给或加餐。

另一位消费者张女士则喜欢其独特口感:“像‘不冰的冰淇淋’,绵密清爽,既解馋又补蛋白。”

追捧之外也有不少负面反馈。在小红书等平台,有网友分享食用后出现腹痛、腹泻等不适。此外,不少尝试自制的消费者也纷纷“翻车”——有人用纱布



10月17日,市中心医院心血管内科专家团队走进大祥区桔园学校,开展以“健康体重理想血压”为主题的“青苗心护”血压测量专项行动,扎实推进青少年心脑血管疾病早期筛查与干预工作,为青少年心血管健康构筑起一道坚实的防护屏障。图为活动现场。

唐颖 周立涛 摄影报道



守护患者的每一次心跳

——记市中西医结合医院心病科副主任医师倪新林

邵阳日报记者 李熹珩 通讯员 刘璐

10月10日,在市中西医结合医院心病科诊室,副主任医师倪新林刚为一位起搏器患者调整完中药方,又接过下一份动态心电图报告。他的日常,便是在西医的精准判断与中医的整体辨证之间,为心血管疾病患者探寻最优路径。

2011年,倪新林从湖南中医药大学毕业,怀揣热忱入职市中西医结合医院。轮转结束后,他选择了当时尚属冷门的心血管领域。

为精进医术,他两次北上进修。2017年至2018年,他在中国医学科学院阜外医院专攻冠心病诊疗与心脏超声;2024年上半年,他再赴阜外医院,钻研心律失常介入与电生理。那段时间,他白天在导管室观摩手术细节,在超声室揣摩心脏结构,晚上回到宿舍仍整理病例,思考如何将西医技术与

中医智慧相融合。

他的诊室里,常有“绝处逢生”的温暖。倪新林认为,中西医结合不仅是手术,更在于通过中医调理,提升患者的生活质量。

“医生,他们都说我这病没法治了。”几年前,一位32岁的扩张性心肌病患者带着多家医院的诊断找到他。患者心脏严重扩大,走平路都喘,血压极低。外院医生因担心低血压,始终无法将抗心衰药加至有效剂量。

倪新林没有放弃。他带领团队制定“西医调量+中医固本”的方案:白天严密监测血压、逐步上调西药剂量,中药则以“圣愈汤”为基础,重用黄芪、人参补气升阳,辅以活血化瘀药材。三四月后,复查显示患者原本扩大的心脏已基本回缩正常,如今他已能如常生活。

在他看来,中西医结合不是简单的“1+

1”,而是精准判断“何时用西医救急,何时用中医调本”。对明确需手术的患者,他果断建议手术;而对检查无异常却症状缠身的患者,如术后畏寒、不明原因乏力等,他善用中医调和阴阳,整体辨证,常收“四两拨千斤”之效。

一位患冠心病多年的老人,未达起搏器安装标准,却终日乏力无神。倪新林以附子、桂枝等调配汤剂,老人心脏功能逐渐改善,脸上重现笑容。

谈及中医发展,倪新林清醒而坚定。他始终认为,中医调理整体平衡具有不可替代的优势。未来,他计划在新院区开展射频消融、起搏器植入等介入手术,推动西医先进技术与中医调理优势深度融合。

“既要守住患者的‘生命线’,更要帮他们找回有质量的生活。”倪新林说。

名医驻邵
本周坐诊预告

扫码查看详情

2025年4月,市中心医院“名医驻邵” workstation在东院启动。该 workstation是推动优质医疗资源下沉、缓解群众“看病难”的惠民工程。来自北京、上海、广州、长沙等地医院的胸外科、泌尿外科、肿瘤科等领域权威专家入驻邵阳,陆续开展定期坐诊、定时驻点义诊、手术指导、学术研究等工作。

全省脊髓损伤康复培训在邵阳开班 助力伤友重建生活信心

邵阳日报讯(记者 唐颖 通讯员 阳媚)10月17日,2025年湖南省第三期脊髓损伤者自助互助康复服务培训班在市中心医院东院开班。来自全省各州市的30名脊髓损伤者及亲友自助互助康复骨干师资齐聚于此,开启为期15日的系统培训。

此次培训由湖南省残联主办,市残联指导,市中心医院承办,是贯彻落实习近平总书记“建设残疾人友好型省份”重要指示精神的具体实践,也是推动《关于建设残疾人友好型省份推动新时代残疾人事业高质量发展的意见》落地的关键举措。培训彰显了“人民至上、生命至上”的价值理念,旨在通过专业指导与同侪支持相结合的方式,助力脊髓损伤者重建生活信心,提升康复质量。

当前,我市正全面推进“健康邵阳”建设,将残疾人康复服务体系建设纳入“十四五”卫生健康规划重点工程。市中心医院作为湘中、湘西南地区的医疗高地,积极履行区域医疗中心职责,围绕建设“区域中心、省内一流、国内知名的高水平研究型综合三甲医院”的目标,持续提升医疗服务能力,让群众在家门口就能享受优质医疗服务。

据悉,培训期间,30名学员将系统学习《残疾人自助互助康复服务政策解读》《脊髓损伤者生活自理能力训练指导》《脊髓损伤者社会适应能力培养》等课程,所有课程均由同侪康复师、专业训练员和医疗专家共同授课。培训结束后将组织综合考核,以检验学习成效。

开班仪式上,多位脊髓损伤者及亲友代表分享了战胜伤病的心路历程,交流了自助互助、自强自立的康复经验,共同展望美好生活。市中心医院康复医学科主任尹婵表示:“此次培训是我院践行医康结合、服务社会的重要实践。我们提供了专业医疗场地和无障碍设施,康复团队也会全程跟进,在功能评估、二便管理等关键环节提供技术支持。我们坚信,‘医疗护航’与‘同侪互助’深度融合,能帮助伤友们重建生活信心、提升生活质量。”

遗传优生年会解锁出生缺陷防治新技能

邵阳日报讯(记者 伍浩 通讯员 黄思璇)10月11日至10月12日,由市医学会遗传优生专业委员会主办、市妇幼保健院承办的2025年遗传优生学术年会暨出生缺陷防治技术培训班成功举办。

此次会议旨在搭建高水平学术交流平台,特邀多位省级知名专家进行专题授课。参会人员包括全市遗传优生专业委员会委员、各县(市、区)妇幼保健院分管领导、各助产机构妇产科主任及相关医务人员。

会议聚焦产前诊断与胎儿医学领域,彭莹、刘静、龙煜、周亚娟等专家先后就“全外显子检测技术在产前诊断中的应用”

“新生儿耳聋基因筛查”“胎儿宫内生长受限的超声评估”“胎儿生长受限的标准化化管理”等专题作了系统讲解。

培训内容涵盖“出生缺陷防治相关法律法规”“新生儿遗传代谢病筛查”“胎儿超声软指标的遗传咨询”“产前筛查和产前诊断的常见问题”“孕妇产前筛查与诊断技术规范及其新进展”等多个实用领域。

此次会议为我市相关医务人员提供了宝贵的学习机会,通过知识更新与技术规范,将有效提升我市出生缺陷防治网络建设与服务能力,为“健康邵阳”建设贡献力量。

(上接1版)

在隆回县人民检察院的积极协调推动下,该县妇联为王某家庭发放救助金,并安排专业人士对王某开展心理疏导。隆回县残联为王某次子办理了残疾证,落实了残疾人补贴;隆回县人社局、医保局为王某全家做了“两险代缴”,为王某夫妇购买了意外伤害保险,并提供困难补助;隆回县民政局将其次子纳入最低生活保障对象范围,发放了临时救助金;隆回县教育局将其次子纳入了育才计划予以救助和帮扶;隆回县乡村振兴局在政策范围内对王某家庭给予全面精准帮扶;在得知王某两个孩子均考上大学后,湖南省检察机关也将其两个儿子纳入“检爱同行”公益项目帮扶范围,每人每年可获得5000元的助学金。终于,一个被厄运和困境紧紧束缚的家庭,在检察机关和多方力量的联合救助下,孕育出了新的希望……

“我们要以个案办理促进社

会治理,致力于深挖案件发生的原因,从源头上防范类似问题再次发生。”在省人民检察院、市人民检察院的联合指导下,隆回县人民检察院以此案办理为契机,协同隆回县妇联、残联及基层组织对全县智力障碍女性进行风险隐患排查,督促相关部门对该类特殊人群进行重点关注和保护,降低被侵害风险;与隆回县妇联联合制发《关于建立国家司法救助线索移送协作机制》,与隆回县司法、民政、教育、医保、人社等九部门联合制发《关于建立国家司法救助与社会化救助衔接机制的实施意见》,在全县拉起了“司法救助+社会救助”的联动救助网。

“过去一年,各联合成员单位互相移送救助线索近20条,隆回县人民检察院救助的7名被害人均得到了除国家司法救助之外的社会救助。”隆回县人民检察院控告申诉检察部负责人说介绍道。