



科普进行时

近日,国家卫生健康委编制并发布了《成人肥胖食养指南(2024年版)》(以下简称“食养指南”)。其中,为提升膳食指导的适用性和可操作性,食养指南针对不同季节、不同地区、不同人群提供了食谱套餐示例和营养健康建议。对于四川所处的西南地区,食养指南给出了春夏秋冬四季、膳食能量在1200~1600kcal的12张食谱(含食药物质)。我们一起来看看。



科学饮食 合理运动 打开健康生活方式

| 春 | 季 |

◎食谱 1(总能量约 1200kcal)

早餐:煮玉米(玉米【带棒】150g)+ 脱脂牛奶(250mL)+ 煮鸡蛋(50g)
加餐:车厘子(250g)
中餐:三鲜米粉(小白菜 200g,木耳【干】25g,海带【湿】25g,草鱼 65g,米粉【干】35g)

加餐:无糖豆浆(黄豆 12g)
晚餐:杂粮米饭(大米 25g,薏苡仁 * 25g)+ 萝卜炒兔丁(萝卜 200g,兔肉 50g,生姜 * 2g)+ 木瓜拌菜(木瓜 * 50g,胡萝卜 50g,春笋【鲜】50g)

◎食谱 2(总能量约 1400kcal)

早餐:红油米线(米粉【干】50g,绿豆芽 100g,辣椒油 5g)+ 无糖豆浆(黄豆 20g)+ 煮鸡蛋(鸡蛋 50g)
中餐:杂粮米饭(玉米糁 15g,大米 60g,枸杞子【干】* 3g)+ 葱香鲫鱼(鲫鱼 50g,面粉 70g)+ 炒荷塘(荷塘 200g)

加餐:草莓(200g)
晚餐:白饼夹肉(胡萝卜 70g,牛瘦肉 50g,面条 70g)+ 炒荷塘(荷塘 200g)

◎食谱 3(总能量约 1600kcal)

早餐:三明治(面粉 60g,鸡蛋 50g,生菜 100g)+ 蔬菜酸奶水果碗(燕麦片 25g,无糖酸奶 150g,猕猴桃 50g)
中餐:杂粮米饭(黑米 75g,黑豆 10g)+ 素炒韭菜(韭菜 200g)+ 辣子鸡

加餐:(鸡【去皮,带骨】75g,干辣椒 25g,花椒 * 5g)
晚餐:素酸辣粉(甘薯粉条【干】70g,豌豆芽 200g)+ 卤牛肉(牛腱子肉 35g)+ 紫苏拌豆腐(紫苏叶 * 25g,豆腐 100g)

| 夏 | 季 |

◎食谱 1(总能量约 1200kcal)

早餐:蒸红薯(甘薯 150g)+ 鸡蛋羹(鸡蛋 50g)+ 脱脂牛奶(250mL)
加餐:李子(200g)
中餐:杂粮米饭(大米 45g,玉米糁 15g)+ 红烧鳕鱼(鳕鱼 70g,尖椒 100g,黄瓜 150g,姜 * 2g)

加餐:八角茴香 * 2g+ 水煮时蔬(油麦菜 150g)
晚餐:土豆泥(土豆 200g)+ 炒空心菜(空心菜 200g)+ 竹荪炖鸡(竹荪【干】25g,鸡【去皮,带骨】60g,枸杞子【干】* 10g,生姜 * 2g)

◎食谱 2(总能量约 1400kcal)

早餐:杂粮馒头(面粉 40g,枸杞子【干】* 5g,葡萄干 10g)+ 脱脂牛奶(250mL)
加餐:红香蕉苹果(150g)
中餐:杂粮粥(大米 50g,玉米糁 5g,百合【干】* 5g,莲子 * 5g)+ 黄瓜木耳炒肉片

加餐:(黄瓜 75g,木耳【水发】50g,猪瘦肉 75g)+ 炒青椒茄子(茄子 100g,尖椒 100g)
晚餐:酸辣荞麦面(荞麦面粉 65g)+ 起耙菜(四季豆 100g,茄子 100g)+ 水煮肉片(猪瘦肉 75g,生菜 200g)

◎食谱 3(总能量约 1600kcal)

早餐:杂粮煎饼(面粉 15g,玉米面粉 25g,核桃仁【干】10g)+ 蒸山药(鲜山药 * 150g)+ 无糖酸奶(200g)
加餐:李子(50g)
中餐:杂粮米饭(黑米 50g,黑米 25g)+ 芥菜炒豆腐干(卤豆腐干 20g,韭菜 200g)+ 葱油手撕鸡(鸡胸肉【去皮】75g,小葱 30g)

加餐:椒芹菜牛肉丝(泡椒 25g,水芹菜 150g,牛瘦肉 75g)
晚餐:红香蕉苹果(150g)
中餐:杂粮米饭(玉米糁 15g,大米 50g)+ 芥菜炒豆腐干(卤豆腐干 20g,韭菜 200g)+ 葱油手撕鸡(鸡胸肉【去皮】75g,小葱 30g)

| 秋 | 季 |

◎食谱 1(总能量约 1200kcal)

早餐:燕麦粥(燕麦片 50g,脱脂牛奶 200mL)+ 拌芹菜(芹菜 100g)+ 煮鸡蛋(鸡蛋 50g)
加餐:橙子(100g)
中餐:杂粮饭(大米 30g,薏苡仁 * 20g)+ 拌三丝(木耳【水发】50g,胡萝卜 50g,春笋【鲜】50g)

加餐:150g,海带【干】10g)+ 椒香蒸鱼(桂鱼 50g,黄豆芽 50g,花椒 * 5g)
晚餐:杂粮饭(大米 30g,薏苡仁 * 20g)+ 手撕圆白菜(圆白菜 150g)+ 药膳烧鸡(乌骨鸡【去皮,带骨】50g,橘皮 * 5g,鲜蘑菇 100g,茯苓 * 5g)

◎食谱 2(总能量约 1400kcal)

早餐:燕麦粥(燕麦片 60g,脱脂牛奶 200mL)+ 早餐拌菜(冬笋【鲜】150g)+ 煮鸡蛋(鸡蛋 50g)
中餐:杂粮饭(大米 50g,高粱米 15g)+ 炒儿菜(儿菜 200g)+ 鱼香肉丝(猪瘦肉 + 热拌时蔬(红菜苔 200g)+ 白油肉片(猪)

加餐:50g,木耳【水发】50g,胡萝卜 50g)
晚餐:杂粮饭(大米 45g,玉米糁 15g)+ 凉拌鱼腥草(鱼腥草 * 50g,海带【湿】50g,胡萝卜 50g)+ 枸杞豆腐鱼(鲈鱼 50g,枸杞子 * 5g,莴笋叶 200g)

◎食谱 3(总能量约 1600kcal)

早餐:燕麦粥(燕麦片 50g,脱脂牛奶 250mL)+ 早餐拌菜(秋葵 200g)+ 煮鸡蛋(鸡蛋 50g)
中餐:杂粮饭(大米 75g,玉米糁 20g)+ 拌菜(生菜 200g)+ 素炒香菇(香菇【鲜】200g)+ 热拌时蔬(红菜苔 200g)+ 白油肉片(猪)

加餐:瘦肉 50g,木耳【水发】50g,莴笋 50g,生姜 * 5g)
晚餐:杂粮饭(大米 75g,高粱米 20g)+ 拌菜(生菜 200g)+ 素炒香菇(香菇【鲜】200g)+ 紫苏鱼(紫苏叶 * 10g,黑鱼 100g)

| 冬 | 季 |

◎食谱 1(总能量约 1200kcal)

早餐:荞麦面(荞麦面粉 50g,圆白菜 150g)+ 煮鸡蛋(鸡蛋 50g)+ 无糖豆浆(黄豆【干】20g)
中餐:杂粮饭(大米 50g,玉米糁 15g)+ 蒜蓉金针菇(金针菇 100g)+ 泡椒兔(免

加餐:肉 50g,泡椒 10g,黄瓜 100g,花椒 * 5g)
晚餐:杂粮饭(大米 50g,玉米糁 15g)+ 上汤娃娃菜(娃娃菜 200g,枸杞子【鲜】 * 5g)+ 莴笋鸡丁(鸡胸肉【去皮】50g,莴笋 100g)

◎食谱 2(总能量约 1400kcal)

早餐:杂粮馒头(青稞炒面 10g,面粉 50g)+ 早餐拌菜(菠菜 200g,香菇【鲜】50g)+ 蒸蛋羹(鸡蛋 50g)+ 脱脂牛奶(250mL)
中餐:杂粮饭(大米 50g,玉米糁 25g)+ 炒西葫芦(西葫芦 200g)+ 萝卜羊肉汤

加餐:(白萝卜 200g,羊前腿肉【带骨】50g,香菜 10g,小葱 10g,黑胡椒 * 2g)
晚餐:杂粮饭(大米 50g,玉米糁 15g)+ 蔬菜汤(豌豆苗 150g)+ 青花椒蒸鱼(鲈鱼 50g,花椒【青,湿重】 * 5g)+ 茄子(茄子 200g)

◎食谱 3(总能量约 1600kcal)

早餐:燕麦粥(燕麦片 50g,脱脂牛奶 250mL)+ 拌芹菜(芹菜 150g)+ 煮鸡蛋(鸡蛋 50g)
中餐:杂粮饭(大米 50g,青稞 15g)+ 水炒沙茶菜(冬寒菜 200g)+ 萝卜半汤鱼(白萝卜 150g,鲫鱼 100g,紫苏叶 * 10g)

加餐:10g,生姜 * 2g)
晚餐:杂粮饭(大米 40g,玉米糁 15g)+ 炒儿菜(儿菜 150g,蘑菇【鲜】50g,冬笋【鲜】100g)+ 肉末豆腐(北豆腐 120g,猪瘦肉 25g)

科技前沿
KE JI QIAN YAN

宫腔镜，由一根细长的管道和一个带有光源和摄像头的头部组成，可以通过阴道和子宫颈进入到子宫腔内。宫腔镜可以让医生能够清楚地观察和检查子宫内部的情况，并可配合相应治疗器械对子宫腔及子宫颈管的各类病变进行诊断取材与微创整复手术。

宫腔除了可以及时发现子宫内部(如子宫内膜)的病变外，还可以同时对病变进行精准切除治疗。

诊断。宫腔镜可以帮助诊断一些不明原因的妇科症状，如异常子宫出血、不孕、习惯性流产等；也可以发现一些隐匿性的子宫内膜病

变，如子宫内膜息肉、子宫内膜粘连、子宫粘膜下肌瘤等。

治疗。宫腔镜可以在不开放的情况下，对子宫腔内或宫颈管内的病变进行精准的微创手术，如切除息肉、分离粘连、切除粘膜下肌瘤、修复畸形等，从而恢复子宫内膜的功能和形态。

同时，可以帮助尽早发现并治疗一些癌前病变(如子宫内膜非典型增生)，降低子宫内膜癌的发生风险。此外，对于一些早期子宫内膜癌患者，在宫腔镜检查及治疗的配合下，实现保留生育功能(保留子宫)的治疗。

宫腔镜的优势有很多。它可以放大 8 到 20 倍，通过放大宫腔内的情况，可以更加直观、清晰、准确地观察，从而进行诊断和微创治疗。

宫腔镜是子宫腔内疾病诊断和治疗的“金标准”。与传统的盲视下诊断性刮宫相比，宫腔镜大大降低了漏诊风险，并可减少对正常子宫内膜不必要的损伤，很大程度上避免了因子宫内膜损伤引起的月经量减少、不孕等问题的风险。

2024 年 3 月 8 日，我局依法执法人员在成都市金牛区长青北路路旁一辆白色炫威牌小型轿车(车牌号:川 A19KJ8)上查获烟草制品:兰州(硬黄)200.0 条、利群(新版)65.0 条、红塔山(硬经典)75.0 条等共计 5 个品种 650.0 条。请业主于本公告发布之日起 60 日内到我局(地址:成都市青羊区清江东路 80 号,联系电话:028-8731382)接受调查处理。若逾期不来接受处理，我局将根据《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，依法对涉案烟草专卖品作出处理。

特此公告。

成都市金牛区烟草专卖局

二〇二四年三月二十日

崇尚科学 反对邪教
栏目协办:四川省反邪教协会办公室

旺苍县借科普活动月契机开展反邪教警示教育

为深入推进建设反邪教警示教育工作，广元市旺苍县反邪教协会借旺苍县第二十八届“科技之春”科普活动月有利契机，整合科协、卫健、医院等部门(单位)力量，发挥志愿者队伍作用，大力开展反邪教警示教育进校园、进社区、进乡村等活动。

活动中，工作人员和志愿者通过发放宣传资料、搭设宣传点、现场讲解答疑、科普大篷车播放反邪教科普音视频等多种形式，广泛传播科学思想，深刻揭露邪教歪理邪说，教育引导群众要相信科学、反对邪教，进一步筑牢群众防邪反邪防线，维护社会和谐稳定。

(和谐天府)

本版图片来自网络，请图片作者与本报联系，以付稿酬。

我国科研团队在设备新型散热机制研究方面取得突破

手机电脑、储能电池等器件设备运行过程中，必然伴随发热现象。实现更高效散热，是多个行业迫切需要解决的难题。华北电力大学科研团队在新型散热机制——薄液膜沸腾研究方面，成功实现了超过 2000W/cm² 的超高热流密度，刷新国内外目前已知的相关公开纪录，有望进一步提升器件设备散热效果。该成果近日在权威学术期刊《国际传热传质杂志》发表。

当前，在能源电力、航空航天、电子信息等领域，仪器设备不断追求小型化和集成化，单位面积上元器件随之持续增多，这对散热提出更高要求。薄液膜沸腾，是目前国际上已知的薄液膜沸腾研究的热流密

度，难以超过 1500W/cm²。团队历经多年研究发现，在恒压供液模式下，用于形成薄液膜的实验样品容易破裂失效，但改为步进增压和连续增压供液后，薄液膜沸腾的临界热流密度最终突破 2000W/cm²。由此成功揭示出，优化供液方式，可有效提升薄液膜沸腾的最终性能。

“也就是说，要渐进式提高供液压力，而非刚开始运行时就保持最高压力。”陈林说，该研究成果转化应用后，有望更好保障电子设备、锂电池等的安全性能。

《国际传热传质杂志》审稿人表示，该成果将薄液膜沸腾的热流密度推进到一个全新的高度，对于应对极端散热需求有重要意义。(任民)

宫腔镜下息肉电切术

宫腔镜是子宫腔内疾病诊断和治疗的“金标准”。与传统的盲视下诊断性刮宫相比，宫腔镜大大降低了漏诊风险，并可减少对正常子宫内膜不必要的损伤，很大程度上避免了因子宫内膜损伤引起的月经量减少、不孕等问题的风险。

2024 年 3 月 8 日，我局依法执法人员在成都市金牛区长青北路路旁一辆白色炫威牌小型轿车(车牌号:川 A19KJ8)上查获烟草制品:兰州(硬黄)200.0 条、利群(新版)65.0 条、红塔山(硬经典)75.0 条等共计 5 个品种 650.0 条。请业主于本公告发布之日起 60 日内到我局(地址:成都市青羊区清江东路 80 号,联系电话:028-8731382)接受调查处理。若逾期不来接受处理，我局将根据《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，依法对涉案烟草专卖品作出处理。

特此公告。

成都市金牛区烟草专卖局

二〇二四年三月二十日

告
2024 年 3 月 8 日，我局在成都市新都区斑竹园街道保快捷物流的卸货区，依法查获用绿色编织袋伪装的卷烟:天下秀(金)38 条、白沙(硬)38 条、大前门(软)44 条等共计 3 品种 120 条。请以上案件物主于本公告发布之日起 60 日内到我局(地址:成都市新都区斑竹园街道保快捷物流的卸货区,依法查获用印有“创新座椅定制”字样的黄色纸箱伪装的卷烟:娇子(蓝时代)189 条、钻石(硬特醇)88 条、白沙(硬)38 条、大前门(软)44 条等共计 4 品种 220 条。

请以上案件物主于本公告发布之日起 60 日内到我局(地址:成都市新都区斑竹园街道保快捷物流的卸货区,依法查获用印有“创新座椅定制”字样的黄色纸箱伪装的卷烟:娇子(蓝时代)189 条、钻石(硬特醇)88 条、白沙(硬)38 条、大前门(软)44 条等共计 4 品种 220 条。

请以上案件物主于本公告发布之日起 60 日内到我局(地址:成都市新都区斑竹园街道保快捷物流的卸货区,依法查获用印有“创新座椅定制”字