

# 为减肥抗衰而“断碳戒糖”靠谱吗

新华社记者 赵丹丹 黄凯莹 田子骏

打开短视频平台,不少健身、美妆博主推出“断碳戒糖”指南:戒主食、断糖,是快速掉秤、紧致肌肤、延缓衰老的秘诀。此类话题累计数十亿次浏览,并配套推广代餐、抗糖丸、控糖补剂等产品,吸引大批年轻人跟风尝试。

对此,专家表示,极端“断碳戒糖”看似短期见效,实则透支代谢、损伤器官,长期坚持只会得不偿失。

“断碳戒糖”之后体重真的轻了?

在长春读大学的小李为了减肥,戒断全部主食和甜食,起初效果明显,不到一周,体重就下降了3公斤。小李十分欣喜,决定坚持下去。但慢慢地,她发现自己不仅掉秤缓慢,还明显感到贪睡、虚弱。

吉林大学公共卫生学院营养与食品卫生教研室博士于海涛介绍,戒糖一般指的是戒单糖和双糖等精制糖,精制糖进入人体后可迅速引起血糖升高,刺激胰岛素分泌,将葡萄糖转化为脂肪。减少精制糖摄入可以防止体重升高。

断碳往往指减少碳水化合物的摄入。“这里的碳水化合物除了精制糖外,还包括主食中的复杂碳水化合物。”于海涛说,碳水化合物分解产生的葡萄糖优先为机体供能,降低碳水化合物摄入后,机体缺少葡萄糖供能时会利用糖原,糖原消耗殆尽后便分解脂肪,达到减重的作用。

专家指出,“断碳戒糖”虽然短期见效,但一旦长期执行就会出现各种身体问题,小李出现的一些身体反应就是典型表现。

于海涛介绍,人体的大脑主要利用葡萄糖供能,碳水摄入减少后,会影响大脑功能,导致记忆力下降、反应迟钝等。长时间“断碳戒糖”还会造成肌肉大量流失。而肌肉是基础代谢的核心载体,肌肉量持续下降,将会导致基础代谢变慢,与减肥初衷背道而驰。

这几类人群“断碳戒糖”减肥危险系数更高

今年64岁的赵先生有6年2型糖尿病史,长期口服降糖药,血糖控制平稳。退休后他看到不少博主宣传“戒碳水、零主食能降糖减脂,还能延缓衰老”,加之邻居称不吃米饭可以彻底控糖,便开启极端“断碳戒糖”饮食。



(新华社发)

此外,对于患有糖尿病、胰岛素抵抗、甲状腺功能减退、肝肾疾病等基础疾病的人群来说,碳水摄入过低,每日仅以清炒蔬菜、水煮鸡蛋搭配少量瘦肉果腹。初期监测发现餐后血糖有所下降,体重减轻6斤。但没过多久,他便出现心慌、出汗、走路发飘、记忆力减退等表现,直到有一天在家突然眼前发黑、倒地昏迷,被家人送入医院。

广西壮族自治区妇幼保健院临床营养科主任潘秀花指出,青少年、孕期或哺乳期女性、有基础疾病人群、老年人及高强度运动人群,“断碳戒糖”危险系数极高。

专家提醒,青少年处于骨骼、内分泌发育关键期,缺碳会阻碍生长。孕期女性必须为胎儿提供其大脑发育所需的葡萄糖,母体一旦长期低碳会发生肌肉糖原生、营养素缺乏,易造成胎儿发育迟缓,建议孕期碳水每天至少摄入130克。而对高强度运动人群或老年人来说,碳水不足会引发肌肉流失,乏力、跌倒概率显著提升。

糖与碳水,怎么吃更健康?  
南宁市第二人民医院体重管理一体化门诊主任医师孙桂丽表示,真正要谨慎对待的“糖”,应为添加糖,如白砂糖、果葡糖浆,或游离糖,如蜂蜜、果汁中的糖等,不包括新鲜水果和牛奶中天然存在的糖。《中国居民膳食指南(2022)》建议,成人每天摄入的添加糖不超过50克,如果能将摄入量降至25克以下,会带来额外的健康益处。

想要健康摄入糖与碳水,具体该怎么吃?  
一是用粗粮复合碳水替代精制米面。孙桂丽建议,可将每餐主食的1/3到1/2替换为糙米、燕麦、荞麦或杂豆类,不仅可以延缓葡萄糖

释放,为身体持续供能,同时有助于维持肠道健康。

二是严格限制“游离糖”,合理保留“内源糖”。孙桂丽介绍,蜂蜜水、果汁等在液态或精制状态下的游离糖,几乎不含营养素,且能被极速吸收,增加胰岛负担和内脂肪堆积风险,应少喝;而完整水果中的糖分被植物细胞壁包裹,同时伴有维生素C和多酚类物质,这些成分能够减缓糖分吸收并发挥抗氧化作用。此外,还要警惕日常烹饪中红烧、醋糖菜肴中的“隐形糖”摄入。

三是拒绝极端,回归可持续的膳食模式。专家建议,不要采用极低碳水或生酮饮食(一种高脂肪、适量蛋白质、极低碳水化合物的饮食模式)作为常规减脂手段,应维持碳水化合物供能比在50%-65%,并确保每餐搭配足量蔬菜和优质蛋白。减脂的关键在于削减精制糖和高饱和脂肪的加工食品,少吃零食、增强运动、持之以恒,才是科学健康的减脂方式。

(新华社北京7月5日电)

## 一张提单背后的重庆中欧班列之变

新华社记者 李晓婷 唐奕 李爱斌

一列装载182辆“重庆造”汽车的中欧班列6月22日从重庆团结村中心站缓缓驶出,驶向俄罗斯沃尔西诺站。这是中欧班列首次整列采用新投用的40英尺35吨通用汽车箱。

从电子提单平台开通这趟跨境铁路之旅的多式联运一单制提单,货物种类、目的地、数量等信息清晰标注……“10年前,中欧班列用的还是纸质提单。”渝新欧(重庆)供应链管理有限公司运营中心副经理刘丽辉回忆说,开行之初,提单上的货物主要是笔记本电脑等电子产品。

2016年6月,中欧班列统一品牌正式启用,作为中欧班列发源地的重庆同步首发。10年间,一张铁路提单的变化背后,是重庆中欧班列实现从“开得通”到“开得快、开得好”的跨越式发展。

从“笔电为主”到“万品出海”,如今提单上的货物品类已拓展至智能终端、汽车整车及零部件、高端医药等上万种。

汽车之城重庆过去出口汽车要经长江运至东部出海口,再通过海运抵达世界各地;如今,中欧班列只需两周时间便可直达欧洲腹地。

“依托中欧班列,实现新能源汽车优先编组、优先发运、舱位保障,显著降低运输时间与成本。”长安汽车旗下新能源汽车品牌深蓝汽车海外营销总经理喻清华说,今年一季度,深蓝汽车海外订单达1.35万台,同比增长85.4%。

中欧班列的稳定运行,助推重庆形成电子信息、汽摩、材料三大5000亿级产业集群。电子信息领域,累计运输IT产品超10万标箱,货值超1900亿元;汽车产业领域,累计运输整车货值近740亿元……截至目前,重庆已累计开行中欧班列超2万列、运输货值超6500亿元。

从直达欧洲到贯通欧亚,物流网络越来越完善。2022年,重庆中欧班列开行经里海、黑海至罗马尼亚、哈萨克斯坦的跨两海线路;2025年

7月,中欧班列(成渝)南通道特快班列实现常态化开行,重庆经“中间走廊”到欧洲的运输时间较传统方式至少快10天;今年5月,重庆创新打造“亚欧快线”物流通道,西部陆海新通道与中欧班列两大贸易通道实现“无缝衔接”……

“越来越多的外贸企业在中欧班列的稳定高效运行中看到了新机遇。”重庆国际物流枢纽园区建设有限责任公司涉外综保区运营经理刘思齐说,中欧班列始发站团结村中心站周边曾是一片荒山,随着中欧班列的发展,这里已经发展成一个35.5平方公里的产业园区。

随着产业需求愈发旺盛,近年来有关中欧班列的改革举措频频。“过去,国际贸易中仅海运提单具有物权凭证功能,铁路、公路等陆上贸易中仅能使用不具备物权凭证属性的运单。”刘丽辉说,这一点困扰了内贸贸易数十年。

2017年12月,重庆自贸区开出

全球首单“铁路提单国际信用证”,首次赋予铁路运单金融属性,大大减轻企业资金压力,这被广泛应用于中欧班列等陆上国际贸易活动中。2022年,重庆又推出电子提单,不仅操作方便,也让物流信息变得更加清晰透明。

美国纽约当地时间2025年12月15日,第80届联合国大会审议通过《联合国可转让货物单证公约》。联合国国际贸易法委员会秘书长安娜·乔宾-布莱特表示,重庆是中欧班列始发站,公约的构想始于中国重庆在欧中贸易中创造性使用跨境铁路运单开展融资的探索和实践。

一张提单,串联起企业需求、产业培育、全球规则探索三重变革。从打通亚欧运输通道,到以一线实践助力全球陆上贸易规则创新,重庆正依托中欧班列不断释放内陆开放的强大动能。截至今年4月,重庆累计签发多式联运一单制提单5.42万单,货值432亿元。

(新华社重庆7月4日电)

## 小暑恰逢“最小太阳”,为啥还这么热

新华社天津7月5日电(记者周润健)7日将迎来二十四节气中的小暑,恰逢年度“最小太阳”同步现身天宇。当日凌晨2时左右,地球过远日点,这是一年中地球距离太阳最远的位置,这天观测到的太阳视直径为全年最小。反观今年1月4日,我们也曾迎来年度“最大太阳”。为什么太阳会“变大变小”?听天文科普专家细细道来。

中国天文学会会员、天津科学技术馆天文科普专家刘仲利介绍,作为太阳系中的一颗行星,地球沿

椭圆形轨道围绕太阳运转。正是这种椭圆形轨道,导致日地距离在一年中不断变化。

地球公转轨道上离太阳最近的点叫作近日点,距太阳约1.4710亿千米;离太阳最远的点叫作远日点,距太阳约1.5210亿千米。每年1月初,地球经过近日点;每年7月初,地球经过远日点。两者相差约500万千米。这种距离变化使得从地球观测到的太阳视直径发生相应改变。遵循“近大远小”的规律,最远的太阳看起来就是一年中最小的太阳了。

太阳表面温度极高,人们不能肉眼直视观看太阳,否则会灼伤眼睛。刘仲利提示,想要观测本年度最小太阳,必须搭配专业减光器材,或是采用间接投影的观测方式。感兴趣的公众可以佩戴专业护目镜,也可在户外准备一盆滴了墨汁的清水,借助水面倒影进行观看。如果使用天文望远镜观测和拍摄太阳,一定要在望远镜前加装专业的减光镜或减光膜,做好完整防护。

这里还存在一个看似相悖的现象:当地球运行至远日点、距离太

阳最远的时候,北半球恰恰处在盛夏时节。今年7月7日迎来小暑节气,民间素有“节到小暑伏伏天”的说法。

刘仲利解释说,日地距离年变化约500万千米,但这个变化对季节影响远小于地球自转轴倾角导致的季节变化。地球的季节更替主要取决于黄赤交角(约23.5度)的存在。这一倾斜导致太阳直射点在南北回归线之间周期性移动。夏季,北半球太阳光照射角度高、光照时间长,接收到的太阳辐射能量多,因此最为炎热。

新华社北京7月4日电(记者王津昊、张璇)国家邮政局7月4日发布数据显示,截至6月30日,今年我国快递业务量已超1000亿件,比2025年提前9天。

一个个“小包裹”服务千家万户,串联起生产、流通、消费各环节,折射出消费市场持续升温,也展现出邮政快递业高质量发展新成效。

“618”购物节前后,中通快递杭州大江东网点格外忙碌。分拣设备高速运转,快递包裹按目的地实现自动分流。

网点经理祝帅介绍,网点日常业务量每天3.6万件左右,6月份以来,业务量比往常翻了一倍。“我们探索形成楼上商家仓库、楼下分拣中心的‘上仓下配’模式,进一步缩短发货流程,将快递物流时间压缩12小时以上,更好适配网周边制造企业、电商企业的发货需求。”祝帅说。

国家邮政局发展研究中心战略规划部副主任刘江表示,今年以来,系列促消费政策持续发力显效,消费市场平稳增长,消费结构持续优化,带动快递市场规模持续扩容。

从工厂车间到千家万户,从服务生产到促进消费,快递业不断促进产业链供应链协同发展,为经济发展提供有力支撑。

服务网络持续延伸——广西梧州,快递企业推出农产品寄递专项方案,优化前端服务、压缩中转时效,今年以来寄出南北干货近2万件;河南三门峡,时令山野菜经快递渠道日均出货8000件,借助冷链专线实现省内次日达、重点城市隔日达……

不断完善寄递网络,让更多特色农产品走出乡村、走向全国,也让城乡消费双向流通更加顺畅。

绿色发展成效显著——国家邮政局新闻发言人、市场监管司司长林虎介绍,新修改的《快递暂行条例》实施一年来,全行业包装标准化率达86%,回收复用纸箱超16亿次,新能源和清洁能源车总量超7.5万辆。

“越来越多的消费者切身感受到快递纸箱薄了、胶带瘦了、面单小了、循环包装多了,低碳智能配送正在重塑消费者的生活方式。”林虎说。

国家邮政局相关负责人表示,当前行业正将发展重心转到质的有效提升和量的合理增长。未来,随着促消费政策持续落地和行业新动能逐步壮大,邮政快递业将进一步发挥在物流领域的引领作用,助力畅通经济循环,为经济高质量发展持续注入新动能。

## 快递“小包裹”超千亿元 连通大市场

## 高温天气科学防暑



盛夏气温节节攀升,天气闷热难耐,医生建议,夏季持续高温,尤其是家中有老年人或婴幼儿时,最好将室内温度控制在26摄氏度左右。(新华社发)

## 琴澳协同加速中医药出海

新华社记者 杨深深 熊嘉艺

展示中心里,承载几代人记忆的“国民小绿瓶”风油精,如今已成为非洲市场的热门商品;文创商榷内,人参、枸杞造型的毛绒挂件憨态可掬,引人注目;中医药文化体验馆里,学生们围坐一桌,体验研磨白芷、艾草等药材……记者近日走进位于广东珠海横琴的粤澳合作中医药科技产业园看到,古老的中医药越来越“酷”了。

“中医药拥有五千多年深厚历史底蕴,当中有很多瑰宝。”澳门青年、横琴片仔癀博物馆执行董事林子翔说。他本是法学专业出身,却因热爱中医药,于2020年扎根横琴,和团队把片仔癀这个有着近500年历史的中华老字号,打造成博物馆、国医馆和国药堂。“跨界参与到中医药产业的发展,是一件难而正确的事。”

中医药大健康产业是澳门“1+4”经济适度多元发展策略中的支柱产业之一。作为《粤澳合作框架协议》首个落地项目,粤澳合作中医药科技产业园于2011年正式落户横琴。截至2026年5月底,园区企业238家,其中澳门企业92家,覆盖中医药、医疗器械、生物医药等领域。在粤澳中医药科技产业园开发

有限公司董事长吴松看来,澳门中医药底蕴深厚,药监审批体系接轨国际标准,出海渠道通畅,但土地稀缺、生产升本高。“澳门注册、横琴生产”的模式既能推动中医药“走出去”,又能助力澳门摆脱产业单一困境。

借助中医药产品海外注册公共服务平台(横琴),产业园已推动14款产品在莫桑比克以植物药身份合法上市,12款产品在巴西获得中成药注册备案上市许可,1款植物药在欧盟四个成员国完成注册。

除了中医药的“老字号”,产业园也在琴澳融合的土壤上孵化生物医药的“硬科技”。6月30日,产业园入驻企业广东真健康医疗科技开发股份有限公司在香港联合交易所主板挂牌上市,成为澳门首家生物医药上市公司、横琴粤澳深度合作区首家本土培育的上市公司。

“以后大家来澳门,除了‘吃喝玩乐’,还会想到‘延年益寿’。”吴松笑着说。一条从横琴出发、经由澳门、通往全球的中医药大健康产业通道正在形成。横琴正在书写的,不只是中医药的出海故事,更是“一国两制”框架下产业协同创新的新样本。

(新华社广州7月4日电)