

热销的姜黄饮能抗炎吗

营养专家:应在专业人士指导下,适量使用姜黄素制剂

■新重庆-重庆日报记者 刘一叶

近期,“姜黄”“姜黄粉”和“姜黄饮”等相关话题在各大社交平台频繁出现,登上了热搜。话题中称,姜黄具有抗炎、抗氧化等功效,俘获了一批爱养生的消费者。姜黄饮真能抗炎吗?12月12日,记者进行了采访。

当日,记者在九龙坡区的一家超市里购买了一瓶“姜黄生姜柠檬汁”。该饮料一瓶净含量100毫升,价格8.9元,比其他饮料略贵。其配料表第一位是生姜,占比为不少于38%,之后为柠檬,占比不少于38%,蜂蜜不少于21%,姜黄不少于3%。

除了贵,姜黄饮的味道也不太适

口,酸、苦、辣得烧喉咙。社交媒体上,许多人吐槽姜黄饮难喝。即使如此,姜黄饮依然被年轻人推崇。

“研究证实,姜黄中提取的姜黄素具有显著的抗炎、抗氧化作用,有助于减轻体内慢性炎症反应,延缓细胞衰老。”重庆市妇幼保健院临床营养科主任孙海岚称,但大多数姜黄饮品中姜黄素有效成分不足。

“为了掩盖辛辣的口感,不少商家会在饮品中额外添加大量糖分。”孙海岚表示,市民饮用含有大量糖分的姜黄饮,不仅可能抵消抗炎效果,还可能增加患糖尿病、高血脂等代谢性疾病的危险。

孙海岚称,成人每日姜黄摄入量

建议不超过3克,过量使用可能引起胃肠道不适。此外,姜黄素可促进胆汁分泌,胆囊炎、胆结石患者使用可能加重病情。更要注意的是,姜黄素具有轻度抗凝血作用,对于月经量多、有出血倾向或正在服用抗凝药物的人群存在潜在风险。

因此,孙海岚建议,使用姜黄素应当遵循适量原则,最好在专业人士指导下选择高纯度、复配吸收促进剂的姜黄素制剂。

孙海岚表示,想要减轻身体炎症,关键在于建立健康的生活习惯,而非依赖单一食物。如果想通过日常生活减轻炎症,不妨从以下几点做起:优化饮食结构,多吃富含新鲜

植物性食物;选择优质脂肪,增加Omega-3脂肪酸摄入;保证丰富的蔬果摄入;保持适量的蛋白质摄入;采用合理的烹饪方式,以焯、炒、蒸、煮为主。规律运动,每周坚持150分钟的中等强度运动,能改善代谢、增强肌肉力量,并帮助清除炎症因子。保持优质睡眠,高质量的睡眠有助于稳定生物钟,减少炎症因子的释放。压力管理,通过冥想、瑜伽等放松练习,有助于减少炎症反应。



精彩视频 扫一扫 就看到

超1.4万亿斤!

2025年全国粮食实现丰收

据新华社北京12月12日电(记者 王雨萧 胡璐)国家统计局12日发布数据显示,2025年,全国粮食产量14297.5亿斤,比上年增长167.5亿斤,增长1.2%,稳定在1.4万亿斤以上,全国粮食实现丰收。

数据显示,2025年,全国粮食播种面积17.91亿亩,比上年增长134.8万亩,增长0.1%,连续6年保持增长;全国粮食单产每亩399.1公斤,每亩产量比上年增加4.4公斤,增长1.1%。

国家统计局农村司司长魏锋华介

绍,2025年,全国夏粮产量2994.9亿斤,比上年减少2.9亿斤;早稻产量570.3亿斤,比上年增长6.8亿斤。全国秋粮播种面积稳中略增,大部农区生产总体稳定,加上种植结构持续调整,高产作物玉米面积增加较多,带动秋粮产量增加。

数据显示,全国31个省(区、市)中,有29个粮食增产。其中,内蒙古、辽宁、吉林、黑龙江及新疆等地在种植结构调整、气候条件有利等因素带动下,粮食合计增产114.7亿斤,占全国增量近七成。

“有富明在,我就能放心出门”

——大渡口“向阳三轮车队”走街串巷帮邻里完成“细小事”



■新重庆-重庆日报记者 张莎

12月11日,冬阳和煦,大渡口建胜镇的钓鱼嘴公园门口,一辆红色残疾人代步车稳稳停下。残疾人周川笑着下车——这是他与车主张富明之间心照不宣的约定:一个电话,免费接送。

开车人53岁,左腿微跛,笑容却格外敞亮。他是建胜镇回龙桥社区居民张富明,也是街坊邻里熟悉的那抹“三轮车红”。几年来,这辆红色残疾人代步车载过独居盲人、接送过就医残疾人、驮过给敬老院的粮油。它不只是一辆代步车,更是一道流动的温暖屏障,穿梭在建胜镇的坡坡坎坎之间。



12月11日,张富明(左)接残疾人出行。记者 张莎 摄 视觉重庆

清单:每周三给敬老院送米送水,周五帮社区老人代购药品,平时随时响应接送需求。

张富明和他的红色残疾人代步车是队里的主力。集合点上,他常常最早出现。而在忙碌一天后,他也往往是那个收拾妥当、最后离开的人。

对于独居在龙桥花苑小区、年过八旬的盲人周复安来说,张富明的三轮车声,成了他出门时的“眼睛”。

小区坡坎多,出门不易。而自从2021年认识张富明后,周复安每隔一段时间就能坐上这辆红色三轮,去参加区残联组织的“听世界”活动。

路上,张富明的话不多,却句句落在实处:“周叔叔,前面有坎,脚抬高一点。”“转弯了,扶稳。”提起张富明,周复安总是语气笃定:“有富明在,我就能放心出门。”

“我能行”

一条义肢撑起的重生日

2011年1月,38岁的张富明还是物流公司工人。一场货物倾倒事故给他的左腿留下永久损伤。在长达一年的康复期里,拐杖成为他的第三条腿。

“既然命运让我少了几分‘利索’,那我就多几分‘坚持’。”一年后,当他终于能靠着义肢重新行走时,这句话成了他往后人生的注解。步伐虽不再稳健,心却越来越豁达。

一次偶然的机会,张富明参加了大渡口“528·我爱帮”残疾人志愿服务队活动,听到了许多相似的故事。“我受过伤,知道残疾人有多难,或许我能帮上忙。”这个简单的念头,让他从“被帮扶者”转身成为“帮扶者”。

张富明的第一次独立志愿服务是为视力不好的王奶奶读报。当他用略带紧张的声音念着散文时,王奶奶紧紧握住他的手:“谢谢你,孩子,你不仅用声音为我带来了光明,更用陪伴温暖了我的心。”

“那一刻我忽然明白,”张富明后来回忆,“真正的帮助是心与心的相遇。我们在照亮别人的同时,也被别人温暖。”

“一起走”

“向阳车队”的18颗热心

“我有三轮车,腿虽然不好,但多跑几趟总能帮上忙。”2021年,作为“528·我爱帮”残疾人志愿服务队建胜镇站长,张富明提出组建“向阳三轮车队”。提议很快得到响应——左上肢残疾的许刚、左下肢残疾的赵旭东相继加入。

张富明说:“未来,我希望更多人能加入。让这抹‘红色’跑遍更多街巷。”

“有我在”

那些风雨无阻的平凡约定

社区里的小洁父母早逝,常一个人坐在楼下发呆。张富明每次路过,都会从车里拿点零食给她——有时是一包饼干,有时是几颗糖。不忙的时候,他会坐在她旁边,听她说学校的事,看她画的画。“虽然看不懂,但孩子愿意讲,我就愿意听。”

买药这件事,张富明做得格外仔细。有高血压糖尿病的朱奶奶每次药快吃完了,就会给他打电话。他会认真记下药名和剂量,买回来还要帮老人按剂量分装好。

一次下大雨,朱奶奶的药断了,张富明披上雨衣就冲进雨里。回来时浑身湿透,左腿旧伤隐隐作痛。

如今,“向阳三轮车队”已从最初的3人扩展到18人,累计帮扶超过1200人次。队员里有退休工人、驾校教练、小卖部老板,大家身份各异,却同样身穿红背心、头戴小红帽。

张富明说:“未来,我希望更多人能加入。让这抹‘红色’跑遍更多街巷。”



秀山: 非遗工坊赶单忙

12月12日,秀山非遗体验馆金珠苗绣非遗工坊内,绣娘们正在缝制绣品。

年底是销售旺季,工坊里的绣娘们忙着赶制茶杯垫、手提包、定制服饰等文创产品,销往北京、上海、湖南等地市场。

近年来,秀山成立苗绣工艺品合作社,开设非遗工坊和苗绣培训班,创新推出苗绣文创产品,在传承和推广苗绣文化的同时,带动群众就业增收。 通讯员 胡程 摄/视觉重庆

重庆大轰炸是侵华日军的“未审之罪”

——国家公祭日之际,本报专访中国抗日战争史学会副会长周勇

■新重庆-重庆日报记者 兰世秋

12月13日,是南京大屠杀死难者国家公祭日。

88年前的这一天,侵华日军制造了惨绝人寰的南京大屠杀,30万同胞惨遭屠戮,六朝古都满目疮痍。

这段浸透血泪的历史,并非孤例。在艰难的抗战岁月里,侵华日军的铁蹄肆虐中华大地,除了南京的屠城之殇,地处西南的大后方重庆,也遭受了一场长达6年10个月、惨无人道的无差别轰炸。

12月12日,中国抗日战争史学会副会长、重庆史研究会名誉会长周勇接受记者专访时表示,重庆大轰炸是侵华日军的“未审之罪”。一个国家和民族不应忘记自己的历史。

铁证如山

周勇介绍,全民族抗战时期,大后方中心城市重庆成为日军战略轰炸——无差别轰炸的首要之地。重庆大轰炸历时之长,范围之广,所造成的灾难之深重,在二战期间和整个人类战争史上创下了新纪录。“重庆大轰炸与九一八事变、七七事变、南京大屠杀、旅顺大屠杀、七三一细菌部队罪行等一样,给中华民族带来了惨痛的牺牲和巨大损失。”

2014年,周勇团队发现奥斯卡获奖纪录片《苦干》,并在第二年将其引

进中国。《苦干》全程记录了1940年8月19日、20日侵华日军飞机对重庆主城区实施无差别轰炸的过程。

“《苦干》是侵华日军无差别轰炸中国和平城市、屠杀中国平民百姓的铁证。”周勇说,过去,记录重庆大轰炸的影像资料,绝大部分摄于日军轰炸机上,多为俯拍的投弹情景,其影像比较零散,时间也不确定。

《苦干》则是由美国人在中国战区实地拍摄。内容包括发出轰炸警报,城市居民向郊外撤退和避难防空洞,中国飞机迎战,日本飞机在城市上空侦察、轰炸,及重庆市民随后的救护、灭火、收拾家园等等。场景全面真实,画面原声原色,震撼惨烈。

“铁证如山,确凿无疑!”周勇表示,《苦干》拍摄的时间、地点、场景、人物等均可考稽,是迄今为止,由西方人拍摄的,时间最准确、史实最完整、内容最翔实、画面最震撼、评论最客观的电影原始资料,也是客观记录日军轰炸重庆不可多得的法律证据。

不应忘记

周勇从20世纪80年代中期开始研究重庆大轰炸。彼时,他协助父亲

整理大轰炸受难者口述史,开始了解日军这一罪行。

1988年,周勇参观了广岛和平纪念馆资料馆。“那次参观让我难以平静,连侵略者的苦难都被铭记了,而被侵略者的哀痛,重庆被轰炸的历史,却被选择性遗忘。当时,我在留言簿上写下了‘不应忘记’4个字,指不应忘记战争给日本人民造成的灾难,日本人民也是‘受害者’,但更不应忘记的是,日本首先是‘加害者’。”周勇说。

2005年起,在周勇的带领下,重庆市委党史研究室组织了100多人,查阅了40万份档案资料,形成了431页的研究报告;2007年召开了第一次重庆大轰炸国际学术讨论会;2011年《重庆市抗战时期人口伤亡和财产损失》出版,该书披露了重庆大轰炸的伤亡人数和财产损失确切数据。

周勇及团队认为,重庆大轰炸是侵华日军的“未审之罪”。“一个国家和民族不应忘记自己的历史。这一暴行在战后并没有被彻底清算,所以更需要被今天的人们记住。”

以史为鉴

在追寻重庆大轰炸真相的过程

中,周勇认识了不少日本朋友,“他们告诉我,重庆大轰炸是日本的战争暴行。对一个城市如此长期、固执地进行攻击,不用说在航空战争史上是第一次,就是把地面部队攻城的历史包括在内,也是罕见的。”

1974年,抗战时期曾亲自带队轰炸重庆的侵华日本飞行团长远藤三郎在他的《日中十五年战争与我》中,写下这样的话:“日本与中国之间这场持续了十五年的战争,客观地说,就是一场所日本对中国发动的侵略战争,无论任何人都不能否定。”“这至少是我从长达四十余年的军人生活经验里得到的教训,一定要留给那些担负着日本未来时代的年轻人。”

周勇认为:“这是一个曾经带队轰炸重庆的飞行团长、一个侵华日军的高级将领战后对这场战争最深刻的反省。”

“只有彻底清算,才有永久和平。这不仅是我个人的感悟,也是有良知的日本人,包括参与过侵华战争的有反省的日本军人的认识,也是全人类的共识。”周勇表示,今天,我们铭记重庆大轰炸的惨痛过往,并非要沉淀仇恨,而是要以史为鉴,照亮和平之路,让侵略暴行永不重演。

劳动筑梦·榜样同行

在层叠叠嶂的山水之城重庆,通信信号的覆盖是一场与复杂地形持续较量的技术攻坚。中国电信重庆无线网络中心高级工程师李杰,用二十年光阴深耕一线,从一名普通路测工程师成长为全国劳动模范,以匠心织就了一张覆盖山城每个角落的通信网络。

脚步丈量 从一线测绘到网络守护者

2008年,年轻的李杰背着测试设备,徒步穿梭在重庆的大街小巷。他要用脚步丈量这座城市的通信脉络,绘制出第一张移动网络覆盖地图。“那时没有现成的数据,只能一个点一个点地测。”回忆起建网初期的艰辛,李杰依然记忆犹新。

真正考验技术功底的,往往是那些特殊场景——潼南与四川遂宁交界的山村曾饱受信号频繁切换之苦。李杰带队赶赴现场,在人口聚集点反复测试调整,最终根治了这一难题。

“重庆地形特殊,必须通过一遍遍

创新驱动 技术攻坚夯实网络根基

面对5G时代的技术挑战,李杰领衔公司无线网络创新工作室,带领团队攻克多项技术难关:研发的5G基站AI节能技术,通过智能分析业务流量动态调整节能方案,每年节电逾千万度;提出的“中频一张网”方案,成为行业共建共享的主要技术路线之一。

物联网时代的到来对网络提出了新要求。李杰牵头在全市部署了1.5万余个NB-IoT基站和1.7万余个(最新数据)RedCap基站,建成全域覆盖的运营级移动物联网。“这些基站支持专网切片,能够为智慧城市管理和民

李杰:二十载匠心织网 护航山城信号满格



工作中的李杰

生服务提供定制化的网络支持。”李杰介绍道。

在智能化转型的大潮中,李杰有着清晰的规划:“未来,我们要借助大数据和AI技术挖掘数据价值,建立基于客户感知的评价标准,做到能远程不现场、能自动不手动。”基于这一理念,他带领团队打造了“无线网络

不仅增强了企业的核心竞争力,也为整个行业的数字化转型提供了宝贵经验。

场景深耕 让优质服务千行百业

技术突破的最终目的是服务用户。李杰始终将用户体验放在首位,牵头实施中国电信重庆分公司“信号升格”专项行动,对全市4300余个重点场景进行了逐一摸排和优化。在网红景点李子坝部署5G-A 3CC超宽带宽基站,峰值速率突破3Gbps;创新研发地铁场景天线技术,让隧道内信号更稳、网速更快。

他积极推动5G与行业融合,为多个客户提供定制网方案,助力智能交通、智慧工厂发展;率队在全国率先部署双时钟同步系统,保障网络安全,为其他省市提供技术借鉴。“让每一格信号都值得信赖”,这是李杰始终坚守的追求。在他带领下,重庆电信5G示范场景数量位居中国电信集团榜首,荣获2024年度“电联合作典范城市”一等奖。

薪火相传 培育专业人才梯队

“一个人走得快,一群人走得远。”李杰坚持“传帮带”,签订十余份师徒协议,组织百余期培训。他创新分层培养机制,根据学员特点量身定制成长路径,让年轻工程师在实践中快速成长。

如今,一支300余人的专业网优队伍已初具规模,培养出各级劳模、专家和技术骨干数十人。这批人才成为公司技术创新和网络运营的中坚力量,构筑起坚实的人才高地。

20年来,李杰始终坚守在网络优化一线。从边远山区到山城核心,他用专业与热爱守护着山城的通信脉搏。“作为一名网优老兵,我将继续为公司高质量发展贡献力量。”站在新起点,李杰的目光依然坚定。在他的身后,一支更年轻、更可靠、无处不在的通信网络正徐徐展开,连接起山城更加智慧的未来。

宋若冰 图片由受访者提供