

晚餐多吃『高钾食物』，能快速掉秤？

专家解读：这是误区！超量食用可能引发高钾血症

很多减脂人群都刷到过这样的网红减脂方法：晚上多吃高钾食物、补钾就能快速掉秤、轻松瘦全身。一时间各类高钾蔬菜（如干紫菜、干香菇、毛豆、苋菜、菠菜等）、高钾水果（如榴莲、冬枣、香蕉、山楂、无花果等）成为“减脂神器”，不少人刻意在晚餐大量补钾。

但事实真的如此吗？补钾到底能不能减脂？晚餐狂补钾是否科学安全？记者请教了南京鼓楼医院胰腺与代谢外科医师严雨。

严雨告诉记者，钾能辅助胰岛素高效工作，将葡萄糖转化为能量，减少血糖骤升骤降，帮助控制食欲和热量摄入。同时，钾参与能量代谢，能维持肌肉功能（肌肉量多则基础代谢高），还能促进脂肪分解时的能量转化，让身体消耗热量更高效。

但严雨明确表示，“补钾=掉秤”其实是典型的减脂误区，补钾不具备直接燃脂、快速减重的效果。

“减重的根本是保证热量消耗大于热量摄入。”她解释道，钾元素无法凭空消耗脂肪，如果一边刻意补钾，一边暴饮暴食、摄入大量高热量食物，体重不仅不会下降，还会持续上涨。很多高

钾食物本身就有热量，如果像吃水果一样不加节制地吃高钾食物，超额摄入的热量，会完全抵消补钾带来的轻微代谢优势，得不偿失。

“我们应当正确认识高钾饮食。”严雨认为，补钾虽然不能直接燃脂，但长期保持高钾饮食，对减重仍然很有帮助。高钾食物多为蔬菜、水果和全谷物，富含膳食纤维，能提供更强的饱腹感，帮助自然减少热量摄入。同时，充足的钾有助于维持肌肉功能，这对保持较高的基础代谢率至关重要，让身体在休息时也能消耗更多热量。并且，钾能辅助胰岛素工作，帮助稳定血糖，避免因血糖骤降而产生的暴食欲望。

来源：中新网

胸闷3个月，早筛检出高危肺结节！ 县人民医院微创手术为患者精准“摘除”

肺癌早期多无咳嗽、痰中带血等典型症状，仅偶有胸闷等轻微不适，易被误判为劳累或心脏问题而漏诊。近日，县人民医院胸外科接诊了一位因“胸闷”求医的患者，经肺部早筛确诊为高危肺结节。

据悉，62岁的患者王女士（化名）持续三个月反复胸闷，休息后可缓解，起初疑似心脏疾病，前往县医院心血管内科就诊。经心脏造影排除了心脏病变，最终通过胸部CT发现左肺胸膜下高危肺结节，并伴有两肺胸膜下炎症、肝内钙化灶等情况，评估后需密切随访、及时干预。

针对患者高危肺结节病情，该院胸外科主任蔡立志联合郑州人民医院专家郑慧禹，为患者实施胸腔镜下肺癌根治术。该微创手术创伤小、出血少、恢复快、住院周期短，

因发现干预及时，患者术后无需放化疗，目前体征平稳。

临床显示，多数肺癌确诊已到中晚期，核心原因是早期症状隐匿、不易察觉。低剂量螺旋CT是国际公认的高效肺癌早筛方式，可识别毫米级微小病灶，有效前移诊疗关口，提升早期治愈率。医院提醒，40岁以上吸烟、长期接触二手烟，存在职业暴露史、肿瘤家族史或反复不明原因胸闷咳嗽的高危人群，需定期做肺部专项筛查。

此次通过早筛精准处置高危肺结节，是县人民医院做实肺部规范化早筛、落实“大病不出县”的生动实践。后续医院将持续借力上级专家技术帮扶，发挥MDT多学科诊疗优势，做精肺结节全流程规范诊疗，打磨微创技术，推进早筛早诊早治，切实把大病留在县域，筑牢县域群众健康屏障。（冯海洋）

天热不想出门？ 在屋里伸个懒腰就能养生



动”——不求心跳加快，只求身体松快。

伸懒腰升级版（疏通胆经）：站立位，双手交叉向上托举，同时脚跟踮起，向左侧侧弯拉伸，再向右侧侧弯，反复做5次。这个动作能缓解腰背酸痛、疏通全身经络。

靠墙站桩（引火归元）：背靠墙壁，双脚与肩同宽，屈膝缓慢下蹲（像坐无形的椅子），保持2~3分钟。这个动作能固护阳气、改善手脚冰凉。

每坐1小时必做三件事：1. 踮踮脚，做上30次，促进腿部血液循环；2. 慢慢转动脖子，写个“米”字，舒缓颈椎；3. 再闭眼深呼吸一分钟，静静吐纳，降降心火。

三伏天运动要“适度”。如果清晨或傍晚凉快些，想出去走走，也可以选择散步、太极拳、瑜伽这类和缓的运动，以身体微微出汗为宜。也可以试试“走暑”——慢慢走，不赶路，一般走上40分钟、2~3公里最合适。

天热不出门，不等于不动。在屋里伸个懒腰、靠墙站一会儿，就是最好的三伏天养生。

来源：学习强国

7月28日是世界肝炎日。今年主题聚焦“社会共治，消除肝炎”。总台记者在街头随机采访市民，针对公众对肝脏的常见误解，邀请肝胆外科专家进行权威解答。

中山大学孙逸仙纪念医院肝胆外科主任医师张磊指出，肝脏是人体最大的实质性器官，也是最大的代谢工厂。他介绍说，我们吃进去的绝大多数东西，都要通过肝脏代谢。它承担着解毒、合成、储存等多重任务，至关重要。

针对现代人一些不良的生活习惯，张磊给出三条实用的护肝建议：

一是避免酗酒。酒精会直接损伤肝细胞，导致代谢能力下降，诱发酒精性肝炎。

二是减少高糖高油饮食。过量糖分和脂肪酸会在肝脏内沉积，引发非酒精性脂肪肝。

三是减少熬夜。肝脏的修复黄金时段主要在夜间，长期熬夜会错失最佳自我修复时机。

来源：中新网

如何培养护肝习惯？专家给出三条实用建议

关于宝丰县未参加企业职工基本养老保险单位办理参保登记的公告

各企业单位：

根据河南省税务局与河南省社会保险中心联合开展的纳税信息比对工作结果，我县部分已纳税单位尚未依法参加企业职工基本养老保险。依据《中华人民共和国社会保险法》第五十八条“用人单位应当自用工之日起三十日内为其职工向社会保险经办机构申请办理社会保险登记”之规定，现就有关事项公告如下：

一、参保范围 本县行政区域内已依法纳税但未办理企业职工基本养老保险参保登记的各类企

业单位。

二、办理流程 请相关单位于规定期限内携带以下材料至指定地点办理参保登记：

1. 营业执照原件及复印件；2. 法定代表人身份证复印件；3. 职工身份证原件。

办理地点：宝丰县行政审批和政务信息管理局（原宝丰县行政服务中心）一楼3至6号窗口

咨询电话：0375-6515976、0375-6515165

三、办理时限 自本公告发布之日起至2026年8月25日前完成参保登记手续。

四、法律责任 对逾期未办理参保登记的单位，本中心将提请社会保险行政等相关部门，依据《中华人民共和国社会保险法》第八十四条规定：“用人单位不办理社会保险登记的，由社会保险行政部门责令限期改正；逾期不改正的，对用人单位处应缴社会保险费数额一倍以上三倍以下的罚款，对其直接负责的主管人员和其他直接责任人员处五百元以上三千元以下的罚款”予以严肃处理。

平顶山市宝丰社会保险中心
2026年7月22日