

带低脂、低卡、健康等标签的轻食餐开始流行,成为不少市民新宠 长春市民舌尖刮起健康风

橘色的大虾、金黄南瓜、翠绿芹菜与三色米交叠出诱人色泽,空气里飘着九层塔的清香。随着2025年“体重管理年”的正式启动,由体重管理而掀起的“饮食革命”,也让健康饮食理念深入人心。近日,在长春一些商超的餐柜内,纷纷推出减重轻食套餐,一时成为白领和银发老人的新宠。

“店内低卡路里食品销量一月内增长了近一倍,消费者越来越注重食品的营养成分和健康价值。”在长春市繁荣路上的一家商超餐饮区,负责销售低卡路里盒饭的张女士说,“轻食套餐”的设计紧扣科学饮食需求:三色米是全谷物,升糖指数低;菌菇和豆类提供植物蛋白,南瓜富含纤维。油盐糖都控量,但味道咸淡适中。价格亲民也是吸引力之一——套餐定价18元至25元,比外卖更划算。

现场购买后正在用餐的吴先生说,选择低卡路里盒饭的好处是不用纠结热量计算,直接选标注清晰的套餐,省时又健康。在他的餐盒里,素鳕丝与赛螃蟹的双拼搭配黑米饭,乍看宛若荤食,入口才知暗藏玄机。这或许正是减重轻食套餐烹饪者的智慧:让控糖降脂的每一口,都变得“有滋有味”。

“食材丰富还能增强免疫力,这个套餐适合我和老伴,他血糖高,这里的菜少油少盐,吃着放心。”今年72岁的杨奶奶说,她选择的荠菜虾球鲜润餐采用高蛋白虾仁与核桃、荠菜组合,清爽口感契合控油需求。记者浏览网络购物平台发现,除了商场柜台健康餐热销外,线上的糙米饭、低脂麦片、杂粮包等食品销量均呈上升趋势。

记者采访的一些商家认为,“体重管理年”不仅是一场减肥热潮,更



柜台内摆放的轻食餐 城市晚报全媒体记者 刘佳雪 摄

是一次全民健康意识的觉醒。大家普遍认识到,减肥应遵循科学方法,避免极端节食或过度运动。而健康餐多选用糙米、黑米和麦仁提升膳食纤维,用蚕豆和南瓜补充维生素,虾仁则选用低脂轻煎,全程不用油炸,满足了消费者对食物营养成分和健康价值的需求。后期还将研发更多菜品,实现“一周不重样”,帮助居民养成长期控重习惯。

不过,也有营养专家提醒,当前市面上的轻食多以冷食和生食形式呈现,从健康角度出发,轻食中生冷

蔬菜和粗纤维谷物对胃肠黏膜具有刺激作用,且热量比较低,特别是患有胃炎、胃溃疡等疾病的人以及老人、小孩等人群要少食用轻食。即使是健康人群,也应避免长期单一化,每日仅1至2餐采用轻食,其余餐次补充适量热量和营养素。

专家认为,健康有效的瘦身方法除了保持能量负平衡外,还应保证规律作息,规律饮食,细嚼慢咽,更改进餐顺序,保持运动习惯,不熬夜等,这些都可以更好地帮助减重。

城市晚报全媒体记者 刘佳雪

药房上线“AI诊疗”系统 吸引市民体验 医务人员表示,目前AI只能作为辅助,看病需要医生下决定

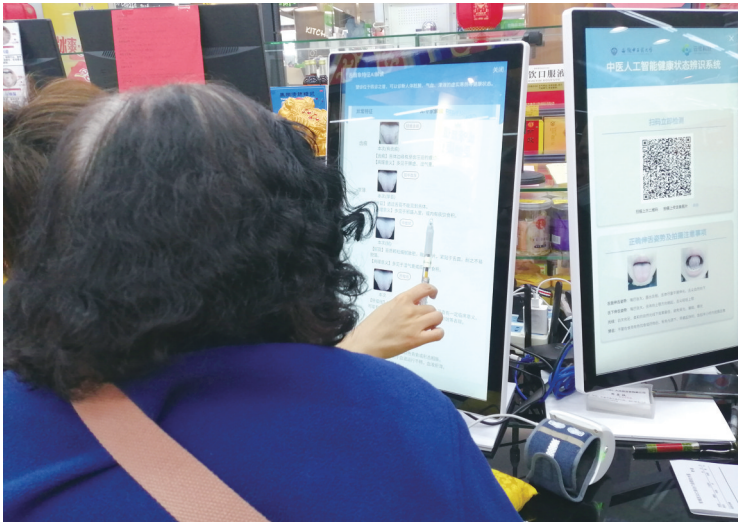


AI中医体检诊疗

手机扫码、拍照上传,检查结果便可一键生成,甚至还能辅助医生给患者开方……近日,长春一家药房上线了“AI诊疗”系统,可通过对患者进行面诊,进而生成针对性的诊断报告。AI诊断是否准确可靠?有了AI诊疗,看病还需要医生的诊断吗?对此,城市晚报全媒体记者进行了现场探访。

“其实也不算特别新奇的设备,早在去年长春国际医药健康产业博览会上就看到过,这次正好来药店买药就检测一下,感觉还不错,跟医生给我下的诊断以及我平时的身体状况比较符合。”4月12日,在位于朝阳区的一家药店内,市民李阿姨体验了“AI中医”坐诊望闻问切后,几十秒就能出结果,认为很便捷也很可信。

据药店工作人员介绍,这套中医AI辅助诊断系统,主要用于辅助给患者进行诊断,输入患者症状



市民体验“AI诊疗”系统 本组图片 城市晚报全媒体记者 刘佳雪 摄

后,系统能够结合舌面诊以及问诊数据,自动生成辨证结论,如“肝郁脾虚”等,从而辅助医生给患者开方。

“中医讲究望、闻、问、切,辅助诊断系统主要是通过望患者的面相、望舌苔,再结合医生的询问,更加全面精准地分析患者的身体状况。”现场操作“AI诊疗”系统的医生表示,中医有一种“治未病”理念,同时中医分9种体质,通过体质辨识系统能够了解人们当下的身体状况,针对不同的身体状况,中医可以通过运动、饮食、药膳等方面

进行调养,从而起到疾病预防的作用。引进“AI智能中医”系统的主要目的是提升中医服务能力,帮助大家提升健康意识。

AI诊疗系统如此先进便捷,我们是否还需要医生的诊断呢?记者采访到的大型医院专科医务人员表示,AI诊疗系统只能作为辅助设备,帮助医生提升效率和精确性,并不能完全依赖这种高科技产品。在采集患者情况时是需要一定的专业知识的,而且最终如何为患者诊断、开方,还是需要医生来进行决断。

城市晚报全媒体记者 刘佳雪

吉林农大利用体细胞克隆技术成功繁育延边牛

近日,由吉林农业大学副校长、国家肉牛牦牛产业技术体系岗位专家吕文发教授主持的“十四五”国家重点研发计划“主要农业反刍动物珍稀濒危种质资源的抢救性保护”项目取得重大进展,两头体细胞克隆延边牛在安徽亳州繁育成功。这标志着我国地方黄牛种质资源保护与高效繁育技术取得重要突破,为濒危畜种保护提供了创新样本。

项目团队采用体细胞克隆技术,筛选优质胚胎进行移植。通过精细化孕期监测,首次实现克隆牛全周期健康管理:一个月内8头牛检测到羊水,100天后3头牛维持妊娠,最终两头牛健康诞生。相较于传统克隆技术,团队创新优化了胚胎培养条件及受体牛围产期护理方案,显著提升克隆胚胎着床率与存活率,为大规模克隆

应用奠定基础,也为进一步开展克隆牛机制研究提供材料。该成果得到了国家家养动物种质资源库、崖州湾国家实验室、西北农林科技大学、安徽科技学院以及延边东兴种牛有限公司国家级延边牛保种场和亳州市谯城区兴亚养殖场的大力支持。

延边牛是我国五大地方良种之一,以肉质鲜美、性能优异著称,被列入国家级畜禽遗传资源保护名录,承载着丰富的地方文化和经济价值。然而,其繁殖效率低、种源稀缺,传统活体保种方式面临种群近交衰退风险和地域局限等挑战。此次克隆牛的成功诞生,意味着可尝试在安徽建立延边牛的异地种群,既为延边牛的保护体系增添了“原位保种场+异地克隆中心”的创新模式,也为其他地方品种的保护提供了可借鉴的范例。

吉林日报记者 张鹤

婚姻登记闹乌龙“司法良方”解民忧

近日,长春市二道区人民法院行政审判庭田开伍法官成功化解一起困扰当事人多年的婚姻登记错误纠纷。一面鲜红的锦旗背后,展现了法院践行“如我在诉”理念的生动实践。

张某甲与常某于2000年在长春市南关区登记结婚。张某乙与曲某则于1998年在长春市二道区登记结婚。然而张某甲意外发现,弟弟张某乙的结婚登记档案中竟出现了自己的个人信息。经核实,结婚登记申请书、审查处理结果及两份婚姻状况证明上记载的都是张某甲与曲某的个人信息,且当事人表明关键材料上的签字均非本人所签。这场“身份错位”给两个家庭带来诸多困扰。

田开伍调查后发现,虽然四本结婚证信息准确,但婚姻登记档案存在明显瑕疵。根据《婚姻登记条例》第七条规定:“婚姻登记机关应当对结婚登记当事人出具的证件、证明材料进行审查并询问相关情况。对当事人符合结婚条件的,应当当场予以登记,发给结婚证;对当事

人不符合结婚条件不予登记的,应当向当事人说明理由。”依据上述规定,婚姻登记机关对结婚登记的申请人出具的证件、证明材料的真实性、合法性、完整性负有全面审查义务。本案当事人婚姻登记信息确有错误,应依法予以纠正。

为实质性解决争议,二道法院向区民政局发出司法建议书,建议纠正1998年9月张某乙与曲某的结婚登记申请书、审查处理结果、两份婚姻状况证明中的错误信息。困扰当事人多年的问题最终得到快速解决,夫妻俩也撤回了起诉。

案件结束后,当事人专程送来一面印有“执法公正高效为民排忧解难”的锦旗,感慨道:“本以为要历经几番周折,没想到法院这么快就帮我们把问题解决了!”长春市二道区法院将始终秉持司法为民理念,以更专业、更高效的司法服务回应群众期待,切实维护好人民群众的合法权益,为辖区经济社会发展贡献力量。

城市晚报全媒体记者 吕闯

持C2证男子竟开轻型货车被查才知是无证驾驶

在交通规则框架里,每一种驾驶证都对应着特定的准驾车型,这是保障道路交通安全的重要规范。然而,仍有人对此缺乏清晰认知,从而引发意想不到的违法风险。近日,省公安厅交通管理总队高速公路吉林支队巡逻六大队就查处了一起因准驾车型混淆而导致的交通违法行为。

当日17时许,巡逻六大队民警在沈吉高速东梅收费站检查一辆车牌号为吉B13***的轻型普通货车时,发现驾驶人刘某持C2驾驶证,却在驾驶手动挡轻型普通货车,这显然超出了其准驾范围。

当民警指出其违法行为,刘某一脸惊讶:“我有C2驾驶证,怎么就无证驾驶了?”民警

向其解释:C2驾驶证只能开9座以下、车长不超过6米的自动挡汽车,像这种手动挡轻型普通货车不在准驾范围内。刘某这才反应过来,懊恼称自己从吉林市前往梅河口市办事,因临时开单位车没注意,妻子有C1证,早知如此就让妻子开车了。

民警对刘某进行了严厉的批评教育,详细为其讲解驾驶与准驾车型不符的机动车上道路行驶的严重危害性,并依法对驾驶人刘某“驾驶与驾驶证准驾车型不符的机动车上道路行驶”的违法行为处以罚款2000元,驾驶证记9分的行政处罚,并现场监督其联系了具备驾驶资格的人将车开走。

城市晚报全媒体记者 吕闯