

超长蛋挞，好吃也要悠着点

毓璜顶医院营养专家提醒:这5类人尽量别跟风

近期，一款长60厘米的超长网红蛋挞走红各大商圈，凭借超大尺寸成为新晋打卡美食，不少市民排队购买尝鲜。这款被称作蛋挞界“巨无霸”的网红甜品，口感酥软香甜，但在美味背后，潜藏着不小的健康与营养风险。烟台毓璜顶医院临床营养科冯艳副主任医师提醒广大市民，超长蛋挞属于高糖、高脂、超高热量食物，并非人人适合食用，特殊人群应当谨慎食用；普通人食用也要讲究方式方法，切勿盲目跟风。

■算算热量账：一根约等于8个普通蛋挞

冯艳介绍，从食材配方和体量来看，这款超长蛋挞的营养负荷远超普通蛋挞。按照常规烘焙配方及体积粗略估算，一根60厘米超长蛋挞的营养含量大致等同于6至8个市面普通蛋挞。单个普通蛋挞热量约150—200千卡，以此推算，一整根超长蛋挞热量轻松突破

1000千卡，几乎接近成年人一到两餐的正餐热量摄入标准。对于日常控制饮食、维持健康体态的人群来说，单次食用即可造成热量严重超标。

除此之外，超长蛋挞的食材配比也暗藏双重负担。其多层酥皮在制作过程中添加了大量黄油、起酥油、猪油等原料，饱和

脂肪含量极高；部分蛋挞还添加了人造奶油、植物起酥油（部分氢化植物油）等含有反式脂肪酸的原料，对人体健康危害更大。即便产品配料表上标注“0反式脂肪酸”，也不能掉以轻心。根据我国国标GB28050规定，每100g食物中反式脂肪酸含量≤0.3g，营养成分表即可标注为“0反式脂肪酸”，但

这不代表完全不含反式脂肪酸；蛋挞内馅多由白砂糖、淡奶油、全脂牛奶调配而成，糖分高度集中。冯艳解释，这种“高油+高糖”的组合，会强烈刺激大脑奖赏系统，带来极致的味觉满足感，容易让人不自觉过量食用，不仅加重身体代谢负担，长期过量摄入还会增加肥胖、代谢紊乱的风险。

■分清适宜度：这5类人群尽量别凑热闹

结合临床营养诊疗经验，冯艳重点提示，以下五类人群体质特殊，食用超长蛋挞极易加重身体负担、损害健康：血糖控制不稳定的糖尿病患者，高血脂、脂肪肝及心血管疾病人群，胃肠功能薄弱人群，减脂控重人群以及痰湿体质人群，建议尽量不吃。超长蛋挞精制糖含量高、升糖速度快，血糖控制不稳定的糖尿病患者若一次性大量摄入，会导致血糖急剧飙升、大幅波动，如同“坐过山车”，不利于病情控制。即便

血糖控制稳定的糖尿病患者，也不建议随意食用；如果实在想吃，需提前在医生或临床营养师指导下，将其计入全天碳水化合物总摄入量，严格控制食用量。

高血脂、脂肪肝及心血管疾病人群本身血脂代谢异常，血管和肝脏的代谢负担较重。蛋挞酥皮中的饱和脂肪、内馅中的添加糖双重叠加，会升高血脂、加重肝脏脂肪堆积、增加血管负担，容易诱发病情波动，不利于慢病稳定与康复。

高脂肪食物会显著延缓胃排空速度，加重胃肠道消化负担。胃肠功能薄弱，尤其是脾胃虚弱、容易腹胀、反酸、腹泻的人群，食用超长蛋挞后，极易出现积食、腹胀、反酸烧心等肠胃不适症状。

对于正在减脂、控制体重的人群，日常本就需要保持较小的热量缺口。一根超长蛋挞的热量，几乎占到成年人每日推荐摄入热量的一半，单次食用就会打破减脂节奏，抵消多日的运动和饮食管控成果，严重

影响减重效果。

存在舌苔厚腻、口腔黏腻、大便黏马桶、身体沉重乏力、容易浮肿等表现的痰湿体质人群，脾胃运化功能偏弱。高糖高脂的蛋挞会加重体内湿气、淤积痰湿，无异于“雪上加霜”，容易加重不适症状。同时，冯艳特别提醒，儿童不建议过多食用此类甜品。长期摄入高糖高脂食物，容易养成嗜甜、重口的不良饮食习惯，增加儿童肥胖、龋齿的发生风险，不利于生长发育。

■掌握小技巧：想吃要守好5条食用原则

对于身体健康、无基础疾病的普通人群，偶尔解馋无需过度焦虑，冯艳给出5条科学食用建议，最大程度降低身体负担：

一是多人分食，不要独自吃完：超长蛋挞体量、热量巨大，建议购买后切分成6—8小块，多人分吃，单次只吃一小块，严格

控制摄入量，避免热量超标。

二是绝不空腹食用：空腹吃高糖高脂甜品，血糖波动幅度更大，对肠胃的刺激更强。建议放在两餐之间作为加餐少量食用，平稳血糖、减轻脾胃代谢负担。

三是搭配无糖茶饮解腻：食用时可搭

配无糖乌龙茶、陈皮普洱、山楂荷叶茶等茶饮，帮助解腻、促进代谢。不要搭配含糖饮品，避免糖油叠加，加重身体负担。

四是及时调整当日饮食结构：食用蛋挞当天，主动减少其他甜食、油炸食品等高糖、高油、高热量食物的摄入，同时减少烹调油

用量，平衡全天膳食总热量，防止热量超标。

五是餐后适度运动：吃完后不要立刻久坐或平躺休息，可快走30—40分钟，通过中等强度运动消耗多余热量、促进消化代谢，减少脂肪堆积。

YMG全媒体记者 刘晋 通讯员 李成修

“救”在危急时刻 康复贯穿全程

毓璜顶医院莱山院区重症康复科成功救治18岁重症心肌炎大学生

本报讯(YMG全媒体记者 刘晋 通讯员 李成修 王婧)近日，烟台毓璜顶医院莱山院区重症康复科田行瀚主任团队，依托重症救治与早期康复一体化诊疗体系，成功救治了一名突发重症心肌炎、心源性休克合并恶性室颤的18岁在校大学生。团队在全力挽救患者生命的同时，将早期康复干预贯穿救治全程，实现急救复苏与功能康复同步推进。目前，患者生命体征平稳，脏器功能持续恢复，预后良好，有望早日康复返校。

患者为本地高校学生，此前已持续发热、呕吐4天，症状加重后于9月19日夜间紧急入院。患者初期症状与普通感染相似，但病情进展迅猛、急剧恶化。入院检查后，最终确诊为重症心肌炎合并心源性休克，随时可能出现恶性心律失常、心脏骤停，生命危在旦夕。

患者转入重症康复科后，田行瀚团队第一时间启动危重症救治预案，快速实施气管插管、呼吸机辅助通气等治疗，建立精准动静脉监测通道，同步开展升压扩容、抗感染、营养心肌、纠正内环境紊乱等规范化综合治疗。针对患者心功能持续恶化、常规药物无法维持有效循环的危急情况，团队果断启用高级生命支持技术，于9月20日凌晨顺利完成VA-ECMO上机治疗，并同步置入IABP，为受损心脏争取宝贵时间。救治期间，患者突发恶性室颤，医护团队立即实施紧急电除颤，依托ECMO稳定的循环支持，患者心律迅速恢复，成功化解致命风险。

区别于传统重症救治模式，该科室坚持“救治与康复同步开展”，打破抢救与康复割裂的诊疗局限。ECMO上机后，团队实行24小时精细化监护，实时监测患者循环、呼吸、肾脏、凝血等多器官功能变化，针对性开展床旁血液净化、纤维支气管镜气道管理、输血治疗，通过心脏超声、心电图动态等方式评估心脏恢复情况。同时，同步启动早期康复干预，落实体位管理、肢体被动活动、呼吸维护等措施，搭配科学营养供给与心理疏导，有效降低了机械通气、长期卧床等引发的各类并发症，为患者功能恢复筑牢了基础。

经过连日精准救治，9月24日，患者心脏射血功能恢复理想，团队成功完成VA-ECMO撤离与股动脉修补手术，撤除双重高级生命支持设备。9月28日，患者体内各类置管全部拔除。医护团队循序渐近开展呼吸肌训练、肢体康复锻炼，帮助患者逐步实现床上活动、离床站立，稳步恢复身体机能。本次高危重症病例的成功救治，充分彰显了该院莱山院区重症康复科过硬的危重症综合救治能力与一体化诊疗优势。从快速精准研判危重病情、紧急启用ECMO高级生命支持，到全程器官保护、早期康复介入，再到撤机后系统化功能康复，科室以闭环式诊疗模式，践行了“救在危急时刻、康复贯穿全程”的先进理念。目前，患者心脏功能恢复良好，后续医院将持续跟进系统化康复诊疗工作，精准推进康复进程，助力患者早日痊愈、重返校园。



管好体重 守护健康

烟台市北海医院参加“健康体重管理年”义诊宣教活动

本报讯(通讯员 孟繁辰 摄影报道)10月10日上午，龙口市2026年“健康体重管理年”暨慢病综合管理现场推广启动仪式在龙口广场举行。烟台市北海医院(烟台市呼吸病医院)选派医护团队参加现场义诊及健康宣教活动。

活动现场，烟台市北海医院组建了由内分泌科、康复理疗科、健康管理中心组成的

专家队伍，为群众提供血压测量等健康监测服务。内分泌科医师围绕肥胖、糖尿病等代谢性疾病，向群众讲解体重与慢性病的关联，提供个性化的饮食、运动及用药指导；康复理疗科医师针对慢病患者的康复锻炼、体态管理等问题答疑解惑，科普科学运动减重的方法；健康管理中心医师向群众普及定期健康筛查、长期体重监测的重要意义。护理人员

同步发放健康科普宣传资料，引导居民树立科学的体重管理意识，主动做好高血压、糖尿病等慢性病的自我健康管理。

下一步，烟台市北海医院(烟台市呼吸病医院)将常态化开展形式多样的健康科普和义诊服务，引导群众树立“管住嘴、迈开腿”的健康理念，不断提升辖区居民的慢病防治能力，切实守护群众身体健康。

莱州市驿道中心卫生院持续开展下乡义诊活动

让留守老人看病少跑腿

本报讯(通讯员 王富敏)莱州市驿道镇以丘陵山区为主，村落布局分散，村内留守老人较多。不少老年群众腿脚不便、子女不在身边，往返卫生院就医耗时费力，日常问诊、健康检查多有不便，“看病远、看病难”成为山区留守老人面临的一大民生难题。为破解山区群众就医痛点，打通便民就医“最后一公里”，近日，莱州市驿道中心卫生院主动下沉医疗资源、前移服务关口，常态化组织医护人员深入各村开展下乡义诊，把优质、便捷的医疗服务送到群众家门口，守护山区群众身体健康。

义诊现场人头攒动、秩序井然，前来咨询问诊、检查身体的村民络绎不绝。义诊聚焦老年群体常见病、多发病，免费为群众提供血压血糖检测、DR拍片、中医针灸理疗

等便民医疗服务，满足山区老人的基础就医和健康养护需求。

医护人员耐心为每一位老人测量血压、血糖，仔细询问身体状况、用药情况和生活习惯，针对性讲解高血压、糖尿病等常见慢性病的日常养护、规范用药和科学防控知识。放射科工作人员为有需求的老人开展DR拍片检查，当场阅片、细致解读结果；对指标异常的群众，及时告知潜在健康风险，反复叮嘱注意事项，提醒其定期复查、规范治疗。

针对辖区留守老人普遍存在的颈肩腰腿痛等劳损性疼痛，中医医师现场提供免费针灸、理疗等康复服务，有效缓解老人病痛，用专业的中医诊疗为群众减负解忧，得到大家的一致好评。

“山里路不好走，年纪大了出门看病太

折腾，孩子们又不在家。现在医生直接下乡服务，量血压、测血糖，拍片全都免费，不用跑腿就能看病，真是为我们老百姓办了大实事！”现场村民纷纷为暖心义诊点赞。

义诊过程中，医护人员同步开展健康科普，向村民普及低盐饮食、规律作息、适度运动等科学养生知识，提醒老年人重视日常体检和筛查，树立“早发现、早干预、早治疗”的健康理念。同时，对检查结果异常、行动不便的特殊老年群体，工作人员逐一登记信息、建立健康台账，全程提供后续就医指导和跟踪服务，切实做到服务有温度、就医有保障。

据统计，自今年8月以来，莱州市驿道中心卫生院已累计开展下乡义诊22次。常态化的下乡义诊，让偏远村落的群众在家门口就能享受到专业、免费的医疗服务。

特色疗法进基层

烟台市开展颊针疗法专题推广培训

本报讯(通讯员 朱红旭)10月11日，由烟台市卫生健康委主办、烟台市中医医院承办的“颊针疗法”基层包靠推广培训班正式开班。本次培训为2026年度山东省中医药特色疗法基层包靠推广系列培训(烟台场)的首场活动。培训特邀山东中医药大学附属医院内分泌科主任医师郭良清授课，全市2026年度中医药特色疗法师资骨干参加培训。

授课中，郭良清以颊针疗法形气神“三才论”为核心，重点讲解全息诊疗特色，系统阐释疗法内涵、取穴要点、操作规范、临床适应症及实操注意事项。课程兼顾理论讲授与实操演示，结合真实临床病例开展深度剖析，细致示范定位取穴、针刺手法等关键操作，现场解答学员提出的临床疑难问题，手把手指导实操练习，帮助学员夯实理论基础、纠正操作误区，熟练掌握该项技术。

参训人员纷纷表示，此次培训内容务实、贴近基层，颊针疗法简便高效，十分契合基层诊疗需求。通过专家系统授课和现场实操练习，大家补齐了技术短板，厘清了临床应用思路。今后将把所学技术推广开来，切实把学习成果转化为服务群众健康的实际能力。

下一步，我市将以此次培训为起点，扎实推进中医药特色疗法基层包靠推广应用，建立健全长效支持与临床指导机制，推动优质中医药适宜技术落地见效，全力提升基层中医药服务能力和水平，助力全市中医药事业高质量发展。

练好急救真本事

全市院前医疗急救规范化培训班成功举办



本报讯(YMG全媒体记者 张莘 通讯员 常亮 李佳蓉 摄影报道)近日，烟台市120急救指挥中心成功举办全市院前医疗急救“双提升”规范化培训班。该培训为2026年省级继续医学教育项目，来自全市各急救网络医院的百余名院前急救业务骨干参训。本次培训旨在进一步加强全市院前医疗急救队伍建设，提升院前急救工作规范化、标准化水平。

培训班创新采用“理论精讲—实操演练—复盘提升”三位一体教学模式。课程紧贴院前急救一线实战场景，聚焦危重症早期识别、院前核心救治理念、各类专科急症现场处置、急救核心技能实操等重点内容，兼顾理论巩固与实践打磨，帮助参训人员更新急救理念、夯实理论根基，推动专业知识转化为现场处置的实战能力，精准补齐院前急救工作短板。培训结束后，同步组织理论闭卷测试和急救技能实操考核，坚持以考促学、以考促练，全面检验学习成效，确保培训成果落地见效。

下一步，烟台市120急救指挥中心将持续抓好院前急救队伍能力建设，常态化开展规范化培训，不断提升院前急救服务能力，为人民群众的生命健康安全筑牢坚实的急救屏障。

90名骨干集中“充电”

市卫生健康委举办全国健康城镇创建培训班

本报讯(通讯员 吕国强)为深入贯彻落实健康中国战略，深化新时代爱国卫生运动，高标准推进全国首批健康城镇创建，10月10日，烟台市卫生健康委在市中心血站举办全国健康城镇创建专题培训班。市爱国卫生和康健康城镇建设工作协调机制成员单位、各区市卫生健康委分管负责同志及业务骨干、市级推荐专家共约90人参加培训。

省卫生健康委规信处副处长刘伟、军事医学研究院原高级实验师董言德应邀授课。本次培训坚持政策解读、技术辅导与业务测试相结合，针对性、实用性突出。刘伟副处长结合省内工作实践，系统解读《全国健康城镇管理办法》《山东省全国健康城镇管理实施办法》，围绕申报流程、评审程序、后续管理等内容，详细讲解创建路径与工作要求。董言德教授对照全国健康城镇88条评审标准，从健康优先、优化健康服务、完善健康保障、普及健康生活、建设健康环境五个维度，逐条解析评审指标内涵，分享实操经验。

培训结束后，市卫生健康委还组织了市级推荐专家开展业务测试，以考促学，测试达标率达95%以上。



10月12日，南通路小学组织全体学生开展年度体质健康测试。测试严格按照《国家学生体质健康标准》，设置肺活量、坐位体前屈、1分钟仰卧起坐、50米跑、50米×8往返跑等多个项目，全面检测学生的体能与身体素质。同学们精神饱满，积极参与，展现出良好的精神风貌。此次测试获取的数据，为学校优化体育教学、促进学生身心健康和全面发展提供了科学依据。

通讯员 邱晶晶 摄