

■健康新知

配料表越短越好? 专家解读饮食营养话题的“十个没想到”

不少大众熟知的食品健康认知存在误区。近日，科信食品与健康信息交流中心联合科普中国、微博健康发布“十个没想到”，多位食品营养、医学专家解读常见饮食营养盲区。

没想到配料表并不是越短越好 国家食品安全风险评估中心陈君石指出，配料表长短和食品安全、营养价值无必然关联。复合原料拆解后会增加配料条目；多种食品添加剂复配使用，反而能降低每种添加剂用量，选购重点要看营养成分。

没想到盐吃多了容易导致骨质疏松 中国疾控中心丁钢强介绍，钠排出时会带走钙，长期高盐饮食加速骨量流失。我国居民盐摄入超标、钙摄入普遍不足，形成健康双重负担。减盐除控制烹调用盐，还要留意酱油、腌菜里的隐形盐。

没想到冷冻果蔬可能比新鲜果蔬更有营养 科信食

品与健康信息交流中心钟凯解释，冷冻果蔬选用成熟度高的原料，采摘后快速锁鲜，储存期间营养损耗更小，无需防腐剂，能实现时令果蔬全年供应。

没想到补充膳食纤维不只是多吃蔬菜 科信食品与健康信息交流中心阮光锋表示，国人膳食纤维摄入量仅达推荐量一半，除蔬菜外，菌菇、豆类、全谷物同样重要，兼顾可溶性与不可溶性膳食纤维，维护肠道健康。

没想到不加糖的酸奶也没那么酸 中国农大李依璇介绍，酸奶新国标下调酸度指标，无糖酸奶适口性提升。即便含糖，酸奶仍是优质乳制品，建议日常增加奶、酸奶、奶酪摄入。

没想到沿海居民也可能缺碘 解放军总医院左小霞说明，大部分膳食碘来自碘盐。仅海带、紫菜能高效补碘，普通海产品补碘效果有限，沿海人群不常吃藻类，仍需食用碘盐。

没想到淡水鱼也可以补充DHA 中国疾控中心何丽提到，鱼类DHA来源于藻类富集，海水鱼、淡水鱼都能补充DHA。膳食指南建议每周吃2至3次水产品，总量300至500克。

没想到蛋壳颜色、散养与否不决定鸡蛋营养 中国农大范志红称，蛋黄、蛋壳颜色，鸡蛋大小、是否散养，不影响基础营养价值。健康人群每日吃一个鸡蛋即可，有特殊需求再选购强化营养蛋。

没想到复原乳也有好营养 科信食品与健康信息交流中心阮光锋解释，复原乳是以奶粉还原制成，奶皮子酸奶、婴幼儿配方粉都属于这类。不必刻意避开，以营养成分表作为选购依据。

没想到花粉过敏者吃部分果蔬也会过敏 北京协和医院崔乐提醒，花粉-食物过敏综合征，会让花粉过敏人群吃苹果、桃子、芹菜后出现口腔刺痒。一旦发生全身皮疹、呼吸困难，须立刻就医。
(2026.09.11 来源:中国消费者报)

690 亿种分子里“找药” AI 正在改变新药研发

如果把新药研发比作“大海捞针”，科学家过去需要从海量化合物中寻找可能有用的分子，如今，人工智能正在帮助他们把这根“针”找得更快。

近日，美国圣裘德儿童研究医院、意大利帕维亚大学等机构研究人员开发了一种名为 AdaptiveFlow 的 AI 辅助平台，可对包含 690 亿种分子的化合物库进行虚拟筛选。与现有方法相比，该平台可将相关计算成本降至原来的约千分之一。

什么叫“虚拟筛选”？简单说，就是先让计算机在数字世界里“试一遍”。研究人员把大量候选分子输入计算系统，通过模拟分子与疾病相关目标蛋白之间可能发生的相互作用，先筛掉大量不合适的分子，再从中寻找更有潜力的候选者。

这就像药物研发人员面对一座巨大“分子仓库”，过去需要投入大量计算资源逐一寻找，现在 AI 可以先进行一轮大规模“海选”。

研究人员利用 AdaptiveFlow 对 690 亿种分子进行筛选，并针对癌症相关靶点开展验证，最终筛选出具有较强结合能力的抑制剂。

不过，AI 筛出来的分子，并不等于马上就能成为药物。

一个候选分子从实验室走到患者手中，还要经过实验验证、药理毒理研究、临床试验以及监管审批等多个环节。

AI 真正改变的，是新药研发的“第一公里”：面对数十亿、数百亿种可能性时，帮助科研人员更高效地找到值得继续研究的对象。

未来，随着算力、算法和生物医学数据不断发展，人工智能有望进一步参与靶点发现、分子设计、药物优化等环节。

让 AI 找得更快，并不意味着药物可以少做临床试验。相反，越是依赖计算筛选，越需要后续严谨的实验和临床验证。

(2026.09.07, 科技日报)

老人水肿腰痛久治不适 竟是易误诊的血液肿瘤

本报讯（通讯员 罗赛英 吴杰）年过六旬的邓奶奶有十年甲减病史，近一年持续四肢水肿、浑身乏力，活动后胸闷气喘，还伴随反复腰痛、骨质疏松，前往长沙市中医医院（长沙市第八医院）就诊。

入院检查后，医生发现邓奶奶总蛋白、球蛋白数值显著偏高，且存在中度贫血。复查排除检测误差后，结合患者半年前已出现的指标异常，检验科医生高度警惕，怀疑血液病变，建议排查多发性骨髓瘤，并完善骨髓穿刺、蛋白电泳、骨骼影像等专项检查。最终检查结果显示，患者骨髓恶性骨髓瘤细胞占比达 80%，确诊为多发性骨髓瘤。

据了解，多发性骨髓瘤是高发于中老年人的血液系统恶性肿瘤，因症状极具迷惑性，成为临床高发漏诊、误诊疾病。该病早期多表现为乏力、腰背痛、贫血、肾功能异常等，常被误认为是普通老年病、骨关节病或肾病。同时，部分患者指标表现不典型，加之疾病早期进展缓慢、临床分科诊疗局限，极易延误病情。

医生提醒，中老年人群若同时出现贫血、腰痛、球蛋白升高三大症状，需高度警惕该病。建议中老年人将血清蛋白电泳纳入常规体检，借助骨髓穿刺等精准检查尽早确诊、及时干预，规避病情恶化风险。

全球首例！AI 超声机器人辅助完成复杂先心病手术

9月5日，解放军总医院完成全球首例 AI 超声机器人引导下先天性心脏病介入封堵术。48 岁患者患房间隔缺损，因解剖条件复杂，传统超声探头操作存在一定难度。手术中，AI 超声机器人自主完成超声扫查、识别并持续锁定心脏缺损靶点，为医生实时导航，最终完成封堵器植入，手术仅用时 25 分钟。

(2026.09.10, 清华大学自动化系 / 文)



■发现

筋膜枪不是哪里酸就打哪里

肩膀酸了打一打，腿疼了打一打，运动后肌肉酸痛也打一打……筋膜枪已经成为不少家庭常见的放松工具。

但筋膜枪并不是“哪里不舒服就哪里打”。

9月7日国家卫生健康委新闻发布会上，专家提醒，筋膜枪主要通过高频机械振动作用于软组织，可帮助缓解部分肌肉紧张、酸痛，但它和普通按摩仪的作用方式、适用部位

并不完全相同，更不能把它当成治疗疾病的工具。

尤其是颈部前方、脊柱骨性部位、关节等位置，不宜自行强力冲击；胸腹部、血管神经较为丰富的区域，也不要随意使用。

一些宣传中所谓“筋膜枪打通经络”“降血糖”“降血压”，也不能轻信。使用筋膜枪，首先要看自己是否适合，其次要控制力度和时间。

肌肉酸痛可以适当放松，但如果疼痛反复、持续或越来越重，应该先查找原因，而不是靠筋膜枪“越打越狠”。

特别是老年人、骨质疏松人群以及近期有手术、外伤等情况的人，使用前更应咨询专业人员。筋膜枪可以是放松工具，但不能替代诊断和治疗。

(2026.09.07, 国家卫生健康委新闻发布会；新华社，综合整理 / 文)