

省人医奶皮子酸奶火爆出圈

记者探访:跑了两趟、排队一个多小时才买到



原创采访

医线零距离



买酸奶的市民排起长队

装轻巧但手感沉甸甸,盒里自带小勺。打开一看,表面结着一层厚厚的淡黄色奶皮,入口醇厚绵密,酸甜度适中,口感很扎实,但不会觉得腻。

营养膳食科管理人员朱桂萍告诉记者,该院的奶皮子酸奶都是自行研发,配方也是经过反复试验调配。以奶皮子为例,很多酸奶都是冷加工为主,而该院奶皮子用的是热加工的工艺,在食品安全上会更有保障。8小时发酵,乳酸菌充分作用,4小时的冷藏,可以让酸奶的质地更加稳定。

“没想到一款酸奶能这么受欢迎。”江苏省人民医院总务处(基建处)处长李勇强告诉记者,作为后勤部门,他们也在持续创新。这款奶皮子酸奶既注重营养,也兼顾了长三角地区的口味偏好。不过李勇强表示,医院营养膳食科的首要任务是保障临床患者和医务人员的三餐,“在这个前提下,我们也会研发一些好产品适当向社会供应,我们的主业始终是为患者健康服务,让医务人员能更好地工作。”

扬子晚报/紫牛新闻记者 吕彦霖

【记者手记】

医院里的“烟火气” 传递健康管理理念

当医院食堂排起长队,当“治愈系美食”成为社交平台的热词,我们看到的不仅是一种饮食新风尚,更是健康观念的一次悄然转变。

江苏省人民医院的奶皮子酸奶并非医院美食的第一次“出圈”。从南京鼓楼医院的手工老酸奶到南京市中医院的药膳月饼、扬州市中医院的药膳面包,这些出自医院的“网红”食品,以“安全、健康、无添加”为底色,不仅打破了医院餐食“单调乏味”的旧有印象,更凭借其背后严谨专业的医疗背景,成为一份值得信赖的“健康承诺”。

这背后,是医院服务从“治病”到“防病”、从“医疗”到“健康促进”的延伸。以江苏省人民医院为例,为配合减重项目,其营养科与膳食科联手对一款杂粮馒头进行了不下十次的配方调试,最终“出炉”的馒头不仅在成型与口感上达到要求,更能有效平稳餐后血糖,让营养与美味兼具,使科学的减重方案得以贴近日常,真正“落地”。

当营养科与膳食科携手研发,当药食同源融入日常点心,医院正以更柔软、更贴近生活的方式,传递健康管理的理念。这份“健康的烟火气”,让医院也成为倡导生活方式、输出健康价值的温馨空间。

吕彦霖

2岁宝宝深夜仍“电力十足”

试试这几招,破解婴幼儿入睡难

晚上十一点,大多数孩子早已进入梦乡,可2岁的乐乐却依然精神抖擞。妈妈让他睡觉,他依旧爬上爬下、要听故事、要玩玩具;好不容易劝上床,还提出各种要求,不答应就大哭大闹。“一般上床之后都要折腾一两个小时才能哄睡,真的拿他一点办法没有。”乐乐妈妈很无奈。

“孩子明明没有身体不舒服,为什么哄睡这么难?”“孩子早就该会自主入睡了,为什么这么大了还没有这个能力?”在南京市妇幼保健院儿童保健科的门诊,类似这样的咨询很常见。儿童保健科副主任医师朱春指出,婴幼儿的睡眠能力是随着年龄逐步发展的。新生儿时期,孩子的睡眠没有固定规律,主要以吃奶需求为导向。但从3—4个月开始,家长就应该有意识地培养孩子自主入睡的习惯。

对于1—2岁的幼儿来说,在没有其他不适的情况下,入睡困难往往与行为习惯养成不足有关。“我们发现,很多家庭存在对孩子‘行为限制不足’的问题。”朱春解释,当孩子说“不想睡”“还想玩”时,家长容易妥协,久而久之,孩子就没有建立起“到点就该睡觉”的规则意识。同时,一些孩子依然依赖抱睡、奶睡、摇睡等安抚方式,没有养成独立入睡的习惯。

针对乐乐这样的情况,朱春建议家长可以从几个方面入手改善。首先,建立固定的“睡前程序”,入睡安排一系列安静、舒缓的睡前活动,如洗澡、抚触、

轻柔音乐、讲故事等,时间约20—30分钟,要在孩子还没睡着时就将其放到床上,让其逐渐学会自我安抚入睡。

其次,创造有利于睡眠的环境。如果条件允许,尽量让孩子独立睡小床,减少对成人陪伴的依赖。到了睡觉时间,全家配合营造睡眠氛围,例如调暗灯光、减少声响、降低互动,给孩子传递“现在是睡觉时间”的明确信号。

第三,规律的作息安排同样关键。朱春特别强调白天小睡的重要性,“有些家长觉得孩子晚上睡不好、睡得迟,白天就不让他睡,这其实是个误区。不同年龄段的幼儿白天需要不同时长的小睡,对于1岁半到2岁的孩子,通常白天需要1—2次小睡。晚上则建议在9点左右入睡,保持早睡早起的习惯。”

对于孩子闹觉的情况,朱春建议可采用“逐步消退法”,即不要立即回应孩子的哭闹,等待几分钟后再去安抚,安抚时间不宜过长,平静后即离开,然后再逐步延长回应的时间间隔,“帮助孩子适应自主入睡的过程。”

除了幼儿期常见的入睡困难,年龄稍大的孩子可能出现因心理因素导致的睡眠问题。“比如因为与家人、同学的关系,或者学习压力等因素影响睡眠,这类情况则需要通过睡眠评估、心理评估等方式进一步分析原因。”朱春表示,孩子的睡眠习惯是逐步养成的过程,家长的一致性很重要。

扬子晚报/紫牛新闻记者 许倩倩

仅靠牙膏,能否让牙缝长回来

医生解读:并不现实,日常预防更重要

近日,某知名牙膏品牌“360°抗敏修复牙膏”视频内容暗示“能让牙缝自己长回来”,引发强烈关注。牙缝修补难道仅靠牙膏就能实现?泰康仙林鼓楼医院口腔科主任刘秉尧副主任医师告诉记者,并不现实。

记者注意到,视频中该品牌反复强调产品含“促生氟磷灰石”成分,并将其描述为“一种天然生物胶水”。

专家指出,所谓“促生氟磷灰石”并非临床常见材料。氟磷灰石本身具有良好的生物相容性与生物活性,可用于牙科及骨科植入材料的制备。刘秉尧介绍,与之类似的“羟基磷灰石”早在几十年前就已应用于口腔医学领域的研究。源自珊瑚的羟基磷灰石对牙齿的主要作用在于促进成骨与修复。“例

如在骨条件不佳或进行义齿修复的情况下,它能在一定程度上促进骨组织生长,但不可能直接转化为真人骨骼,其作用更像是一种催化剂。”他解释,“牙齿表面有牙釉质和牙本质,其微观结构在研究中被证实可与羟基磷灰石相互作用。据报道,羟基磷灰石在一定程度上能辅助受损组织的修复,起到促进与保护的作用。然而,这些效果大多是在实验室特定条件下实现的,至于添加到牙膏中,且添加量不明确时,其实际作用仍有待进一步验证。”

生活中受牙缝问题困扰的人并不少见。刘秉尧坦言,约70%—80%的牙缝问题出现在五六十岁以上的中老年群体中,有20%—30%发生在三四十岁的年轻人甚至儿童身上。

从口腔医学角度看,牙缝

的成因多样。首先是先天因素,例如儿童期就存在的牙列不齐、龅牙等,通常需通过早期矫正或青少年正畸干预。随着年龄增长,牙缝也可能逐渐出现或加重。不规律的刷牙习惯、咀嚼过硬食物、其他不良口腔行为,都可能促使牙缝形成。此外,长期存在的牙龈出血、牙龈炎、牙周炎,或是龋齿造成的牙齿缺损,都会引起牙龈萎缩或组织炎症,进而导致牙槽骨吸收,牙缝便显现出来。

刘秉尧强调,口腔健康日常预防远比事后处理更重要。注重口腔卫生是重中之重。他建议,刷牙方式可学习国际公认的Bass刷牙法;牙膏不必长期固定使用同一款,可每隔3—6个月更换;牙刷应定期更换;养成定期口腔检查的习惯。扬子晚报/紫牛新闻记者 吕彦霖

产房内突发脐带脱垂,胎心骤降 助产士接力托举,多学科联手守护母婴平安

扬子晚报讯(通讯员 苏文娟 记者 张春艳)“滴——滴——”溧阳市中医医院产房内,一阵急促的胎心监护警报划破宁静,记者日前了解到,产妇乔女士(化姓)当时宫口已开7厘米,而胎心骤然跌至55次/分。一场“生命保卫战”就此拉开。

记者了解到,助产士孔尚尚迅速调整产妇体位、给予吸氧,并在紧急检查中触到了一段正被胎头压迫的脐带——脐带脱垂。危急时刻,孔尚尚伸手稳稳托举胎头,减轻脐带受压,为后续抢救争取关键窗口。同一时间,值班医生果断启动快速反应团队,下达紧急剖宫产指令。助产士孔尚尚、仇亚飞、谷骏三人跪趴在移动病床旁,接力托举胎头。托举20多分钟后,新生儿



急救现场

的啼哭声响起,母婴平安,医护人员悬着的心终于落下。

据悉,脐带是胎儿的“生命线”,一旦血流被阻断,胎儿将在短时间内因缺氧面临不可逆的损伤甚至死亡。