



巴州疾控中心（卫生监督所）

预防疾病 保障健康 服务人民



联办



# 喝柠檬水养生？ 先看看你是不是“禁忌人群”

柠檬富含维生素C，不仅可以提高免疫力，还对皮肤美白有益，所以，“泡柠檬水喝”是很多人的养生“秘籍”。殊不知，柠檬虽好，却不是人人适宜，以下这几类人群不建议食用或慎用：

## 一、胃酸过多、胃溃疡患者

对于胃酸过多、胃溃疡患者来说，柠檬酸可能刺激胃黏膜加重胃痛反酸烧心等症状，所以应避免食用。

## 二、柑橘类过敏人群

部分柑橘类过敏者食用柠檬可能引发过敏症状，因此要慎用，如果想食用，建议从少量开始尝试。

## 三、正在服药人群

食用柠檬可能会影响部分药物代谢。服用降压药、降脂药或免疫抑制剂的患者，应咨询临床医生后再看能否食用，避免柠檬成分影响药效。

## 四、糖尿病患者

有些糖尿病患者认为喝



柠檬水能“降血糖”，没想到血糖不降反升。后来发现，他们在泡柠檬水时加入糖或蜂蜜调味，导致糖分摄入超标。所以对于糖尿病患者来说，食用柠檬时切勿额外加糖。

## 五、龋齿者或牙齿敏感人群

有些人喝了柠檬水，感觉牙齿不舒服，特别是一些患有龋齿、牙齿敏感、牙釉质受损等人群。这是因为柠檬里的柠檬酸会腐蚀牙齿表面的牙

釉质，牙釉质受损后，牙齿会变得敏感，遇到冷、热、酸、甜的食物都会疼，严重的还会引发蛀牙。所以，龋齿者或牙齿敏感人群，喝柠檬水建议使用吸管，喝完后应及时漱口。

## 六、肾功能不全者

肾功能不全者，食柠檬需控制摄入量，避免高钾加重肾脏负担。

此外，即使是健康人群，每日摄入量也不建议超过200克，且应避免空腹食用。因为柠檬水中的酸性物质会直接刺激胃黏膜，促进胃酸大量分泌，空腹喝多了可能导致胃酸反流，如果本身肠胃就弱，还可能诱发胃炎、胃溃疡。最好在餐后1小时饮用，这样更温和。

泡柠檬水时，建议优先选用洗净的新鲜带皮柠檬。切薄片，用60度以下的温水冲泡，避免高温冲泡破坏维生素C，泡水5~10分钟最合适，这样既能充分释放营养，又能避免苦涩感和营养流失。

有人喜欢取新鲜柠檬切片，搭配少量蜂蜜或白糖调味，直接食用果肉，这种食用方法能最大程度保留维生素C等营养，但需注意柠檬酸度较高，不宜过量食用。

烹饪时也可加入少量柠檬汁，可用于海鲜（如虾、鱼）去腥提鲜，或用于沙拉、凉菜调味，增加清爽口感。

烘焙时加入柠檬汁，能提升糕点的风味（如柠檬蛋糕、柠檬曲奇），还可帮助蛋白更好地打发。

还有人喜欢将柠檬切片后与白糖、蜂蜜等混合腌制，制成柠檬果酱或蜜渍柠檬，可较长时间保存，日常搭配面包、酸奶等食用。

以上这些都是不错的食用方法，可根据需求，选择适合自己的食用方式。只要摸清自身状况，遵循科学食用方法，就能让这颗酸酸甜甜的果子为我们的健康加分。

（据《光明日报》）

库尔勒市医共体第一人民医院院区召开2025年度总结大会暨第十七届职工文艺会演

## 凝心聚力谋发展 精医笃行谱华章



参加文艺会演的干部职工合影。



2025年度总结大会现场。

律回春暉渐，万象始更新。1月30日，库尔勒市医共体第一人民医院院区以“凝心聚力谋发展 精医笃行谱华章”为主题召开2025年度总结大会暨第十七届职工文艺会演。院领导班子成员以及干部职工代表参会，共同回顾2025年度砥砺奋进的历程，用文艺盛宴凝聚发展力量，共绘医院高质量发展新蓝图。会议由院党委书记、副院长李晓明主持。

总结过往 锚定高质量发展航向

会上，医院党委副书记、院长张平安作年度工作汇报，全面

回顾2025年医院各项工作取得的显著成效。过去一年，医院在党建引领、学科建设、医疗技术、服务质量、人才培养等方面多点突破，党建引领作用持续强化，医疗服务质量稳步提升，学科人才建设成效显著，医院管理效能不断优化，精神文明建设硕果累累，患者满意度稳步提升，医护人员以实际行动践行了“健康所系，性命相托”的医者誓言。

医院党委书记、副院长李晓明立足当前医疗卫生事业发展新形势，科学谋划了2026年发展蓝图。明确将以提升医疗质量为核心，深化学科内涵建设，优化服务流程，加强人才梯队建设，持续改善患者就医体验，奋

力推动医院各项工作再上新台阶，为区域医疗卫生健康事业发展注入更强劲动力。

文艺会演 绽放医者多元风采

总结大会结束后，职工文艺会演拉开帷幕。本次会演节目均由医院职工自编自导自演，涵盖歌曲、舞蹈、情景剧等多种形式，内容丰富、亮点纷呈，充分展现了库尔勒市医共体第一人民医院院区职工多才多艺、积极向上的精神风貌。

开场舞《醒狮表演》以磅礴气势点燃全场，舞者们舞姿刚劲，寓意医院新岁锐意进取、

再创辉煌；国风舞蹈《骠》尽显豪迈气概，表演者将传统韵味与医者风采完美融合；舞蹈《zoo》活力满格，7人组合借灵动舞姿传递医者乐观精神；戏曲与现代舞结合的《穿我的新衣》创意十足，表演者展现多元艺术魅力；退休员工带来的歌舞《珊瑚颂》温情满满，18位前辈用经典旋律诉说医者情怀；情景剧《假如医务人员直播带货》妙趣横生，以幽默方式科普医疗知识，全场气氛达到高潮。10个节目充分彰显出各族干部职工团结奋进、共建美好医院的良好氛围。整场会演穿插三轮幸运抽奖，为现场增添更多欢乐与惊喜。

此次2025年度总结大会暨第十七届职工文艺会演，既是对过去一年工作的总结与回顾，更是对未来发展的展望与期许；既鼓舞了士气、凝聚了人心，又丰富了职工文化生活，增强了团队凝聚力与向心力。站在2026年的新起点，库尔勒市医共体第一人民医院院区全体干部职工将以此次会议为契机，赓续初心使命，凝聚奋进力量，以更加昂扬的斗志、更加务实的作风、更加精湛的技术，勇担健康使命，守护群众平安，奋力谱写医院高质量发展的辉煌篇章，为保障区域人民群众身体健康与生命安全作出更大贡献。

（文、图/王倩瑶）