



与普通牛奶相比

水牛奶更有营养吗

牛奶是日常饮食中不可或缺的优质乳制品，而水牛奶凭借醇厚口感成为不少消费者的新选择。面对货架上的普通牛奶和水牛奶，该如何根据自身需求挑选？饮用时又有哪些注意事项？云南大学附属医院临床营养科主任牟波为大众带来专业科普，教大家科学选奶、健康喝奶。

牟波介绍，普通牛奶和水牛奶均为优质乳制品，二者的核心营养优势高度一致，都富含易被人体吸收的优质蛋白质和钙质，每100毫升约含100毫克钙，能有效满足人体日常的核心营养需求，是补充蛋白、补钙的优质选择。

二者核心营养相近，但在成分与口感上略有不同。水牛奶蛋白质含量每100克达3.4克至3.5克，高于普通牛奶的2.8克；钙含量每100毫升约120毫克，也略优于普通牛奶的104毫克。不过，水牛奶脂肪含量更高，口感也因此更加香醇，成为其独特之处。

“选奶的关键在于看配料表和营养成分表，避开加工稀释的产品，才能选到优质的牛奶或水牛奶。”牟波给出了具体的选购建议。首先，配料表是第一判断标准，无论选择哪种奶，都应优先挑选配料表中仅标注“生牛乳”或“生水牛乳”的产品；如果配料表中水排在首位，说明产品的稀释比例较高，营养浓度会受影响，消费者需慎重选择。

其次，要学会看营养成分表，根据自身需求选择。普通牛奶可参考蛋白质每100克约含2.8克、钙每100毫升约含104毫克的基础标准；水牛奶则关注蛋白质每100克含3.3克至3.8克、钙每100毫升约含120毫克的指标。此外，目前市场上售卖的纯水牛奶较少，多为稀释或与普通牛奶混合的产品，购买时务必查看配料表，确认产品纯度，避免买到非纯质水牛奶。

选对奶，更要喝对奶。牟波表示，不同人群的饮用量和饮用选择各有讲究，足量饮用才能保证营养摄入。儿童、青少年处于生长发育关键期，老年人钙质流失较快，这两类人群建议每天饮用牛奶或水牛奶不少于500毫升；中年人也应尽量接近500毫升的饮用量，为身体补充充足的优质蛋白和钙质。

对于特殊人群，饮用乳制品则需要针对性选择，规避健康风险。高脂血症、血脂异常人群，由于水牛奶脂肪含量较高，不建议直接饮用纯水牛奶；营养不良、进食受限人群，或是液体摄入量受严格限制的心衰患者，浓缩型水牛奶营养密度更高，是更合适的选择；乳糖不耐受人群，不必完全远离乳制品，可采用少量多次饮用的脱敏疗法，也可直接选择酸奶、舒化奶等经过特殊处理的产品；牛奶蛋白过敏者，优先选择舒化奶，能有效减少过敏反应的发生。

牟波最后提醒，乳制品的选择无需盲目追求高价或特殊品类，核心是匹配自身的身体状况和营养需求，同时通过正规渠道选购，关注产品的配料和营养指标，才能让牛奶、水牛奶真正成为日常健康的“营养助力”。

本报记者 陶彦然

春季养生避开8件事

俗话说“一年之计在于春”，春季是阳气生发、调养身体的黄金期，把养生基础打扎实、避开伤身体的这几件事，接下来一整年的免疫力、精气神都能在线，小病小痛自然绕着走。

1 衣服脱太快

告别寒冬，很多人觉得气温回升，就迫不及待脱掉厚外套、换上薄衣衫，殊不知春季气温反复无常，昼夜温差极大，早晚凉、中午热是常态，贸然减衣最容易着凉感冒。

养生小贴士：遵循“春捂”原则，出门常备一件轻便外套，热了能脱、冷了能穿，灵活应对一天的气温变化，重点护住腰腹、脚踝这些易受凉部位，别让寒气钻空子。

2 不爱开窗通风

北方春季多风沙，不少人怕灰尘进屋，整天门窗紧闭；南方春季潮湿，也有人不爱开窗透气。这种做法恰恰踩了养生雷区。春季气温回暖、湿度上升，细菌、病毒进入繁殖高峰期，密闭空间里空气不流通，病菌极易滋生，家人交叉感冒、呼吸道不适的概率会大大升高。

养生小贴士：每天早晚各开窗通风20至30分钟，风沙天可以错开大风时段短时间通风。保持室内空气清新，是防病的方法之一。

3 运动量过大

春季万物复苏，确实适合出门动一动，帮阳气生发、提升免疫力。但千万别急于求成，一上来就高强度运动、长时间锻炼。身体还没适应运动节奏，突然加大运动量，不仅容易拉伤肌肉、损伤关节，还会耗损阳气，反而违背春季养生的原则。

养生小贴士：选择散步、慢跑、打太极、放风筝等舒缓运动，循序渐进增加运动量，微微出汗即可，既能养阳又不伤身。

4 吃得重口辛辣

春季肝气生发，饮食要以“甘平、健脾、养阳”为主，宜“省酸增甘”，偏爱酸辣重口的人可要注意。酸味食物吃太多，会导致肝气过旺，影响阳气生发；过于辛辣的食物则会直接耗损阳气，打乱身体代谢。

养生小贴士：少吃火锅、辣条、酸菜等重酸重辣食物，多吃山药、红枣、菠菜、春笋等应季甘

温食材，清淡饮食更养脾胃。

5 一上火就吃药

春季燥性大，很多人容易喉咙痛、长口腔溃疡、口干上火，一出现这些症状就自行吃清热解毒药，这种做法万万不可。春季正是阳气慢慢生长的关键期，胡乱吃寒凉的清火药物，就像给刚燃起的小火苗浇冷水，不仅伤阳气，还可能让体质变虚寒，小病拖成顽疾。

养生小贴士：轻微上火多喝温水、食用雪梨百合。症状严重建议及时就医，千万别盲目用药。

6 乱发脾气生闷气

春季对应五脏中的“肝”，肝气舒畅、心情平和，才能让阳气顺利生发。如果动不动发火、憋闷气，会导致肝气郁结，不仅影响情绪，还会引发失眠、头痛、脾胃不适等问题。

养生小贴士：发火前多做深呼吸，暂时离开让你烦躁的场景。闲暇时养养花、看看风景、听听轻音乐。保持心情愉悦，就是最好的疏肝方式。

7 春困就大睡

春困秋乏，春季很多人总觉得睡不够，白天昏昏欲睡，就干脆赖床、长时间补觉。其实春困是身体适应季节变化的正常反应，靠“狂睡”根本解决不了，反而会越睡越没精神，打乱生物钟。

养生小贴士：保持每晚7至8小时睡眠，中午午休20至30分钟即可。室内可养些薄荷、薰衣草等提神花草，犯困时开窗透透气，比睡懒觉更解乏。

8 一套护肤品用到底

春季粉尘增多、紫外线变强、皮脂腺分泌变旺盛，如果还继续使用冬季厚重的油性护肤品，容易堵塞毛孔，引发过敏、泛红、长痘。

养生小贴士：循序渐进更换护肤品，把冬季油性霜剂换成清爽补水乳液。做好基础防晒和保湿，敏感肌避开刺激性护肤品，做好防护，远离春季肌肤问题。

据人民网科普微信公众号、中国中医药报等

润城第三大道(J2013-003-A3-5)二期交房公告

尊敬的润城第三大道二期业主：

您好，首先感谢您对我司的支持和信赖，在此谨代表云南龙宇房地产开发有限公司欢迎您成为我们的业主。您购买的润城第三大道(J2013-003-A3-5)地块——润城第三大道二期小区现已达到交付条件，请您按通知时间至现场办理相关手续。具体交付事项如下：

一、交房时间：2026年3月27日-2026年3月28日（具体以电话及短信通知的时间为准）

二、交房手续办理地点：润城第三大道7栋1层，停车可从前福路按现场指引进入地下室。

三、为使您顺利办理交房手续，请仔细阅读本《交房公告》并按本公告要求带齐相关资料、证件，在通知的时间内办理交房手续，若在通知的时间内您仍未前来办理交接手续，将视为您完成交房，房屋质量保修期及物业服务费自逾期交房之日开始计算。为避免影响您的合法权益，请及时办理交房手续。

四、温馨提示：办理交房手续请注意：

(1)携带购房合同及收据原件；
(2)本人办理交房手续的，携带本人身份证原件；

(3)委托他人办理交房手续的，携带本人和受托人签字、捺印的委托书原件，本人签字、捺印的本人身份证复印件，受托人签字、捺印的受托人身份证复印件；

(4)若业主是未成年人，请法定监护人携带户口簿原件及监护人身份证原件；

(5)维修基金缴纳按照住建局定价收费（非住宅66元/平方米），请提前准备。

详细情况请咨询：0871-64161111

请各位业主相互转告，恭贺您乔迁之喜！

特此公告

云南龙宇房地产开发有限公司
2026年3月24日

