

# “猪猪侠”的营养食谱,女博士精心配制

新五丰饲料配方师王宏玲致力于提高中国的饲料和养殖水平,为公司节约大量饲料成本

● 长沙晚报全媒体记者 曹开阳

对于普通家庭来说,猪肉只是餐桌上的一道菜;而对于湖南新五丰股份有限公司(以下简称“新五丰”)的饲料配方师王宏玲来说,让“猪猪侠”吃得好却是她的工作。近日,在饲料厂和猪场两头跑的王宏玲赶回公司总部接受记者采访时,还不忘时刻关注饲料原材料的价格波动。

## 阴差阳错,从爱养宠物到学习养殖

“80后”王宏玲出生在中国酒都山西汾阳,谈起从事的职业,她笑着说:“也许是小时候就喜欢养宠物吧,一只聪明又忠诚的狗狗陪我度过了快乐的童年。”这份经历刻入脑海,最终左右了王宏玲的高考志愿填报。然而,在被山西农业大学动物科学专业录取后,她才发现所学的专业

更多的和畜牧养殖相关。这样的阴差阳错让她一时有些发蒙,但看到当时中国的养殖产业和国际先进水平存在着巨大差距,王宏玲还是下定了决心:必须把这个专业学好。

2004年,王宏玲考入华南农业大学,师从廖新佛教授,在动物行为学、动物生产与生态环境、动

物营养与免疫相关领域进行学习和研究。2007年,王宏玲顺利取得动物营养与饲料科学专业硕士学位,随后被深圳一家主营饲料生产和养殖的上市公司录用,职业生涯就此正式与“猪猪侠”结缘。“这么多年,我在学业上孜孜以求,就是为了尽快赶超国际水平。”王宏玲说。

## 夫唱妇随,告别深圳回长沙发展

的精准营养设置上做了全套方案,并指导饲料加工单位进行相应加工工艺的调整,最终取得成功,单项原料替代技术当年为新五丰饲料降低吨成本150元至300元。2022年俄乌冲突爆发,豆粕的市场价格猛涨,一度创下历史新高,她分析原料价格形势及产品营养结构后向公司提出了原料替代并进一步实施低蛋白日粮技术应对这一变化的方案,并通过技术部门与采购部门紧密联动,采购部门及时将饲料原料价格波动信息反馈给技术部门,技术部门结合公司实际及时调整饲养方案,采购部门根据方案寻找优质的替代原料供应商,确保将每一次调整方案都落地,豆粕使用量由高峰期的15%下降到5%以下。最终,这一年,通过切实有效的低蛋白氨基酸平衡及原料替代技术方案实施,为新五丰节省



王宏玲在新五丰生物科技分公司进行实验操作。长沙晚报全媒体记者 曹开阳 摄

## 学无止境,要为企业提升科研水平

在外人看来,王宏玲的工作就是做饲料养猪,但其中的门道并不简单。王宏玲告诉记者,粗看都是猪饲料,细看却有大不同——不同阶段的猪,如断奶前后的猪、生长育肥猪、妊娠母猪、哺乳母猪所吃的饲料,营养成分和原料组成都不尽一致,其中凸显的就是科技含量。其表现就是,饲料投喂下去,仔猪要肯吃且少腹泻,肉猪要尽快长肉增重,哺乳期的母猪要多产高质乳汁……这就要求王宏玲针对不同的猪,量“猪”打造科学食谱。

同时,王宏玲还要时刻关心原料价格及对其可能产生重要影响的国际局势,尽可能提前做出判断,制定应对措施,控制饲料成本。

从山西汾阳到深圳,再从深圳到长

沙,王宏玲说她已经爱上了这座好吃、好玩还有好同事、好邻居的城市,如今女儿也在长沙读上了理想的小学,让她感觉已在这里深深扎根。“经过千千万万包括我在内的科研人员努力,如今中国的饲料和养殖水平已经有了质的飞跃。特别是在饲料生产方面,现在使用原料更加多元化,且实施低蛋白氨基酸平衡技术后,我们产出的生猪质量依然保持高水准,公司的生猪价格长期居港澳市场前三。我们集团内部工作人员及合作科研院所的专家、老师都很喜欢且放心吃我们公司的猪肉,让我们都有小小的满足感。”王宏玲表示,在实操已达到较高水平的基础上,未来她将会把更多精力放在基础研究上,助力企业的科研实力更上一层楼。

## 健康



三湘名医在线

责编/陈良 美编/余宁山 校读/肖应林

# 中高考将至,别让“考前紧张综合征”捣乱

中医从调理脾胃、穴位按摩、高压氧治疗等方面为考生和家长支招

● 长沙晚报全媒体记者 杨云龙  
通讯员 熊春红 周丽婷 刘青红

2025年高考、中考进入倒计时,考生全身心投入最后的冲刺中。然而,一些考生可能会出现晚上失眠,白天则是头昏脑胀、记忆力下降、困倦嗜睡、注意力难以集中、全身乏力、食欲不振的症状,这可能是“考前紧张综合征”。记者特邀中医从调理脾胃、穴位按摩、高压氧治疗等方面为考生支招。

## 考前饮食“求稳不求新”,建议“健脾胃、清心火”

家有考生,家长肯定关心他们在考试冲刺期的饮食。湖南省中西医结合医院(湖南省中医药研究院附属医院)脾胃肝病科副主任医师王迪建议,此时饮食的关键是“健脾胃、清心火”,家长要根据孩子的体质调理他们的脾胃。

比如湿热体质,典型表现为面部油腻、痤疮频发、口苦口干、小便黄赤、舌红苔黄腻,主要是因为外感暑湿之邪与内生湿热互结,阻滞三焦气机,影响脾胃升降功能。调理重点是清热利湿、兼顾护阴,推荐食材包括冬瓜、丝瓜、赤小豆、薏米等,可煮“三豆饮”(绿豆、赤小豆、黑豆)清热解暑。

气郁体质的人,主要表现为情绪低落、胸肋胀满、失眠多梦,并且舌淡红苔薄白、脉弦,主要是因为夏季阳气升发而气机不畅,肝郁乘脾,导致气血运行受阻。调理重点是疏肝解郁、理气健脾,推荐食用黄花菜、玫瑰花茶等疏肝的食材,配合按揉太冲穴等经手穴。

若是气虚体质者,则表现为乏力自汗、食欲不振、大便溏稀,且舌淡苔白、脉细

弱,主要是因为暑湿耗气,脾胃气虚则运化无力、清阳不升。调理重点是健脾益气、兼以化湿,推荐食用四神汤(茯苓、芡实、莲子、山药)或煮粥,配合艾灸足三里、脾俞等穴位,温阳补气。

阴虚体质的人,主要表现为手足心热、潮热盗汗、咽干口燥,且舌红少苔、脉细数,这是因为暑热伤阴、虚火内生,扰动心神。调理重点是滋阴降火、养心安神,推荐食用百合、麦冬、桑葚等,可煮“百合莲子银耳羹”滋阴润燥。

王迪提醒,考生考前饮食“求稳不求新”,保持日常熟悉的饮食,最好不要尝试从未吃过的食物,避免肠胃不适应;留足消化时间,睡前两小时不再进食;不要突然吃人参、燕窝、蛋白粉等补品,否则可能导致上火、消化不良或过敏。此外,每天喝1500毫升至2000毫升的温水或淡茶水(绿茶、菊花茶等可提神清火),慎喝碳酸饮料(胀气)、功能性饮料(含咖啡因,过量心慌);压力大时可吃黑巧克力、核桃、蓝莓、烤海苔,而不是吃蛋糕、糖果及奶茶。



漫画/余宁山

## 考生缓解困倦,可巧用人体自带“生物充电桩”

湖南省中西医结合医院(湖南省中医药研究院附属医院)心血管内二科副主任医师张婷介绍,人体自带的“生物充电桩”——中医穴位,或许能成为考生突破困倦循环的关键。

当清晨的闹钟第N次被按掉时,不妨试试中医版的“双键重启”。太阳穴是人体天然的“生物钟调节器”,位于头部两侧、眉梢与目外眦之间,向后约一横指的凹陷处。用双手拇指或食指分别按揉两侧太阳穴,顺时针和逆时针各按揉20至30次。同时,配合风池穴的按压,或能产生意想不到的协同效应。风池穴位于颈后区,枕骨之下,胸锁乳突肌上端与斜方肌上端之间的凹陷处。用双手食指和中指分别放在两侧风池穴上,稍用力按揉30至60次。

午后容易困顿,不妨启动手上的“清醒密码”。合谷穴作为手阳明大肠经原穴,能宁心安神、理气止痛,帮助提神,这是维持觉醒状态的核心区域,交替按压能产生双倍唤醒效果。合谷穴位于手背,第二掌骨桡侧的中点处,一手拇指按压另一手的合谷穴,垂直用力,按而揉之,每次按揉3至5分钟。

当夜色渐深,按摩百会穴能起到升阳醒脑、改善头部血液循环的作用。百会穴位于头顶正中线与两耳尖连线的交点处,将右手或左手的掌心轻放在百会穴上,顺时针和逆时针各按揉30至50次。配合手腕处的内关穴,能构建完整的能量循环系统。内关穴作为心包经的络穴,其刺激可通过迷走神经影响心脏泵血效率。内关穴位于前臂前区,腕掌侧远端横纹上6.67厘米(2寸),掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。用拇指指腹按揉内关穴,左右两侧各按揉2至3分钟,力度以稍有疼痛感为宜。此外,建议采用“321呼吸法”:深吸气3秒按压,屏息2秒维持,缓慢呼气1秒松开,如此循环6次,可显著提升血氧饱和度。

张婷提醒,穴位按摩的本质是通过调节自主神经平衡恢复生理节律,可在学习间隙或晨起、睡前进行,能帮助考生缓解困倦,保持良好的精神状态,但效果因人而异。此外,按摩穴位时要注意以下事项:避开餐后1小时内,每个穴位单次刺激不超过5分钟,出现头晕等不适立即停止。建议配合20至40分钟的午间小憩,形成“短时充电+长效续航”的科学组合。

## 白天头昏脑胀、晚上失眠? 试试高压氧治疗

白天头昏脑胀、反应迟钝、记忆力下降、困倦嗜睡、注意力难以集中,晚上又失眠,这可能是“考前紧张综合征”。长沙市第四医院中医特色诊疗中心负责人、副主任医师张立勇解释,当考生长时间高强度学习,大脑对氧气的需求急剧增加,而身体供氧一旦无法及时跟上,就易引发脑缺氧,出现上述种种不适。

张立勇提醒家长,如果孩子出现脑缺氧,建议接受高压氧治疗。

高压氧治疗是将患者置身于高于大气压的环境(高压氧舱)中,吸入纯氧防治疾病的一种方法。高压氧能在短时间内迅速提高体内的血氧含量、氧分压和血氧弥散能力,从而达到改善身体组织缺氧状态,促进体内各脏器的功能恢复,起到治疗疾病和守护健康的作用。

在高压氧环境下,血液中的氧气溶解度增加,使得大脑能够获得更多的氧气供应,可以让思维更加敏捷。在紧张的备考阶段,如果考生得不到充足的睡眠,可能会引起大脑耗氧增加,造成相对性缺氧。而缺氧可能导致失眠,影响学习状态。若体内血氧含量上升,脑组织获得充分供氧,新陈代谢加快,有助于调节垂体及大脑皮层的功能,进而改善睡眠质量。

大脑的耗氧量占人体总耗氧量的20%至30%,因此脑组织对缺氧的耐受能力较低,易出现疲劳、困倦嗜睡等症状。高压氧治疗可以在一定程度上缓解脑疲劳,改善脑缺氧症状。

不过,并不是所有考生都适合做高压氧治疗。感冒鼻塞者,患有慢性咽喉炎、鼻炎、鼻窦炎、中耳炎的人,在高压氧治疗时可能会出现耳痛等不适。如果家长想让孩子做高压氧治疗,可以带孩子前往医院高压氧治疗中心,经高压氧医生专业评估后,方能进行高压氧治疗。此外,考前一至两天不建议做高压氧治疗。

## 注意! 疱疹性咽峡炎进入高发期

可经消化道、呼吸道传播而感染,常见于6岁以下儿童

长沙晚报5月20日讯(全媒体记者 杨蔚然 通讯员 田诗情 张璋)近日,通用技术航天医科湖南航天医院儿科门诊收治了多例疱疹性咽峡炎患儿,典型特点是发热、嗓子发红还带有小白点。

“目前,疱疹性咽峡炎已进入高发期,主要出现在婴幼儿群体。”湖南航天医院儿科副主任医师谷艳龙介绍,疱疹性咽峡炎是一种常见的肠道病毒,主要是柯萨奇病毒A型和肠道病毒71型引起的急性上呼吸道感染性疾病。它可经消化道、呼吸道传播而感染,具有较高的发病率,一年四季均可发生,其中春夏季为高发期,常见于6岁以下的学龄前儿童。

疱疹性咽峡炎最典型的症状是口腔咽峡部出现疱疹,其他症状包括发热、咽痛、咳嗽,可伴随消化道症状如厌食、恶心、呕吐和腹泻等。该病具有很强的传染性,其潜伏期一般为3至5天,传播途径主要包括呼吸道传播、粪口传播以及通过接触感染者的呼吸道分泌物、口腔疱疹液和被病毒污染的物品等。疹性咽峡炎起病急,患儿常因口痛而影响进食,出现厌食、流涎、哭闹,部分患儿或出现高热,可达40℃以上。主要症状表现为咽部充血、咽峡部出现疱疹,初起时咽部出血,并有散在的灰白色疱疹,周围有红晕,一至两天后破溃形成小溃疡,此种黏膜疹多见于咽腭弓、软腭、悬雍垂及扁桃体上,也可见于口腔的其他部位。

谷艳龙提醒,疱疹性咽峡炎高发期间,市民外出应佩戴口罩,避免去人流量密集的场所,保证充足的休息,提高身体抵抗力,做好清洁消毒措施。当孩子出现高热不退、精神状态改变、呕吐、惊跳,以及神志变化等情况时应立即就医。

前尚无特效的抗病毒药物和治疗手段。因此,防止患者的交叉感染与充足的补液非常关键。药物治疗主要是对症处理与对病因治疗,包括口服布洛芬、对乙酰氨基酚等退热药物,以及使用干扰素α等抗病毒药物。该病预后通常良好,大多数患者在一周左右可自愈。

谷艳龙表示,得了疱疹性咽峡炎后,要注意常规护理和对症护理。

**常规护理:**起病一周内应多休息、多喝水开水;房间应保持空气清新、温度适宜、定时开窗通风。

**对症护理:**具体指发热护理和口腔护理。发热护理,密切检测孩子的体温,出现中度发热以及低热时可给予其温水擦浴、松解衣被散热等物理降温。高热即体温 $\geq 38.5^{\circ}\text{C}$ 时,可遵医嘱服用退热剂,30分钟后60分钟后再次测量体温,以防高热惊厥。口腔护理,患疱疹性咽峡炎的孩子会因口腔疼痛而拒食、哭闹不眠等,应特别注意口腔清洁。家长可协助孩子饭后用生理盐水漱口,对于不会漱口的宝宝,家长可用棉签蘸生理盐水轻轻擦拭。此外,也可根据医生的指导进行短波紫外线治疗,紫外线治疗具有消炎镇痛、促进组织修复,加快溃疡愈合的作用。