

杨梅季来临

如何科学享受美味与健康

本报记者 麻东君 通讯员 蓝雯 徐奕

每年6—7月杨梅上市时,“杨梅要不要洗”“吃杨梅吐核与否”“虫子能不能吃”等话题总会引发讨论。为揭开杨梅食用的健康谜团,记者专访丽水市中心医院急诊医学中心、营养科专家,从果核处理、清洗方法到食用禁忌,整理出这份实用指南,让你安心健康享受酸甜美味。

杨梅核别吞! 当心肠梗阻“找上门”

民间流传“吃杨梅核可降火清肠”,但这一说法毫无科学依据。丽水市中心医院急诊医学中心副主任杨雪林指出,每年杨梅季,急诊室都会接诊因吞食果核导致肠梗阻的患者。

吃杨梅不吐核存在很多风险:杨梅核表面坚硬且边缘尖锐,吞食后可能划伤食道、胃肠黏膜,严重时可引发消化道穿孔;人体无法分泌消化杨梅核的酶,大量吞食易在肠道狭窄处堆积,形成“核团”堵塞肠道;老年人胃肠蠕动功能较弱,儿童吞咽控制能力差,尤其需警惕吞食风险。医生建议食用时务必吐核,切勿听信偏方盲目吞食。

杨梅洗不洗? 科学清洗有妙招

杨梅里的小虫子能吃吗? 吃之前到底要不要洗? 丽水市中心医院营养科副主任蔡恩照给出专业解答:杨梅里的小虫子是果蝇幼虫,其生长全程在杨梅果实内,未接触外界细菌或致病菌,误食对人体无

害。果蝇不耐热,生存上限温度为35—36℃,人体正常体温高于此温度,且胃内胃酸环境也让果蝇无法存活,不用担心其在体内寄生。

新鲜刚采摘的杨梅,不洗直接吃问题不大,但经过长途运输、储存环境不佳的杨梅,建议清洗后再食用。

科学清洗方法如下:先用流动水冲洗杨梅,再将5克淀粉、5克小苏打加入清水中,搅拌均匀后浸泡3分钟倒掉;随后在清水中加入5克淀粉,浸泡1分钟,最后用凉白开冲洗两遍。同时注意吃多少洗多少,避免提前清洗导致果肉变质,避免影响口感。

杨梅虽好,但尝鲜莫贪多

杨梅不仅热量和含糖量低,还

富含多种对人体有益的营养成分。杨梅的花青素、白藜芦醇含量丰富,具有很好的抗氧化、抗衰老作用。此外,杨梅还含有一定的脂肪、蛋白质,以及锌、镁、钾等矿物质和微量元素,适量食用,能够为人体补充所需营养。

杨梅虽好,也不宜多吃。杨梅中的果酸会刺激胃酸分泌,有消化道溃疡、胃酸过多的患者不宜多吃;杨梅属于含糖量较低的水果,糖尿病患者可以在血糖控制稳定的条件下适量食用,建议6—8颗(约100克)。但血糖不稳定的患者,最好遵医嘱忌口。杨梅含钾量高,对于肾功能不好的人来说,应特别注意避免过量食用。若食用后出现持续腹痛、腹泻或血糖异常,应立即就医。



6月15日,采摘工在百瑞源殷红子熟枸杞庄园采摘头茬枸杞。

近日,宁夏头茬枸杞进入采摘收获季。6月15日,“宁夏枸杞开园节”在位于贺兰山脚下的百瑞源殷红子熟枸杞庄园开幕,采摘工忙碌在红果满枝头的枸杞地里。枸杞子含有丰富的胡萝卜素、多种维生素和钙、铁等必需的营养物质,具有多种保健功效,适量食用有益于健康。

新华社记者 王鹏 摄

脖子黑或是身体发出健康预警

科学干预可改善皮损

本报讯(记者 麻东君 通讯员 徐海波 叶瑞敏 陈玲)近日,莲都区的王女士发现颈部皮肤莫名变黑、粗糙,即便反复清洁也无法改善,还伴有多饮多食、体重下降等症状。经丽水市人民医院检查,她被确诊为黑棘皮病。丽水市人民医院内分泌科主任陈日秋指出,皮肤褶皱处的异常色素沉着,可能是身体发出的健康警报,需引起足够重视。

黑棘皮病主要表现为皮肤褶皱处变黑、变厚,摸起来粗糙且有颗粒感。陈日秋解释,这种皮肤变化与胰

岛素抵抗密切相关。当体内胰岛素不能正常发挥作用,就会刺激皮肤细胞过度生长,导致色素沉着。临床数据显示,黑棘皮病患者患糖尿病的风险是普通人的4倍,同时还可能面临心血管疾病等慢性疾病威胁,因此它也被称为糖尿病的“皮肤警报”。

哪些因素会引发黑棘皮病? 陈日秋结合多年临床经验指出,最常见的原因是肥胖和代谢异常。比如BMI指数超过28的超重人群,脂肪堆积会引发胰岛素抵抗,进而导致黑棘皮症。其次,激素紊乱也是重

要诱因,以多囊卵巢综合征为例,不少女性患者会同时出现黑棘皮症状、月经不调和痤疮。此外,长期服用某些避孕药、激素类药物,甚至极罕见的恶性肿瘤,都可能诱发这一皮肤问题。

“发现黑棘皮症不必恐慌,但一定要重视背后的健康隐患。”陈日秋强调,一般来说,通过科学干预,早期患者的皮损完全有可能消退。具体而言,首先要从饮食和运动入手,减少高油高糖外卖,进餐不要速度过快,每餐咀嚼慢咽控制在20—30

分钟,每天保证1小时快走、游泳等有氧运动。若确诊为多囊卵巢综合征等原发疾病,需及时到专科就诊。此外,在医生指导下使用维A乳膏、水杨酸等药膏,或尝试激光治疗,也能改善皮肤外观。

专家特别提醒,当颈部出现不明原因的色素沉着,尤其是伴随皮肤增厚、体毛异常生长时,应及时前往内分泌科或者皮肤科,进行多学科联合诊疗。皮肤作为健康的一面镜子,每一处细微变化都可能是身体发出的预警。

“中式养生水”流行,你喝对了吗?

薏米水、陈皮水、枸杞红枣水……主打健康概念的“中式养生水”,正成为炎炎夏日里许多人的饮品新宠。市售瓶装中式养生饮料养生效果如何?它们与中药代茶饮有何区别?如何科学选择中式养生饮品? 记者就此采访了专家。

一些中医专家认为,市售瓶装中式养生饮料含有一些药食同源的物质,若严格遵循生产标准,合理搭配原料,有一定养生价值;同时也应注意,这些物质含量通常较低,无法代替食疗和药物治疗。

以薏米水为例,中国中医科学院西苑医院综合内科主任医师曾文颖说,传统中医应用中,薏米常需与其他药物配伍且用量较大,而市售瓶装薏米水为兼顾口感等因素,其一瓶中的薏苡仁含量通常低于中国药典规定的用量;而受原料质量、加工工艺影响,此类饮品的有效成分含量也因产品而异,总体含量有限。

“这类饮料也并非适用于所有人,需要根据体质判断。”曾文颖举例说,红豆薏米水适合湿气较重人

群,但薏苡仁性凉,脾胃虚寒、孕妇及经期女性应慎用;枸杞红枣水适合气血不足、肝肾阴虚者,而湿热内盛、痰湿较重、舌苔厚腻者不宜多喝,否则易加重痰湿。

为了追求养生作用而大量饮用此类饮料也不可取。北京协和医院中医科副主任医师孙青说,过量饮用此类饮料可能会增加心脏和肾脏的负担,心肾功能不全人群更需谨慎;若饮料中还添加了糖、食品添加剂等成分,长期大量饮用还可能导致血糖升高、肥胖等健康问题。

除了市售瓶装中式养生饮料之外,时下,一些中医医院根据时令节气特点推出各具特色的中药代茶饮,同样备受大众青睐。据浙江省中医院微信公众号消息,该医院近日推出中药代茶饮乌梅汤2.0Plus,在互联网医院上线五分钟即配出1万帖。

专家强调,中药代茶饮的原料通常以中药材为主,或依据医院协定方制作、或由医生为患者“一人一方”调配。与市售瓶装中式养生饮料成分固定、只适用于特定体质人

群不同,中药代茶饮能更精准匹配个人体质和症状,且有效成分含量符合药典规定,但一般也不宜长期饮用,应根据身体状况适时调整配方或停药。

不同体质人群如何选用代茶饮? 曾文颖举例说,阳虚体质者宜选用温阳散寒的中药,不宜饮用金银花茶等偏寒凉的代茶饮;阴虚体质者宜选用滋阴润燥的中药,不宜饮用肉桂茶等偏温热的代茶饮;针对有特殊病史、复杂病情或特殊体质的人群需仔细研判,例如,同样是失眠,心脾两虚者适合用桂圆红枣茶,而肝郁化火者可选用玫瑰薄荷茶。

首都医科大学附属北京中医医院药学部副主任药师刘洋介绍,医院的中药代茶饮通常会明确其适用人群,并经医院药学部部门严格审核、通过了临床观察和不良反应监测,相对比较安全。

“在掌握足够中医知识的前提下,一些常见代茶饮可以自行调配,可以从以药食同源物质为原料的代茶饮开始尝试。”刘洋说,如不具备相

应知识,则应请医生根据自己的体质和症状开具代茶饮处方。

无论是选择市售瓶装中式养生饮料还是中药代茶饮,都应秉持科学理性的态度。

专家认为,部分市售中式养生饮料产品存在夸大宣传等问题,需理性看待;某些饮品将根茎类药材泡在瓶中,如药材因生长、加工等环节污染而重金属富集,长期饮用或导致重金属在体内蓄积,引发肝肾功能损害、神经系统及免疫系统损伤等问题,选购时应认准正规企业生产的产品。

刘洋特别提醒,由于中药存在配伍禁忌,正在服用药物或保健品的人群,特别是患有肝肾疾病的人群以及老年人、儿童、孕妇等特殊人群,应慎重选择中式养生饮料,防止对健康造成损害。

“仅靠喝‘中式养生水’就想达到健康目的可谓舍本逐末,与之相比,更重要的是合理膳食、适量运动、充足睡眠和良好心态。”孙青说。

据新华社

眼科门诊量骤增

赏花季警惕眼部过敏

本报记者 麻东君 通讯员 刘怡

立夏过后,草木葱茏、百花盛放的景致虽美,却让不少市民陷入眼部不适的困扰。记者从丽水市中心医院获悉,近期眼科门诊接诊的过敏性结膜炎患者数量显著攀升,其中以花粉过敏引发的病例最为常见。眼科专家提醒,当前正值花粉过敏性结膜炎高发期,市民需强化科学防护意识,避免接触过敏原。

上周,市民林女士赴郊外赏花后,当晚即出现双眼红肿、刺痒难忍、流泪不止的症状。起初她误以为是用眼疲劳,自行滴用普通眼药水后未见好转,次日症状加剧才紧急就医。经诊断,其眼部过敏反应由接触大量花粉所致。无独有偶,10岁男孩小明(化名)在小区花园玩耍后,因频繁揉眼导致眼睛红肿、分泌物增多,最终也被确诊为花粉过敏性结膜炎。

“儿童表达能力有限,眼部不适时往往下意识揉眼,这不仅会加重过敏反应,还可能引发细菌感染。”医生特别提醒,家长需密切关注孩子的眼部状态,避免因疏忽延误治疗。

花粉过敏性结膜炎是结膜对外界花粉过敏原产生的超敏反应,常见症状除了眼痒、眼红、流泪不止外,严重者还会出现畏光、灼热感等。丽水市中心医院眼科护士长朱瑜介绍,过敏体质者极易中

招。想要预防过敏性结膜炎,可从生活的多个细节着手。

冷敷是缓解眼痒症状的有效方式,用冷藏的湿毛巾、外裹一层干净纱布的矿泉水瓶或袋装牛奶轻敷双眼10分钟,每日2至3次,就能减轻眼部不适,不过要避免直接用冰袋接触皮肤,防止冻伤。

居家方面,在花粉高峰期尽量紧闭门窗,通风宜选择清晨或雨后时段,同时可使用配有HEPA滤芯的空气净化器,24小时有效过滤粉尘和花粉;外出时佩戴口罩,也能减少花粉吸入和接触眼鼻的机会。

此外,过敏期间应避免与长毛宠物接触,因为猫、狗、兔子等宠物的毛发易藏匿花粉和尘螨,会加重过敏症状;外出回家后,要立即更换衣物,防止花粉残留。

日常护眼同样不可忽视,每日用生理盐水冲洗睫毛根部,能清除花粉残留;日常饮食中,多食富含维生素C的食物,如蓝莓和猕猴桃,有助于增强眼部免疫力。同时,记住“雨后行,护目镜,口罩紧,回家清洁要彻底”的防护口诀。

朱瑜提醒,若过敏性结膜炎症状持续48小时未缓解,或出现视力下降、剧烈疼痛、黄色分泌物等情况,请及时到正规医院眼科就诊,切勿延误病情。

泌尿系统医疗服务价格立项指南发布

更好适应透析患者治疗需求

国家医保局6月13日发布《泌尿系统医疗服务价格项目立项指南(试行)》,将原有泌尿系统和男性生殖系统类价格项目规范整合为108项,并进一步规范血液透析、腹膜透析等价格项目。

规范统一价格项目,既能方便医疗机构收费计价,也能引导医疗机构为患者提供更为规范、便捷的治疗服务,更好保障患者及时享受新技术。

举例来说,患者在接受血液透析治疗的同时,有条件的医疗机构会同步提供血液滤过服务,一并清除血液中的小分子和中大分子有害物质,提高治疗质量。但目前部分省份尚未设立“血液透析滤过”价格项目,医疗机构需叠加收取“血透透析”“血液滤过”两个项目,既存在计价收费上的不便利,也可能增加患者费用负担,所以立项指南中统一设立了“血液透析滤过”价格项目。

有的患者因前列腺手术、骨盆骨折或先天性尿道括约肌发育不

良等原因,丧失自主排尿能力,通过在尿道周围植入人工尿道括约肌装置,可提高患者生活质量。对此,立项指南专门新增“人工尿道括约肌装置置入”“人工尿道括约肌装置去除”“人工尿道括约肌装置更换”等价格项目,通过价格立项支持新产品加快进入临床。

为更好体现医务人员技术价值和劳务付出,立项指南统一设立了“腹膜透析操作训练费”“腹膜透析延伸服务费”相关项目,鼓励医疗机构为患者提供腹膜透析操作技能训练,以及后续居家治疗所需的沟通、评估、指导、方案调整等延伸性医学服务。

国家医保局表示,将部署各省份加快对接泌尿系统立项指南,由各地结合实际合理确定价格水平。同时,对于慢病患者长期使用、费用负担较重的少数特殊项目,将重点做好价格治理优化工作,缩小地区间价差,鼓励医疗机构提供更经济、更多元的治疗服务。

据新华社

健康提示

突发剧烈咽痛立即就医

近日,“男子刀片嗓以为感冒竟差点丧命”登上热搜。中国中医科学院西苑医院耳鼻喉科主任刘静介绍,急性会厌炎是喉部会厌组织的急性炎症,多由病毒、细菌感染或过敏引发。急性会厌炎起病极快,患者常在半夜突发剧烈咽痛,无法吞咽唾液,

严重者出现呼吸困难。与感冒不同的是,会厌炎带来的咽痛是突发的、毫无征兆的剧烈疼痛,且可能伴随发热。如果出现突发性的剧烈咽痛,尤其是伴随吞咽或呼吸困难时,必须立即就医。若就近医院未设立耳鼻喉专科急诊,应前往急诊就医。

卫生间小飞虫别用手拍

进入夏季,在浴室地漏或厨房水槽旁,总能看到一些灰黑色小虫——蛾蚋(蛾蠅)。武汉协和医院感染科主任赵雷表示,遇到蛾蚋千万不要用手拍。蛾蚋常生活在潮湿污秽的环境中,其体表容易携带大肠杆菌等致病菌。在

活动过程中若与人体直接接触,可能会携带病原体造成细菌的传播,或将污染物转移到人体皮肤、眼睛、鼻子或伤口处,增加感染风险,具有一定的隐患。如果用手拍打,一定要马上用大量水冲洗,避免揉眼睛、皮肤等地方。

学会早期识别中暑症状

近日,中国气象局发布今年第一期全国高温中暑气象预报。南京医科大学附属苏州医院急诊科副主任医师许晓文表示,中暑按严重程度分为先兆中暑、轻症中暑和重症中暑。先兆中暑可有头晕、口渴、多汗、乏力等表现,这些症状再结合热环

境等可帮助早期识别中暑。重症中暑包括热痉挛、热衰竭和热射病,其中热射病是最危重的类型,患者核心体温可超40℃,伴随意识模糊、抽搐。如疑似中暑,必须快速降温,并尽快拨打120。

据《健康时报》