



「春季限定」美食，有人吃进医院！

春笋、香椿等时令蔬菜大量食用可能导致消化道不适

春季来临，春笋逐渐成为菜场的“主角”，为了尝这口“春鲜”，不少市民争先购买。但近日，有媒体报道已经有人因为吃了这款“春季限定”美味出现晕厥、呕吐等症状而进了急诊室。南京明基医院消化内科主任李庭赞提醒，其实不止春笋，还有香椿等时令蔬菜，大量食用都可能导致消化道出现不适，特别是高纤维食物，一定要适量食用。

“首先，春笋是一个高纤维食物，含有大量的粗纤维，这对缓解便秘有一定的好处。但同时，粗纤维也如同‘钢丝球’，容易划伤消化道，对于消化道本身就相对‘脆弱’的人群来说，很容易出现胃溃疡、胃出血等问题。老年人、胃肠道蠕动功能比较弱的人如果吃了大量春笋，进食的笋可能会在肠道里堆积，形成肠梗阻。”李庭赞主任解释说，此外，除了春笋，还有香椿、马兰头等“春菜”草酸含量较高，摄入过多难免刺激胃黏膜，可引发出血症状。草酸还容易在体内与钙结合，引起结石。

“在吃任何高草酸的蔬菜之前，都建议进行焯水处理，即可去除大量草酸。不要空腹猛吃，避免胃酸直接侵蚀黏膜。最重要的是适量食用、均衡饮食。”李庭赞主任说，在吃高草酸食物时，还可适当避免与含钙量高的食物，如高蛋白

食物、荠菜、菠菜等，减少结石形成的可能。

李庭赞主任坦言，除了上述时令蔬菜，最近科室还有一类消化不良患者明显增多，就是高糖饮食所致。上周他就接诊了一位30多岁的女性患者，因为出现呕吐、腹胀症状前来就诊，后询问病史得知，她最近“疯狂”进食高糖食物，如各种饮料、汤圆、蛋糕等。

“都知道甜食吃多了容易导致肥胖，增加糖尿病的患病风险，但有研究表明，经常吃高糖食物也会增加患胃病的风险。”李庭赞主任告诉记者，高糖食物在消化过程中，会被肠道中的有害菌群迅速发酵，产生大量的有害代谢产物。这些代谢产物可能刺激肠道黏膜，导致肠道炎症和肠道微生态失衡，增加患肠胃道疾病的风险。

我们应该如何保护消化道健康？李庭赞主任建议，首先要警惕进食过多，尽量每餐吃七八成饱即可，拒绝高油高脂饮食。“暴饮暴食、大量饮酒很容易导致急性胰腺炎的发生。也要注意饮食卫生，特别是幽门螺旋杆菌很容易在饭桌上传播，这是消化科常见的传染性疾病，聚餐时应该自觉使用公筷公勺，保护自己，也保护他人。”

来源：中新网

注意用眼卫生 谨防套路骗局

适度浏览内容健康向上的手机短视频，有助于老年人提升网络素养、增长见闻、放松休闲。在此过程中如何避免成瘾？在使用手机时应注意哪些方面？

武汉大学中南医院眼科副主任医师刘洋建议，老年人使用电子产品可以遵循“20—20—20”原则，即每近处用眼20分钟后，休息20秒，利用这20秒向20英尺（6米）以外的地方远眺，让眼睛有“中场休息”的时间。

尽量避免躺着玩手机、关灯看手机。躺着玩手机，尤其是侧躺时，眼睛被枕头压迫，导致眼部供血不足，容易引发视疲劳，出现眼干、眼涩等症状。关灯时，光线较暗，为了看清物体，瞳孔会放大，导致眼压升高，进而影响视力，甚至可能引发青光眼。老年人普遍存在老花眼等问题，长期用眼习惯不佳，更易导致眼睛病发。

不建议边走路边看手机，这样不仅存在安全隐患，

而且走路的时候，身体会不停晃动，手机与眼睛的距离也在不断变化，眼睛需要实时调节焦距，也会加重视疲劳。

除了重视健康问题，老年人也要注意提防一些短视频平台上存在的“套路”和诈骗行为，保护好自身财产。“老年人获取信息渠道相对较少，对短视频内容鉴别真伪能力比较弱，容易给诈骗分子可乘之机。”湖北省公安厅反诈中心负责人吴春丽提醒，尤其是涉及网课、养生、投资理财等主题的短视频，可能会诱导用户下单购买商品，或者以多种“话术”、理由诱导老人充值、付款、转账等。老年人在刷短视频时，应注意做到未知链接不点击、个人信息不透露、转账汇款多核实，遇到可疑情况及时报警寻求帮助。

来源：人民日报

喝绿茶减轻花粉过敏

春暖花开的季节，却是过敏症患者的一道难关。日本顺天堂大学医学部和日本劳动安全卫生综合研究所联合在英国《营养科学杂志》发表的一项大规模流行病学队列研究表明，每天饮用绿茶，可明显抑制杉树花粉引起的过敏症状。

研究团队以日本东北地区16623名居民为对象，通过血液检查评估了他们的杉树花粉抗体水平，并根据自填问卷收集了参试者的饮茶频率，包括绿茶、乌龙茶、红茶和粗茶（指茶叶较粗老，加工较粗糙的茶叶）。按照饮茶频率，参试者被分为三组：每周少于1次、每周

1~6次、每天1次以上。对比结果显示，与每天饮用绿茶少于1次的组相比，每天饮用绿茶1次以上的组，血液内杉树花粉特异性抗体水平降低19%，两者存在负相关关系，即饮用绿茶越多，特异性抗体水平越低，免疫反应发生几率越小，过敏症状越轻。除绿茶外，其他类型的茶与过敏反应未见显著关联。

研究人员解释说，喝绿茶对花粉过敏的抑制作用，可能与其所含儿茶素等抗氧化物质的抗炎效果有关。

来源：生命时报



3月10日，游人在云南省曲靖市罗平九龙瀑布群风景区游览。

春日里，在云南省曲靖市罗平九龙瀑布群风景区，湖光山色美不胜收，吸引众多游客。来源：新华网

长期喝“有水垢的水”，会得肾结石？

饮用“有水垢的水”并不会增加肾结石风险。

水垢的主要成分是碳酸钙、碳酸镁、氢氧化镁等物质。这些矿物质进入人体后，大部分会被胃酸分解为钙、镁离子，随后通过肠道吸收或随粪便排出体外，不会在体内堆积形成结石。世界卫生组织（WHO）在《饮用水水质准则》中也指出，目前无证据表明硬水会导致肾结石或其他健康问题。

导致肾结石的风险之一是饮水不足。为了降低肾结石的风险，反而应该多喝水，我们的膳食指南建议普通成年人每天喝水500—1700毫升，喝水的频率和量应该根据每天的运动量、温度、湿度进行调整，在日常生活中，我们要避免出现口渴现象。

来源：中新网

俗话说，树老根先枯，人老腿先老。腿部肌肉萎缩和关节退化等问题都是身体早衰的信号。日前，加拿大学者发表在美国学术期刊《发现医学》上的一项新研究发现，腿部肌肉的血流变化可以作为心衰的早期预警信号，这能比标准的心脏检查更早发现心血管问题。

心衰有多种类型，其中一种是指临床表现上有心衰症状和体征，如活动量明显下降，活动量增加时有胸闷、气短、喘息等表现，但心脏超声检查时，代表心脏收缩功能的射血分数在正常范围内。这种心衰被称为射血分数保留的心力衰竭（HFpEF），病情进展悄无声息且难以诊断，通常在症状严重时才会被发现，导致治疗难度增加。

新研究中，多伦多大学生物医学工程研究所团队利用特殊的磁共振成像扫描技术，在该类疾病的临床前模型中展开实验，重点观察了心脏和腿部肌肉的血流变化情况。结果发现，腿部肌肉的血流问题会在心脏出现类似问题之前几个月发作。这表明，腿部肌肉的血管变化可以作为心衰的早期信号，在诊断前预警心脏问题。

先前已有研究表明，腿部肌肉的血流调节不良可能在心脏发生问题之前出现，甚至可以解释心脏病患者疲劳或运动困难等症状出现的原因。新研究结果再次证明了这一观点，为心衰的早期检测和治疗提供了新的方向。

来源：生命时报

腿部肌肉预警心衰