

康辉分享的荔枝壳煮水真能去火吗

消化科医生:非常实用,但脾胃虚弱者、孕妇慎用

时下正值荔枝大量上市,随着电视剧《长安的荔枝》的热播,也让“原来荔枝病就是低血糖症”“能打败荔枝的还是荔枝本身”等相关话题迅速冲上热搜。

来源:潮新闻



#能打败荔枝的还得是荔枝本身#

阅读量101.3万 讨论量113 详情>

主持人:央视网 | 6家媒体发布

导语:吃完荔枝后,把荔枝壳洗干净,用来煮水喝,有效缓解荔枝带来的“热”。

微博截图



视觉中国供图

吃荔枝吃进医院的人不少

“每年因吃荔枝吃进医院的人的确不少。”浙中医大二院(省新华医院)消化内科主任钟继红主任中医师表示,有的是因空腹时大量进食未完全成熟的荔枝,突发低血糖急性脑炎综合征,轻则头晕乏力、心悸气促,重则引发低血糖性脑病、肝损伤乃至休克,若不及时治疗,数小时内可能会有性命之忧。“不过这种情况比较极端,对大多数人来说,最常见的还是上火问题。”

中医认为,荔枝性温,过量食用可引发内热,导致口干、肠道燥热。“对本就是热体质的人群来说,大量摄入含糖量高、膳食纤维

维低的荔枝,易导致肠道内水分被重吸收,加重肠胃负担,继而引发便秘。”钟继红说。

康辉分享降火方式

日前,央视主持人康辉在网上分享了自己用荔枝壳煮水的降火方式,很多网友好奇:这是不是真的有用?

“荔枝壳性凉,能中和荔枝果肉的温性,缓解口干舌燥、牙龈肿痛等上火症状,还可促进消化液分泌,帮助健脾开胃。”钟继红认为这是非常实用的“冷门”科普,但要注意的,是脾胃虚弱者、孕妇要慎用,且要避免空腹饮用,建议每日饮用量不超过300毫升。

虽说喝荔枝壳煮的水有一定促进肠道

蠕动的作用,但对难治性便秘患者而言,这显得有点“力不从心”。

“中医在治疗慢性便秘方面有一定优势,从病理机制分析,这与肠道传导失衡有关,且与心、肝、脾、肺、肾五脏密切相关。”钟继红解释,夏天是比较容易发生便秘的季节,这与天气炎热水分流失、饮食不当、肠胃功能紊乱等因素都是有一定的联系。

她建议,这类患者每日吃3—5颗荔枝解馋即可,不宜太多,此外可多吃蔬菜等高纤维食物,且适当注意补水,养成定期运动的习惯。若出现排便习惯改变、便秘持续等情况,请及时就医,切勿滥用药物,以免延误病情。

老伯被鱼扎到手,全国专家来会诊

现代快报讯(记者 朱鲸润 尤力庭)近日,无锡的江老伯(化姓)在买昂刺鱼时,不小心被鱼刺扎到手指,竟险些没了命。

“我和老伴儿晚上在家想着买点昂刺鱼烧烧的,在菜场挑鱼的时候被昂刺鱼扎了一下小拇指,当时也没放在心上。”江老伯介绍,他在江阴一家菜场买昂刺鱼,当时小贩用海盐水保存的昂刺鱼。“鱼买回来吃了身体没啥异样,就是当晚9点多,突然被刺的小拇指异常胀痛。”随后家人将他送到当地医院救治,医生给他打了破伤风。没想到隔天,受伤的手连带手臂都开始肿胀疼痛,江老伯前往当地医院挂了几天的抗生素,但症状越来越严重,随即被转到无锡市八院动物致伤救治中心。

“病人入院时左手小指可见刺伤痕迹,左手及左前臂肿胀明显,十分胀痛,而且有大面积的张力性水疱形成。血压降低,还有感染性休克情况。”无锡市八院外科、动物致伤救治中心主任曹嵘介绍,患者有糖尿病病史伴糖尿病肾病等基础疾病,这让情况更为糟糕。

“经过一系列检查,我们判断患者是创伤弧菌感染。创伤弧菌也叫海洋弧菌、革兰阴性杆菌,隶属于弧菌属。创伤弧菌感染会引起一系列的并发症,包括室筋膜综合征、皮肤大面积坏死、严重的败血症等,这种疾病的死亡率在50%以上。”曹嵘表示,创伤弧菌感染,细菌喜欢攻击人体重要器官,导致受伤部位严重水肿,组织坏死。

因为病例复杂,医院邀请全国著名动物致伤专家进行线上会诊,商讨救治方案。经过治疗,江老伯终于脱离危险。

“建议大家处理鱼的时候戴上手套,特别是面对较为凶狠的黑鱼、罗非鱼、翘嘴鱼等。”专家表示,一旦不小心被鱼咬伤或者刺伤,第一时间先用清水冲洗,然后迅速到当地医院做专门的外科处理,尽快进行抗感染治疗等,千万不要大意。



一上高铁就想睡觉,怎么回事

现代快报讯(记者 张宇)6月16日,社交平台上“难怪我一上高铁就睡觉”的话题引发热议。有网友表示,随着人流量增加,高铁车内二氧化碳含量逐渐升高,缺氧会让人昏昏欲睡。真的是这样吗?

6月16日,现代快报记者采访了泰康仙林鼓楼医院神经内科主任闫福岭。他介绍,高铁车厢是相对封闭的空间,当乘客数量较多时,人体呼吸会排出二氧化碳,导致车厢内二氧化碳浓度逐渐升高,氧气浓度相对降低。这种情况下,脑部会出现类似缺氧的表现,“就像人们在人多、空气不流通的会议室开会时,常常会感到昏昏欲睡一样,这是比较常见的导致困倦的原因之一。”闫福岭表示,目前对于二氧化碳浓度具体达到多少时会产生困倦感,还没有一个非常确切的量化数据。

“正常情况下,人要保持警觉状态需要

多种感官刺激,包括视觉刺激,比如周围有丰富的景象;听觉刺激,像各种不同的声音;还有皮肤触觉等。这些刺激产生的神经冲动会通过非特异性投射系统上传到脑部,从而刺激脑部,使人保持清醒的知觉状态,精神状态良好,能够清晰地感知周围事物。”闫福岭解释说,在高铁上,如果乘客没什么特别的事情去关注,比如只是安静地坐着,来自外界的感官刺激就会大大减少。此时,大脑缺乏足够的刺激来维持警觉,也容易产生困倦感。

有网友表示:“列车匀速运行的低频振动和白噪音也有催眠作用。”闫福岭指出,类似白噪音的声音确实具有催眠作用,会降低大脑的警觉性,使刺激力度相对变低。“还有以前绿皮火车行驶时会发出‘咣当咣当’非常有规律的声音,这种声音虽然也是一种刺激,但因为它的规律性

很强,人们很容易适应这种刺激,于是容易产生打瞌睡的情况。不过,现在的高铁通常不会有这样的声音,所以在高铁环境中,这种规律性噪音导致困倦的情况相对较少。”

现代快报记者了解到,铁路12306客服对此也作出回应:高铁车厢虽是密闭空间,但在行驶过程中,中央空调在保持恒温的前提下会实时更换空气,提供氧气,即便长时间行驶,乘客也不会出现缺氧的情况。



一盘凉拌白木耳下肚 女子全身“换血”

近日,68岁的王姨(化姓)因一道家常菜,在ICU抢救了7天,全身“换血”。医生表示,这种毒1毫克便可致命,且目前没有特效解药,高温烹饪也无法去除。

综合潮新闻、央视新闻

被家常菜撂倒

6月2日清早,杭州淳安的王姨将泡发好的白木耳略微焯水后捞起,加入调料,凉拌好了下白粥吃,很快她就“消灭”掉一小碟凉拌白木耳。

当天中午,王姨开始肚子疼,上吐下泻十多次,其间吃了些治疗急性肠胃炎的药。第二天上午,她开始全身酸痛无力,连起床、行走都非常困难,被家人送至医院。

医生发现,王姨的肝功能指标超过正常值的数十倍,经过系列治疗后,病情竟持续恶化,陷入昏迷并出现肝衰竭。随即,王姨被转至浙江大学医学院附属第一医院急诊监护室(EICU),并由专家团队进一步抢救。

在与王姨儿子深入交谈后,得知王姨吃的凉拌白木耳是前一天煮稀饭剩下的,足足泡发了一整夜。急诊科主任、主任医师陆远强据此判断,王姨可能是因为吃了隔夜的白木耳,导致“米酵菌酸”中毒,立即对其进行血浆置换,并对症进行脏器功能支持治疗。

经过近一周的抢救,王姨终于成功脱险、转危为安。

到底有多毒

好端端的凉拌木耳,怎么就让人吃中毒了?需要指出的是,白木耳是无辜的,它本身不会产生毒素。正常泡发木耳也不会有毒,但是,如果在泡发、烹饪木耳时用错了方法,那就真的会“毒死”人。

高温天一旦木耳的泡发时间过长,或泡发后放置时间过长,很容易滋生椰毒假单胞菌,其代谢物“米酵菌酸”的毒性非常凶猛,是危及生命的“绝命毒师”!

米酵菌酸具有耐高温、难溶于水的特性,高温烹饪也无法去除,所以即使认真清洗、煮熟已经“变质”的木耳,毒素也没办法完全去掉,依旧会引起中毒。

中毒后,潜伏期通常为0.5~12小时,也可能长达3天,其主要的靶器官是肝脏、大脑和肾脏,只要1毫克即可致命。

更重要的是,对于米酵菌酸中毒,目前医学上没有解毒的特效药,中毒后的死亡率极高。“目前,米酵菌酸中毒没有特效的解药,只能通过血液透析,来稀释体内毒素,同时进行对症支持治疗。但如果毒素摄入量过大,基本上是九死一生。”陆远强介绍。

我国食源性疾病监测结果表明,米酵菌酸中毒导致的死亡,是我国微生物性食源性疾病事件的首要死亡原因,中毒死亡率超过40%。

这些食物也要特别当心

梅雨季节,天气又湿又热,以下几类食物容易发生米酵菌酸中毒,要特别当心:

首先是变质食用菌,如泡发隔夜的银耳和木耳;其次是湿粉等淀粉类制品,如米线、米粉、凉皮、粉丝、土豆粉、红薯粉等;再者是发酵谷物制品,如我国北方的臭碴子、酸汤子、格格豆等,南方的糯米汤圆(放置过久后)、糍粑、发酵玉米面等。

专家提醒:一旦发现食物发黏、有异味,应立即丢弃!疑似中毒后,需立即催吐并第一时间就医。

如何避免中毒

1. 选择正规厂家购买产品,用眼睛观察产品的性状,是否出现霉斑、黑斑、粉斑、绿斑、黄斑等。
2. 食物泡发时间要控制好,泡发用水要干净,泡发时间不要超过两个小时,不过夜泡发。
3. 最好不买、食用鲜银耳。
4. 家庭和小作坊一般不要制作或销售酵米面类食品。
5. 一旦发现中毒,要立即停止食用可疑食品,及时就医,以免发生严重后果。