

# 24小时吃遍一座城不可取!

健康时报记者 张爽

**新闻背景:** 国庆假期期间,一些人上演着“24小时吃遍一座城”的故事,从西安、重庆、武汉,再到上海、苏州,文案配上各式美食图片,记录着网友们从早到晚“吃吃吃”的“战果”。

“白天18个小时,甚至是12个小时内大量摄入高能量密度、高油高糖、辛辣刺激、少纤维以及深加工类食物的行为,从健康角度来说,非常不可取。这种极限打卡美食的行为严重时会引起重度胰腺炎。”陕西西安市第三医

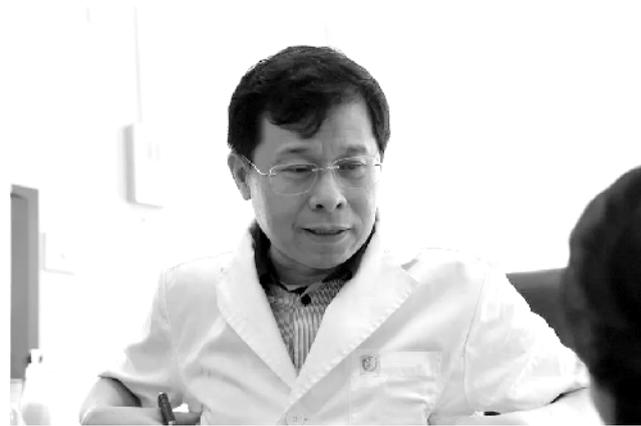
院临床营养科主任闫凤说。据闫凤介绍,在假期期间,西安市第三医院重度胰腺炎患者的收治数量上升,最多一天会有3~5人因此进急诊。

“极限打卡美食的做法易给身体带来诸如消化不良、肠道菌群紊乱、便秘等一系列问题。这种违背“时序营养”(即通过遵循生物钟的节律,选择合适的食物和用餐时间)的做法也会使人的免疫力降低,更易生病。”解放军总医院第八医学中心营养科主任左小霞说。

左小霞建议,如果时

间有限,可只挑当地最有特色,回家就吃不到的美食。此外,只点1份和同行的小伙伴分吃也是不错的方式。

闫凤提醒,如果能按照日常进餐和加餐的时间,吃这些美食再好不过。在打卡美食时可注重进食时间和食物搭配。比如吃了高油高脂食物后,就不要再搭配含糖饮料来解腻。此外,热量高的美食要放在白天而不是晚上来吃,晚上应尽量选择易消化的美食,并在全天饮食中加入一些蔬菜,尤其注意深绿叶蔬菜的摄入。



第六届国之名医·卓越建树称号获得者、中华医学会儿外科学分会胸外科专业学组组长、北京儿童医院胸外科名誉主任曾骥擅长治疗复杂胸壁畸形、先天肺疾病、纵隔肿瘤、食管疾病等诊断和治疗。自1998年起,他率先在国内开展小儿胸腔镜手术,将胸腔镜推广应用到小儿胸外科的各个亚专业;率先在国内开展了胸腔镜辅助下治疗漏斗胸的漏斗胸微创矫正术。图为曾骥教授为患者做诊治。 医院供图

## ■声音

**以青春风采书写亚运精彩。**

——杭州亚运会闭幕,连日来,年轻运动员奋勇拼搏,中国体育代表团最终获得了201金111银71铜,创造了历届亚运会上的最好成绩。人民日报评论说。

**层层扎紧婴幼儿奶粉的安全篱笆。**

——10月1日起,新修订的《婴幼儿配方乳粉产品配方注册管理办法》实施,对于婴幼儿配方奶粉的注册提出更高要求,比如标签、说明书不得再使用“进口奶源”“生态牧场”“无污染奶源”等模糊信息;不得使用婴儿和妇女的形象等。健康报评论说。

**帮助“节后孤独的老人”度过心理寂寞期。**

——10月6日,山西太原市西矿街社区的网格员已提前“上岗”,敲响独居、空巢老人的家门,陪着聊天,帮他们尽快度过节后“寂寞期”。东方网评论说。

**绝不能低估孩子“独处”的危险。**

——10月4日,上海一名4岁半的女童在南汇新城海滩上走失,10月5日凌晨,女童父母在社交平台上发布求助信息。澎湃新闻评论说。

**没有绝望的处境,只有强大的心境。**

——据北京青年报10月3日报道,53岁的重庆网约车师傅易和平带着25岁的脑梗儿子跑网约车,3个多月以来,他已向近1800位乘客道过歉“对不起,副驾驶是我儿子,他病了,您可以取消订单,但请别投诉我……”东方网评论说。

**教育给人带来的,不只是赋予一个符号,也开拓了眼界、丰富了知识,扩大了交际等。**

——“中科院博士开民宿被父亲认为书白读了”登上了微博热搜榜。中国科学院博士黄土(化名)在学业、职场的赛道一路顺风顺水,但因为转行开民宿引起热议。澎湃新闻评论说。

**50万元“疗法”掏空孤独症患者家庭,江湖骗子令人不齿。**

——两年前,王先生3岁的儿子被确诊为孤独症,他们到某康复机构用“经络调理”治疗,花费了50余万元,并未有特别的效果。中国青年报评论说。

## 一氧化碳中毒主要是缺氧

健康时报记者 王艾冰 侯佳欣

**新闻背景:** 据央视新闻客户端消息,10月3日,山西省忻州市五台县豆村镇兴坪村发生一起意外窒息事件,造成7人遇难。初步判断为一氧化碳中毒造成。

“普通的窒息像脖子被卡住氧气吸不进去,一氧化碳中毒则不是,中毒时人还能呼吸,但吸进去的氧气原原本本的又呼出去了,身体还是会缺氧,最终导致呼吸衰竭死亡。”

上海市肺科医院呼吸与危重症医学科副主任医师胡洋介绍。

轻度一氧化碳中毒,会出现头痛、头晕心慌、恶心、呕吐等症状;中度一氧化碳中毒,除上述症状外,还包括面部潮红、口唇呈红色、出汗多、心率快、躁动不安并渐渐进入昏迷状态;重度一氧化碳中毒会迅速进入昏迷状态,反射消失,体温增高,甚至造成死亡。

胡洋提醒,应加强安

全生产意识,在易出现一氧化碳中毒的地方安装一氧化碳中毒报警器,认真执行安全操作规程。

日常预防一氧化碳中毒,不要在密闭的室内吃炭火锅、点煤炭火盆取暖;将燃气热水器安装在浴室外,通风良好的环境中;使用燃气器具时要谨记安全,尤其使用燃气热水器前要检查煤气管道有无泄漏;浴室里最好装上排气扇,洗浴时同时使用排气扇排风。

## 感染丹毒或因长期抠鼻子

健康时报 林敬

**新闻背景:** 近日,北京一位33岁小伙称因长期抠鼻子,引发鼻子肿胀,淋巴结肿大,次日整个面部肿胀到眼睛睁不开,医生诊断为丹毒感染。

“丹毒,中医称为流火,是溶血性链球菌引起的急性皮肤感染。挖鼻孔易致鼻黏膜破损,细菌趁机进入,就易造成丹毒感染。”北京市宣武中医医

院中医科主治医师姜楠说,丹毒一般常见于春秋两季,可发生于任何部位,常见于小腿、面部、头皮等处。一般数日后,皮疹不再扩展而开始消退。但有些严重的由于细菌扩散及毒素的作用,可发生肾炎、心肌炎等。

安徽医科大学第一附属医院皮肤科主任医师张学军介绍,面部的丹毒往往跟抠鼻子、抠耳朵有关

系。而小腿也是丹毒的常见发生部位,以抠脚趾缝为最常见诱因。全身疾病包括糖尿病等也是丹毒的诱发因素。

张学军提示,西医治疗丹毒,主要是抗生素治疗,至少两周,而且丹毒一定要治疗彻底,不然容易复发。避免和纠正挖鼻的习惯,可预防面部丹毒。积极预防和治疗足癣,可有效预防小腿丹毒。