

# 吃粽子喝茶助消化

广东省中医院脾胃病科学术带头人 黄穗平

端午时节，粽子是餐桌上必不可少的一道美食。粽子里的糯米性温，能温补脾胃，适当吃对身体十分有益。但粽子主料多为糯米，黏度高、不易消化，内馅多为五花肉、咸蛋黄、蜜枣等高脂、高盐、高糖食材。食用过多，轻则引起食积、反酸等消化不良症状，重则引起胃炎、急性胆囊炎甚至胰腺炎等疾病发作。

吃粽子，不妨来一杯消滞茶饮：准备山楂15克、神曲10克、麦芽30克、布渣叶15克、陈皮5克。加入1~1.5升清水，水开后文火煮20~30分钟，即可饮用，有消食导滞功效。

痰湿重、脾胃虚弱者，整天感觉疲倦乏力、腹部闷胀、常打嗝、暖气、胃酸多，尽量少吃粽子，特别是凉粽子更要少

吃。痛风患者要禁忌鲑鱼、鲍鱼、干贝等高价食材或者有香菇的粽子。糖尿病患者尤其少吃肉粽和甜粽，实在想吃，最好吃清水粽并控制好食量。对于心血管病患者，过多食用粽子，可能增加血液黏稠度，影响血液循环，加重心脏负担和缺血程度，诱发心绞痛和心肌梗死。正常人每次也要少吃一点，避免消化不良。

## 家中这些地方易生霉

四川大学华西医院 王妍潼 乔甫 孟娟 陈俊

霉菌能造成一些感染性疾病，常见的以下呼吸道、耳部、眼部和皮肤感染较多。家中这些地方最容易长霉菌——

**卫生间** 如果发现洗手池、浴缸的边缘有一圈黄黄的、黑黑的东西，墙角、瓷砖缝中黄中带着黑，这些都是霉菌的杰作。此外，容易中招的还有浴巾、毛巾、牙刷杯等地方。

**厨房** 若发现洗碗池、灶台边、橱柜边尤其打胶条的地方变黄、起黑点，都是霉菌的威力；用了很

久的木筷、洗碗海绵、菜板，多半也有霉菌的存在；如果发现粉状的如花椒粉、胡椒粉结块，就表示这里适合霉菌生长了，要及时清理。

**冰箱门胶条** 很多冰箱门的胶条都是褶皱式的，本就容易藏污纳垢，尤其冷藏室的温度和潮湿的环境对霉菌也很友好，也是长霉的重灾区。

**洗衣机、空调** 如果感觉洗衣机洗了衣服后总有股臭味，空调开启后有股怪味，多半是有霉菌。

对于家中发霉的物品如吸管杯、毛巾、筷子等，要及时更换。处理家里墙角、水槽边等霉菌时，选用含氯消毒剂（如：84消毒液、漂白粉）对霉菌均有效（注意通风）。耐高温的物品可以使用60℃以上的温度消毒，持续30分钟以上即可以达到杀灭霉菌的效果，发霉的书籍、鞋子可以放在阳光下晒一晒。洗衣机、空调建议找专业人员定期清洗。注意在霉菌清除过程中应开窗通风，佩戴口罩、手套和护目镜。

## 福寿螺不能吃

健康时报记者 王艾冰

福寿螺是中腹足目瓶螺科瓶螺属硬壳软体动物，是广州管圆线虫等寄生虫的中间宿主。食用未加工熟透的福寿螺，可能会感染广州管圆线虫寄生虫病。

中国疾控中心研究员

张宇介绍，该病主要侵犯人体中枢神经系统，表现为脑膜炎和脑炎、脊髓膜炎和脊髓炎，严重可使人致死或致残。浙江大学医学院附属第一医院感染科主任医师徐小微提醒，“与福寿螺进行皮肤接触不会

感染。但在户外看到类似田螺的生物不要食用，误食福寿螺后可能会出现‘爆炸性’头痛、颈部僵直、感觉麻木、瘙痒或有蠕虫在皮肤下爬行的感觉、视力障碍、呕吐和发热等症状，要尽快就医。”



日前，上海儿童医学中心为一名仅仅2个半月大的孩子成功实施了神经母细胞瘤手术，这也是医院肿瘤外科接诊治疗的第1000例该病患儿。神经母细胞瘤是一种起源于神经组织的恶性肿瘤，通常发生在儿童时期。手术治疗作为神经母细胞瘤治疗的重要手段之一，对于提高患者的生存率和生活质量具有重要意义。该院肿瘤外科主任徐敏医师表示，神经母细胞瘤临床症状隐匿，往往就诊时肿瘤巨大，包裹腹主动脉及重要脏器血管，或者全身远处转移，手术完整切除难度风险大。面对挑战，由肿瘤内外、病理、放射影像、临床检验、临床营养等多学科合作搭建的MDT模式为患儿家庭提供了优质的系统性诊疗服务。图为该院肿瘤外科为患儿做手术。 尹薇文 医院供图

## 声音

“无陪护”病房能否推广，算小账也要算大账。

——“一人住院，全家受累”，当然是任何家庭都不愿看到的景象，问题的关键在于如何找到一个性价比最高的模式，既让家属少花钱，又保证基本的服务质量。红星评论说。

共享单车儿童座椅，得先迈过安全关。

——最近，一种外观类似一块木板的前置“共享单车儿童座椅”在社交平台受到关注，吸引不少家长购买使用。实际上，这种结构简单的“共享单车儿童座椅”存在严重风险隐患，很容易导致儿童受伤。新京报评论说。

课桌椅跟着孩子个头一起“长”高，不应该成为问题。

——眼下孩子们平均身高越来越高，但一些学校的课桌椅却没有跟着“长”。不少地方存在课桌椅“低配”现象，无形中增加了近视、驼背等健康隐患。即便没办法购买可调节课桌椅，让课桌椅适配孩子身高也不会是一件难事。南方都市报评论说。

一月内多起事故，户外探险不该成为“夺命幽灵”。

——每一起户外探险事故的代价都是沉重的，每一条鲜活生命的离去都是悲痛的。户外探险不该成为死亡威胁，野外徒步不该走向生命终点。红星评论说。

防老人跌倒，基层机构大有可为。

——基层医疗卫生机构能够提供健康咨询、体检筛查、风险评估、干预措施实施等一系列连续、全面的健康管理服务，可以通过将跌倒预防融入日常服务，对老年人跌倒风险做到早发现、早干预。健康报评论说。

## 健康提示

## 橘皮方治腹胀

湖南中医药大学第一附属医院肛肠科主任医师 王爱华

很多人常有腹部胀满不适的感觉，饭后、睡醒后最为明显。中医认为，这多是脾、胃、肠、肝、肾等脏腑发生病变，引起

气机不畅所致。推荐一个制作简便的“橘皮方”：取适量鲜橘皮或泡软的干橘皮，洗净切丝，放入锅中，加入约橘皮重量一半

的白糖，加水没过橘皮，煮沸后改微火煮至余液将干，橘皮取出放盘中，撒入适量白糖拌匀，饭后少量食用。糖尿病患者禁用。