

食疗保健

荔枝虽甜勿多吃
谨防引发荔枝病

夏日炎炎，荔枝正当季，那晶莹剔透的果肉、甘甜多汁的口感，谁能抵挡得住？然而，广东一名女士因单日食用近10斤荔枝，出现头晕、鼻出血等症状，被确诊为“荔枝病”，这一案例为我们敲响了警钟：荔枝虽美味，食用需谨慎，过量食用可能引发健康风险。

荔枝（尤其是未成熟的果实）中含有天然的次甘氨酸A，这种物质会阻断肝脏将脂肪或蛋白质转化为葡萄糖的路径，也就是抑制肝脏的“糖异生”功能，从而导致身体血糖“断供”。

从荔枝的糖分组成来看，其中果糖占比达41%，果糖需要经过肝脏转化才能成为人体可利用的血糖；而葡萄糖仅占36%，虽然葡萄糖可以直接进入血液，但大量摄入葡萄糖会刺激胰岛素过量分泌。在这种情况下，胰岛素大量分泌加上身体自身产糖能力被抑制，就会导致血糖水平急速下降，引发急性低血糖症，也就是我们所说的“荔枝病”。

这里需要特别提醒的是，儿童更容易中招。因为儿童的肝糖储备较少，毒素代谢能力也相对较慢，空腹食用荔枝的风险会大大增加。

“荔枝病”本质上是急性低血糖症，严重时可能导致神经系统损伤。了解其症状及应对方法至关重要。轻度症状表现为头晕、心慌、出冷汗、面色苍白、乏力、恶心等。出现这些症状时应迅速补充糖分，可以通过吃糖果、巧克力或饮用糖水、含糖饮料来缓解低血糖症状。重度症状可能出现抽搐、意识模糊，甚至昏迷，危及生命。遇到这种情况，切记不要强行喂食，应立即拨打急救电话或尽快将患者送往医院，这是危急情况，需要专业的医疗救治。

想要安全享用荔枝，牢记以下关键点。第一，控制食用总量，成人每次食用不超过15颗（约200克果肉）。儿童不超过5颗（体重小于25公斤的儿童食用量应减半）。糖尿病患者不超过5颗，并且要减少半两主食的摄入。注意避免空腹食用。餐后1小时食用荔枝最佳，这样可以减少对胰岛素分泌的过度刺激，降低低血糖风险。

第二，选择成熟果实。成熟的荔枝果实中次甘氨酸A等毒素含量降低90%，相对更安全。挑选荔枝时可以观察果蒂，果蒂凹陷、果皮深红的荔枝通常更为成熟。

最后提醒大家，若食用荔枝后出现手抖、冷汗等症状，应立即含服硬糖并监测血糖。既往有低血糖或肝病的患者，建议咨询医生后再食用荔枝。

仲轩 朱颖亮

疾病防治

看似平常现象
可能暗藏眼疾

不知道从什么时候开始，看书、看手机会不自觉把手伸远，想看清一条微信都很难……不少中老年人对此常常一笑了之：“唉，老花眼了。”但这一看似平常的现象，不一定只是衰老的信号，还可能暗藏眼部疾病隐患。

“很多人以为老了看不清楚就是老花眼，这是常见误区。”首都医科大学附属北京同仁医院眼中医科副主任医师于静指出，老花眼不是病，而是眼睛看远近的调节能力随年龄退化的现象。通俗地说，是眼内“睫状肌”这根“皮筋”开始“偷懒”，让人们在看近处时变得力不从心。

需要关注的是，许多严重眼病在早期常常披着“老花”的外衣出现。严重致盲性眼病年龄相关性黄斑变性便是其中一种，“这类眼病发生在视网膜中央的黄斑区，会损伤我们最重要的‘中央视力’，早期可能表现为视物变形、视力下降、颜色异常，甚至在视野中央出现‘黑洞’。”于静提醒，如果不重视，很可能错过保住视力的关键时机。

白内障是另一种常见的老年性眼病，它是晶状体逐渐混浊所致，由于视力下降缓慢，往往容易与“花眼”混淆。“白内障通常会表现为视力模糊、虚影，看东西像蒙上了一层雾，夜间眩光明显，颜色也会变得暗淡，或者怕光。”于静介绍。

与白内障相比，青光眼“杀伤力”更强。开角型青光眼、慢性闭角型青光眼的隐匿性强，有些患者刚刚就诊就是中晚期。急性闭角型青光眼则会表现一些前期症状：起初只是偶尔出现轻度头痛、眼胀、视物模糊，容易被误认为眼疲劳，一旦房角完全关闭则眼压骤升，患者会出现头痛、眼胀、恶心、视力骤降，若未能及时处理将严重影响视功能。于静提示：“尤其是远视眼或眼球直径较小的老年人，在白内障发展过程中更容易诱发这种类型的青光眼。”

那么，如何区分是单纯老花还是潜藏眼病风险？于静分享了一个简单的参考标准：老花的主要表现为看近不清，一般不影响看远处，远视力不会突然恶化。而一旦出现远视力明显下降、视野缺损、视物变形、颜色变化等现象，应尽快就医，以免耽误病情。

即便确诊是老花眼，也不能掉以轻心。视功能随年龄增长会逐步退化，若能从日常做起，科学护眼，不仅可以缓解疲劳和干涩等不适症状，还能在一定程度上延缓老花的进展。

比如，平时生活中可以进行看远、看近的交替训练，对保持睫状肌的调节能力大有裨益。热敷也是值得推荐的方法。

据中新报

潮湿、黏腻、厚重……

如何安然度过 “梅”完“梅”了的梅雨季

当连绵的阴雨笼罩天空，空气变得黏腻厚重，我们知道，梅雨季又来临了。这个闷热、多雨、潮湿的季节不仅让衣物、食物容易受潮发霉，还暗藏着诸多健康隐患。如何在梅雨季守护健康，安心出梅？这份全面的健康指南请您收好。



CFP供图

防潮保暖 守护呼吸系统

梅雨季里，空气中湿度显著增高，气压降低，这直接导致空气中含氧量减少，为呼吸系统疾病的发生或加重创造了条件。患有慢性阻塞性肺疾病（慢阻肺）、支气管扩张和哮喘等疾病的患者需要格外警惕，稍不注意就可能出现呼吸不畅、胸闷、缺氧等不适症状。

为了应对这种情况，首先要注意室内通风，这是助力除湿的基础方法。如果条件允许，购置一台除湿机是个不错的选择，它能有效降低室内湿度。此外，在墙角等容易受潮的地方放置干燥剂也能起到一定的防潮作用。对于呼吸系统较为脆弱的人群，在外出时可以考虑佩戴口罩，减少外界潮湿空气对呼吸道的直接刺激。

保持衣物干爽 预防皮肤病

在梅雨季，保持衣物干爽是预防皮肤病的关键。尽量避免穿着潮湿的衣物，一旦衣物被汗水浸湿，要及时更换。选择材质透气、吸湿性好的衣物，如纯棉、亚麻等，这些材质有助于保持皮肤干爽，减少细菌滋生的机会。

特别需要注意的是，这个时节的衣物往往难以完全晒干，尤其是贴身穿的内衣裤。建议在穿着之前，用吹风机将衣物完全吹干。如果穿着未完全晒干的衣物，容易引发局部细菌滋生，对健康不利，特别是久坐人群、老人或小孩等体质相对较弱的人群，更易受到影响。此外，每天洗澡后要彻底擦干身体，尤其是皮肤褶皱处，如腋下、腹股沟等，避免潮湿环境成为细菌、真菌的温床。

运动护关节 健康动起来

梅雨季如果有爬山涉水等户外活动，衣物很容易被汗水和雨水浸湿。浸湿的衣物附着在皮肤和关节附近，不仅容易引发局部皮疹，还可能导致关节肌肉酸痛。因此，户外活动时要随身携带备用衣物，及时更换潮湿的衣服。

当然，适当的运动对关节健康是有益的。像太极拳、瑜伽等运动能增强关节周围肌肉的力量，提高关节的稳定性，同时促进局部血液循环，有助于减轻炎症反应。但要注意运动适度，避免过度劳累。运动前要做好热身，运动后要进行拉伸放松。

饮食祛湿健脾 呵护消化道

梅雨季湿气较重，合理的饮食可以帮助我们祛湿健脾，预防消化道疾病。对于偏于湿热的人群，若出现口苦、舌苔腻、腹满不适等症状，可适当多吃一些具有祛湿健脾功效的食物。薏米、红豆、山药都是不错的选择，不妨自己动手做一碗薏米红豆粥，既美味又健康。

此外，要注意饮食清淡，避免食用过于油腻、辛辣、生冷的食物，这些食物容易加重胃肠负担，引发消化不良、腹泻等问题。多吃新鲜的蔬菜水果，保证营养均衡。同时，要注意饮食卫生，不吃变质发霉的食物，避免食物中毒。

虽然梅雨季漫长而潮湿，但只要我们掌握这些科学的防护方法，就能有效避免或减轻梅雨季带来的病痛，以健康的状态度过这个特殊的季节。让我们一起做好准备，在梅雨季里也能保持活力与健康。

周俊霞 朱颖亮