本期聚焦

# 夏日吃瓜有讲究

## 咱厝中医提醒老友:食用不当恐伤脾胃

时至夏日,又到西瓜盛 行的季节。邂逅水果店、大 型商超,甚至是街角路边,随 处可见西瓜摊位,惹人恨不 得一品为快。

晋江市中医院郭森仁提 醒老友,西瓜的诱惑难以抵 挡,但西瓜属于凉性食物,一 次大量食用将伤脾胃,致消 化不良,或引起腹泻腹胀,建 议每次食用不超过500克。

#### 现象▶夏天西瓜热销

常言道,夏日续命三件套:西 瓜、空调、吃冰。尤其是那种从冰 箱里拿出来还冒着"仙气"的冰西 瓜,是很多人夏日的续命神器。在 这湿热又漫长的夏日,往沙发上一 瘫,一块冰镇西瓜在手,似乎就握 住了今年盛夏的所有快乐。

在晋江的沃尔玛、大润发等大 型超市,记者看到,西瓜早已被摆 放在显眼位置,不少市民正在选 购。一家超市导购人员介绍,今年 的西瓜价格也不算贵,不需要怎么 吆喝推荐,就会有很多市民自行购



#### 提醒▶吃瓜也有大讲究

够"。尤其是家里人少或独居人 这样的事几乎每年都会发生。 士,买个两瓜回去,基本吃不完,只 造成威胁。

吃了隔夜西瓜,险些酿成悲剧。这 物放进冰箱后,大多数细菌无法 家的父母因为胃肠炎住进了当地 在低温环境中生存,但仍有小部

如果说吃西瓜有什么烦恼,那 甚至出现了更严重的贫血、无尿、 必然是"吃一个太多,吃半个不 肾功能衰竭等症状,危及生命。而

难道西瓜隔夜后就会变"毒 能放在冰箱里冷藏过夜。然而,西 瓜"?郭森仁介绍——其实,问题 瓜冷藏过夜后,可能会对人体健康 不在西瓜,而在于保存西瓜的环 境。冰箱虽然能帮我们很好地保 前阵子,陕西有一家三口就因 存食物,但也容易招来细菌。食 医院,而孩子也出现胃肠炎表现, 分能存活下来,其中比较常见的

是李斯特菌。李斯特菌"喜冷怕 热",一旦被食物带入冰箱中,就 会在冰箱里大量繁殖,新放入的 食物如果没有密封好,就会受到 它的污染。所以,人吃了被李斯 特菌污染的西瓜,就可能出现类 似感冒、恶心、呕吐、腹部痉挛、腹 泻、头痛、便秘及持续发烧的症 状。特别严重的,还可能出现败 血症和脑膜炎。

那么,西瓜应如何保存呢?

首先,在常温环境下,建议保 存、4小时。高温环境下,如果不 放冰箱里,西瓜在6小时内就会滋 生细菌。如果是放于冰箱冷藏,建 议、24小时。不管是直接放进冰 箱,还是盖上保鲜膜,冷藏时间都 不要超过24小时。从冰箱拿出来 的时候,最好把西瓜的表面切掉一

除了"保养"西瓜,夏日也一定 要注意"保养"冰箱。首先,便是注 意生熟分开。特别是熟食,最好用 密封的容器装好再放入冰箱,以降 低被李斯特菌感染的概率。其次 是定期清理消毒冰箱,建议每月对 冰箱进行一次消毒,以确保冰箱不 成为细菌的冷床。(方法:除霜后用 75%酒精、含氯消毒剂或过氧乙酸 等对冰箱进行擦拭,尤其是排气口 和蒸发器等部位,然后再用干净的

#### 晚晴话题

#### 夏日炎炎话消暑

炎炎夏日,对于许多年轻人来说,幸福就是空调、 WiFi、西瓜,而对于许多老年群体而言,却也有自己独 特的度夏方式,虽然不那么"潮"、不那么"现代",但依 然过得很快乐。本周话题,一起来看看这些被老友们 偏爱的消暑"土办法"吧!

#### 饮消暑茶消暑汤

"很多人说,夏天消暑可以多吃水果蔬菜。但是我 对此有不同的看法。我个人认为,要安然度夏还可以 多喝热茶热汤。比如,一个学中医的好友推荐一道笋 干老鸭汤。夏天清补就选老鸭汤,老鸭生活在水中,性 偏凉,具有补血、清热、养胃、滋补五脏的功效,所以该 汤能滋阳补虑损、清热消暑。"退休教师姚老师表示。

#### 从生活起居着手

"人是环境的产物。总觉得人中暑既然与环境温 度有关,那么从这个思路上着手处理即可。比如,我在 外出时会选择穿透气轻薄的衣服、戴帽子、撑伞等,并 做好物理防晒。正值暑假,孙子近来都去游泳,这也是 个消暑的好方法。在他们外出游玩时,我会带上清凉 油,当孩子或自己感觉燥热难忍时,便在太阳穴涂一点 儿清凉油,感觉效果立竿见影。"家住磁灶的吴先生说。

#### 儿时的冰棍推车

"说起这个话题,不得不提起儿时在村里叫卖的雪 糕车。只要你一喊,雪糕车就会停下来,一两毛钱就可以 买根甜甜的冰棍,雪糕车里几乎都是同一品种同一口味 的雪糕,有时甚至就是冰水凝固而成的冰棒,很受小孩子 欢迎。随着时间的推移,这种移动的'冰店'渐渐消失 了。在我们儿时,一辆雪糕车,就是我们的移动'冰 店'"。家住池店的黄老先生说。

#### 宁神静气 心静自然凉

"不久前,我曾在报纸上看到这一话题,现在转述 过来,与各位老友分享。该篇文章谈到,古代文人墨 客,有更高级的消暑方法。酷暑对于他们来说,是一种 生活体验,也是一种创作契机。比如,王羲之对炎热天 气的感受尤为深切,他的《徂暑帖》《热甚帖》《毒月帖》 《大热帖》《热日帖》等,均有述及自己及友人如何饱受 暑热之苦。白居易也是深谙此道,著有《消暑》一诗, 云:何以消烦暑,端坐一院中。眼前无长物,窗下有清 风。散热由心静,凉生为室空。此时身自保,难更与人 同。作为后人,虽然我们没有文人墨客的此番才情,但 通过仔细观赏品味他们的作品,学习他们的此番心境, 以静制热,未尝不可。在银发之际,保持热爱,有所爱 好,无疑也是一种'消暑良方'。"读者陈先生说。

# 健康课堂

# 四个好习惯 助你减少老年斑

步入老年后,人的身体会留下一 些岁月的痕迹,比如,老年斑。那么, 老年斑会自愈吗? 老年斑会发展成 皮肤癌吗?老年斑多大年纪长算正

今日健康课堂,本报邀请晋江市 中医院皮肤科医生许志良为大家开 课,共同科普老年斑这一主题。



许志良

## 「多大年纪长老年斑才算正常?

它,但却不了解它。不少老友 60岁以后。" 对老年斑有疑问。对此,许志 良介绍:

期和后期也可能表现不同,且有 老年斑。" 些部位经常受到摩擦、刺激,也会

般发生于30~40岁以后。男性 明,有些老年斑有家族遗传性, 决定采用哪种治疗方法。"

关于老年斑,很多人都知道 多见于40岁以后,女性多见于 但这并不表示家族所有人都会

老年斑常见于哪些人群? 大。" 老年斑病因是什么?"目前认为, 老年斑能自己单靠肉眼鉴别 受日晒较多、有家族史者、长期 年斑为良性皮肤肿瘤,饮食上没 吗?"老年斑也分多种类型,在早 慢性刺激(摩擦、慢性炎症)易长 有严格的禁忌。"

导致皮损变化,所以老年斑有很 会遗传吗?"老年斑由皮肤角质 长缓慢,一般不需要治疗。为美 多不同的表现,需要专业医生帮 形成细胞成熟缓慢所致,没有 观考虑可以采取冷冻、激光或手 传染性。如果有人也出现了, 术切除,较早期的皮损也可以尝 长老年斑多大年纪才算正 是因为自身或遗传因素所致, 试外涂药物治疗。具体根据年 常?"老年斑多发于中老年人,一 不用担心其传染性。有研究表 龄、皮损特点、个人情况等因素来

长,只能说明长的可能性比较

长老年斑后需要忌口吗?"老

老年斑需要治疗吗? 如何治 老年斑会传染吗? 老年斑 疗?"老年斑为良性皮肤肿瘤,生

### 「 为什么会长老年斑?

老年斑,也称老年疣,医学名叫脂 溢性角化病,属于一种良性的皮肤病 变。人的皮肤由很多细胞组成,其中 有一种细胞叫作角质形成细胞,老年 斑就是由于这种细胞的成熟迟缓所致 的良性表皮内肿瘤,跟皮脂没有关系。

人为什么会长老年斑?"该病具体 病因不明,有些报道认为此病有家族遗 传倾向,也有人认为与日晒有关。"许志 良介绍,本病的常见表现是老年人局部 皮肤出现褐色的斑片或斑块,皮损常出 现在面部、头皮、前臂、手背,其他部位 也可能会发生。疾病初发可见边界轮 廓清晰的褐色扁平斑疹,大多表面光 滑。部分病人的皮损随着时间的推移 逐渐增多增大,可以融合成大的斑片或 发展为斑块,表面可能粗糙、结痂,或呈 乳头瘤状。

#### 建议:远离这些习惯或能减少老年斑

斑? 许志良建议:

长期处于过度劳累及睡眠不足、 进色素细胞分泌色素。但如果 化老年斑,饮食尽量以清淡为 精神压力大等,就会导致身体素 这些色素无法及时排出体外, 主,合理膳食,均衡营养,多补充 质降低,甚至引发其他疾病。从 就会显现在皮肤表面,从而导 身体所需的营养物质,减少油脂 而导致组织衰老速度加快,让皮 致老年斑的出现。 肤过早出现老年斑。

照射。很多人觉得,只要今天 导致疾病高发的原因,同样,不 涂好防晒霜,这样他们的皮肤就 没出太阳,那么就不会受到紫 良的饮食习惯也会加速老年斑 不会暴露在紫外线辐射下。如果 外线照射,所以也就不需要做的生成。上了年纪的人日常若他们不涂防晒霜,皮肤很容易晒

第一点,生活习惯差。如果 会产生较多的自由基,从而促 增加老年斑的产生率。想要淡

第三点,不良的饮食习惯。 防晒措施。但即使是阴天,也 经常喜欢吃油腻辛辣的食物,长 伤、老化和晒黑。

那么,如何才能减少老年 会存在一定的紫外线,当身体 期饮食不规律缺乏营养的话,也 受到紫外线的照射之后,可能 会导致体内脂质物质堆积过多, 物质的摄入。

第四点,不涂防晒霜出门。 第二点,长时间受到紫外线 民以食为天,不良的饮食习惯是 任何年龄段的人都应该在出门前

### 才 艺 秀 场

书法、绘画、摄影、诗词、剪纸……如果你喜欢 这些\擅长这些,那么,这里便是你展示的舞台。 "才艺秀场"作为展示老年朋友才艺作品的平台, 长期面向全市老年朋友征集优秀作品。



剪纸作品:《保护水利 节约用水》 作者:洪金枝(女,1954年生)

本版由本报记者吴清华、黄海莲采写