

传递惠民健康服务 展示基层医界风采 基本公共卫生服务便民普及系列宣传

免费健康福利触手可及

健康课堂

如何解秋乏? 中医教你这样做



俗话说:“春困秋乏夏打盹,睡不醒的冬三月。”秋乏是人体适应季节变化的正常生理现象。近日,晋江市中医药学会会长、原晋江市中医院副院长、主任中医师蔡文墨分享了一套适合秋季的养生方法,涵盖特色茶饮、穴位按摩及生活调适,帮助市民缓解秋乏常见不适,平稳度过换季期。

对症选饮养生茶

秋季干燥易致身体疲惫、口干等问题,两款针对性养生茶可按需选择。茉莉薄荷茶取茉莉花15g、薄荷10g、蜂蜜适量一同冲泡,清香的口感能提神醒脑,适合注意力不集中、容易疲惫的人群,但需注意,脾胃虚寒者及孕妇体质特殊,应谨慎饮用。

另一款莲子益智茶则适合口苦咽干、疲倦乏力者,制作时取莲子30g、益智仁10g,加沸水浸泡30分钟后调入适量冰糖即可。不过,体质寒凉者饮用后可能加重不适,需避免饮用。

按对穴位解秋乏

无须专业器械,找准三个穴位按摩,就能有效缓解秋季常见的困倦、头晕等问题。百会穴位于两耳连线与头顶正中线的交点处,按摩时将双手拇指或食指叠按于穴位,缓缓用力至有酸胀感,坚持片刻可起到醒脑开窍、安神定志的作用,适合晨起后精神不振时按摩。

太阳穴是日常保健常用穴位,位于眉梢与眼外角连线中点、向后约一横指的凹陷处,按摩时手指合拢,用指尖轻轻按揉,直至局部微感酸胀,能镇静醒脑、益智明目,工作间隙按摩可缓解眼部疲劳与头痛。

风池穴则在脑后部,后发际正中直上一横指宽,旁开两指宽处,按摩时头部后仰,用拇指环形转动按压穴位,感受到明显酸胀感即可,按摩该穴位能通过活络、醒脑开窍,适合缓解久坐后的颈肩僵硬与头脑昏沉。

顺应时节调健康

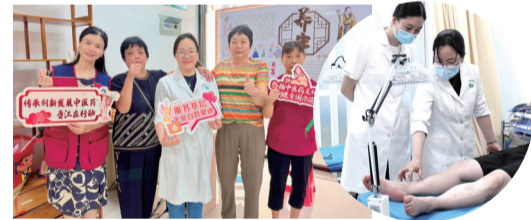
秋季养生需顺应时节特点,在生活作息、运动、情志调节上做好调适。《黄帝内经》提出“早卧早起,与鸡俱兴”,蔡文墨建议市民调整睡眠时间,早睡以养阳气,早起避免阳气郁滞,同时晨起后开窗通风,帮助肺气宣发,减少秋燥对身体的影响。

运动方面,推荐太极拳、八段锦等中医传统养生功法,这类运动节奏舒缓,以运动后出汗为宜,既能促进气血流通,消除疲乏,又能避免出汗过多损伤阳气。

情志调节同样重要,《黄帝内经》中“秋三月,使志安宁,以缓秋刑”的说法,强调秋季需避免肃杀之气影响。建议市民多参与户外活动,通过散步、听音乐等方式让情志保持安宁平和。

蔡文墨表示,秋季是养生的关键时节,市民可结合自身情况,将茶饮、穴位按摩与生活调适结合起来,逐步养成顺应秋季的养生习惯,更好地应对季节变化带来的身体不适,为冬季健康打下基础。

科学调养健康过秋



秋意渐浓,如何顺应时节调整生活方式成为市民关注的焦点。近日,记者专访晋江市医院(上海六院福建院区)康复医学科主任陈巧丽,从饮食、起居、艾灸禁忌及实际案例切入,为公众提供了一份科学实用的秋季养生指南。

饮食调养:润燥温补少辛增酸

“秋季养生需紧扣‘肺主秋’的核心。”陈巧丽指出,饮食应减少葱、姜、蒜等辛辣食物摄入,避免加重秋燥对肺部的刺激;转而多食酸味水果,如山楂、葡萄,以收敛肺气。针对初秋与深秋的气候差异,她建议:“初秋温燥未退,可多食梨、百合润肺生津;深秋寒气渐起,则宜选择杏仁、核桃等温补食材。”同时,她特别提醒,生冷食物易损伤脾胃阳气,需严格避免。

起居艾灸:保暖防寒顺应天时

秋季昼夜温差大,陈巧丽强调颈部、腰部和足部保暖的重要性。“艾灸后2小时内不宜洗澡或吹风,以防寒气侵入。”她补充道,早睡早起可顺应阳气收敛的规律,有效缓解秋乏,提升身体抵抗力。

谈及艾灸养生,陈巧丽结合临床经验,详细梳理了关键禁忌:体质禁忌方面,阴虚火旺者(表现为舌红少苔、潮热盗汗)需减少艾灸频次,若出现口咽干燥应立即暂停;部位禁忌上,面部五官、大血管区域禁止直接施灸,妊娠期女性需避开腰骶部;操作禁忌需特别注意,施灸时保持艾条与皮肤45度角,防止灰掉掉落灼伤,若感到灼痛需立即移开艾条;环境禁忌则要求避免在密闭空间或空调直吹下施灸,以防烟刺激呼吸道或降低疗效。

案例聚焦:艾灸调理慢性胃炎显成效

在采访中,陈巧丽分享了一则典型案例:53岁的赵先生因春节期间饮酒过度引发慢性胃炎,经中西医结合治疗未见明显改善。后尝试在足三里穴位进行艾灸,每日双侧各灸5-7处,仅4-5次后症状显著减轻,1个月月后恢复正常工作,且食用生冷食物不再引发不适。

“足三里属胃经合穴,具有温中散寒、调理脾胃的功效。”陈巧丽分析道,“长期坚持灸此穴位,可从根本上改善慢性胃病。”她同时提醒,艾灸需结合个人体质,在专业医师指导下进行,避免盲目操作。

整体调适,健康入冬。陈巧丽总结指出,秋季养生需注重饮食、起居与艾灸的协同配合,整体调适方能达到“天人合一”的健康状态。“市民可根据自身情况,科学选择养生方法,为冬季储备健康能量。”她强调,养生并非一朝一夕之功,需持之以恒、循序渐进。

本版由本报记者吴清华、实习生陈楠采写

“多亏了免费体检,让我及时发现了问题。”晋江市安海镇的退休教师陈阿婆感慨道,“以前体检要跑医院,现在家门口就能做,还有医生帮忙分析报告。”2024年,她在社区卫生服务中心接受65岁以上老年人免费体检时,被查出甲状腺功能异常。通过家庭医生团队的持续随访和用药指导,如今她的指标已恢复正常。这样的故事每天都在晋江的基层医疗机构上演,国家基本公共卫生服务项目正以“全人群覆盖、全生命周期管理”的模式,为咱厝居民筑起健康防线。

12项免费服务: 覆盖生命全周期的“健康网”

国家基本公共卫生服务项目自2009年启动以来,已形成覆盖城乡的12项核心服务,包括居民健康档案管理、健康教育、预防接种、0-6岁儿童与孕产妇健康管理、老年人健康管理、慢性病患者管理、严重精神障碍患者管理、肺结核患者管理、中医药健康管理、传染病及突发公共卫生事件报告处理、卫生监督协管。

案例:晋江市灵源街道的驻村医生王医生,在整理居民健康档案时发现,68岁的林大爷连续两年体检报告显示血脂偏高,但未接受规范治疗。王医生立即联系林大爷,为其安排免费血脂复查,并确诊为高脂血症。随后,王医生将林大爷纳入慢性病管理台账,定期上门随访,指导其调整饮食结构、增加运动。经过半年干预,林大爷的血脂指标显著改善。目前,晋江市电子健康档案建档率已超95%,居民可通过“健康晋江”微信公众号随时查看历年体检数据。

服务获取方式:居民只需携带身份证到居住地所在的社区卫生服务中心(站)、乡镇卫生院或村卫生室,与家庭医生团队签约即可享受服务。以儿童预防接种为例,新生儿出生后一个月内,家长携带《出生医学证明》到辖区机构即可领取接种证并建立档案。

重点人群精准守护: 从“治已病”到“治未病”

政策以孕产妇、儿童、老年人、慢性病患者等群体为重点,通过“早筛查、早干预”降低疾病风险。例如,35岁以上高血压、糖尿病患者每年可享4次面对面随访和1次全面体检;65岁以上老年人每年免费接受肝功能、血脂、腹部B超等检查;0-6岁儿童则能获得生长发育评估、疫苗接种和先天缺陷筛查。

案例:磁灶镇张女士怀孕后,通过社区卫生服务中心的孕产妇健康管理服务,定期接受产检和营养指导。孕中期筛查时,医生发现其血糖偏高,立即启动妊娠糖尿病管理方案,通过饮食控制和适度运动,帮助她将血糖控制在正常范围,最终顺利分娩。如今,张女士的女儿已满周岁,社区医生仍定期上门进行儿童保健指导。

小贴士

健康晋江,从一份免费档案开始

从一张居民健康档案到覆盖全生命周期的12项服务,国家基本公共卫生政策正以“润物细无声”的方式改变着晋江居民的健康轨迹。正如晋江市卫健局相关负责人所言:“预防为主,让居民少生病、晚生病、不生大病,这是政策的核心目标。”未来,随着服务供给的持续优化,这张健康网将织得更密、更牢,为“健康晋江2030”奠定坚实基础。

行动提示:尚未签约的居民可拨打辖区社区卫生服务中心电话,或通过“健康晋江”微信公众号查询服务机构信息,尽快享受这份“国家健康礼包”。

润肺养鼻正当时

秋分过后,晋江的空气愈发干燥,街头巷尾因鼻出血前来就诊的患者明显增多。记者在晋江市中医院五官科门诊看到,短短一上午,便有十余位市民因鼻腔干燥、出血前来问诊。为何秋季成为鼻出血的高发期?中医又有哪些预防和调护的妙招?记者专访了该科主治医师卢柳环,为您揭开秋燥护鼻的养生之道。

秋燥袭肺鼻子受挑战

“肺主气,司呼吸,开窍于鼻。”卢柳环以中医理论开篇,道出秋季鼻出血高发的根源。她解释,秋季气候由热转凉,阳气渐收,阴气渐长,而“燥”为秋季主气,易伤人体津液。肺为娇脏,喜润恶燥,燥邪通过口鼻侵入,首先犯肺,导致肺阴受损,鼻窍失于濡养,鼻腔黏膜干燥脆弱,稍有外力刺激便易破裂出血。

“儿童鼻黏膜娇嫩,成人多因高血压或慢性鼻炎,在秋季更易中招。”卢柳环指出,临床中,反复鼻出血者常伴有口干咽燥、皮肤干痒、咳嗽少痰等症,皆是秋燥伤肺的典型表现。她提醒,若每周出血超过两次,或伴头晕、乏力,需警惕血液病或鼻腔结构异常,及时就医排查。

穴位按摩+食疗润燥双管齐下

面对秋燥,中医主张“未病先防”。卢柳环推荐,日常可通过按摩四个穴位,疏通经络、调和气血,增强鼻腔抵抗力。迎香穴(鼻翼外缘中点旁),轻揉50次,可疏通鼻窍,缓解干燥;上星穴(前发际正中直上1寸),按揉至酸胀,清头目、通鼻窍;印堂穴(两眉间),宁心安神,改善鼻腔血液循环;合谷穴(手背虎口处),属大肠经,肺与大肠相表里,按揉可间接润肺。

“穴位按摩需持之以恒,每日早晚各一次,效果更好。”卢柳环边示范边叮嘱。饮食调养亦是关键。她推荐以下两款秋季食疗方。百合银耳羹:百合30克、银耳1朵(泡发),冰糖适量,炖至黏稠;上星穴(前发际正中直上1寸),按揉至酸胀,清头目、通鼻窍;印堂穴(两眉间),宁心安神,改善鼻腔血液循环;合谷穴(手背虎口处),属大肠经,肺与大肠相表里,按揉可间接润肺。

突发鼻出血? 正确处理止危情

若鼻腔突然出血,卢柳环强调“急则治其标”,分三步冷静应对。第一步,身体前倾,避免仰头,防止血液流入咽喉,引发呛咳;第二步,局部压迫止血,用拇指和食指捏紧鼻翼两侧(鼻软骨与硬骨交界处),持续10-15分钟;第三步,冷敷促收缩,用冰袋或冷毛巾敷前额、鼻部,促使血管收缩。“若压迫后仍出血不止,或出血量较大,需立即就医。”卢柳环特别提醒,高血压患者需同步监测血压,避免因情绪紧张加重出血。她分享了一则案例:上周,一位60岁患者因情绪激动诱发鼻出血,按压无效后送医,检查发现血压高达180/100mmHg,经降压处理后出血停止。



健康课堂

天气转凉,警惕心血管疾病



本期特邀嘉宾

洪文挺 一扎根基层三十余载用心守护群众健康。

在晋江市陈埭中心卫生院,总能看到一个忙碌的身影穿梭在各个科室之间,他就是该院党总支部书记、院长、主任医师洪文挺。自1991年参加工作以来,洪文挺已在基层医疗战线默默耕耘三十余载,对外科、内科、儿科、五官科等学科的常见病、多发病诊治积累了丰富的临床经验。他尤其擅长高血压、糖尿病的规范管理,对疑难、急、重症病例具有较高的分析和抢救能力。多年来,他在国内期刊发表多篇学术论文,并荣获福建省基层医疗机构“先进工作者”称号。

冠心病、高血压和血脂异常——这“三大心血管杀手”,正悄然威胁着现代人的健康。洪文挺介绍,这些疾病不仅发病率高,还常常“结伴而行”,形成恶性循环。了解它们的本质与关联,实施科学防控,是守护心脏健康的关键。

认识隐匿的血管威胁

冠心病,医学上称为冠状动脉粥样硬化性心脏病,是心脏供血动脉内形成脂质斑块,导致血管狭窄或阻塞的慢性疾病。洪文挺用了一个生动的比喻:“想象一下,心脏的血管就像家里的水管,时间长了会生锈、堵塞。冠心病就是心脏的‘水管’生锈了,可能导致心肌缺血、心绞痛,严重时会发生心肌梗死甚至猝死。”

高血压被洪文挺称为“无声的杀手”。他解释说,高血压是指在未使用降压药物的情况下,非同日三次测量血压均高于正常值。“很多患者得了高血压却没有明显症状,但这不代表它不危险。”洪文挺补充道,“长期控制不佳的高血压会悄悄损害心、脑、肾、眼等重要器官,可能导致脑卒中、肾功能衰竭等问题。”

血脂异常是指血液中胆固醇或甘油三酯水平异常,特别是低密度脂蛋白胆固醇升高。“可以把血脂想象成血液中的‘油污’,过多就会粘在血管壁上,形成动脉粥样硬化。”洪文挺形象地解释,“血脂异常通常没有明显症状,但却是冠心病的‘元凶’之一,可能诱发心梗、脑梗等严重疾病。”

六大核心注意事项

洪文挺结合自己多年的临床经验,总结了守护心血管健康的六大要点。合理膳食,吃出健康心。“饮食不是越清淡越好,而是要均衡。”洪文挺建议,坚持低盐、低脂、高纤维、适量蛋白质的饮食原则。具体来说,每天食盐不超过5克,烹调油不超过25克,多

从选购到食后的全流程指南

原则一:鲜活烹饪是底线。“死蟹体内组氨酸分解产生的组胺,会引发头痛、皮疹等中毒症状。”Lindy强调,选购时应选择蟹壳青而蟹腹白、眼睛凸起、蟹脚有力的活蟹。蒸制时蟹腹朝上防止黄膏流失,水沸后持续蒸12-15分钟,确保蟹肉紧实不黏壳。原则二:去脏除寒护脾胃。食用前需彻底清除蟹鳃、蟹胃、蟹心、蟹肠等内脏器

认识隐匿的血管威胁

规律运动,动出强心脏。“不需要剧烈运动,但要持之以恒。”洪文挺建议,每周至少进行150分钟中等强度的有氧运动,如快走、慢跑、游泳等。“可以把这150分钟拆分成每天30分钟,一周5天,这样就容易坚持了。”

控制体重,减轻轻松心。洪文挺给出了具体标准:将身体质量指数(BMI)维持在18.5-24.9之间,男性腰围不超过90厘米,女性不超过85厘米。“腰围每减少1厘米,心血管病风险就会降低3%-5%。”

戒烟限酒,清出干净心。“吸烟是冠心病的独立危险因素,戒烟可显著降低心血管病风险。”洪文挺强调,“至于饮酒,男性每日酒精摄入量不超过25克,女性不超过15克。”

定期监测,测出明白心。洪文挺建议,普通人群血压、血脂、血糖每年至少检测一次,而高危人群或有家族史者最好每半年一次。“这就好比给血管做年检,及时发现问题,及时处理。”

规范用药,治出安心心。“很多患者一见指标正常就擅自停药,这是非常危险的。”洪文挺郑重提醒,高血压、血脂异常患者必须遵医嘱长期规律服药,不可自行停药或调整剂量。

洪文挺最后总结,冠心病、高血压和血脂异常这“三大心血管杀手”虽然威胁大,但是可防可控。“想要守护心血管健康,就从这六大核心注意事项入手,全方位切断‘三大杀手’的危害链条,为我们的血脉健康筑牢防线。”洪文挺的话语朴实而充满力量,正如他30多年如一日坚守基层医疗岗位一样,用实际行动守护群众的健康,践行医者的初心和使命。

科学搭配吃出健康来

Lindy解析:“螃蟹富含蛋白质,柿子中的鞣酸遇酸易凝结成块,在胃酸作用下形成不溶性沉淀,则消化不良,重则引发肠梗阻。”她特别提醒,除柿子外,浓茶(含单宁酸)、冰镇啤酒(低温刺激)、梨(寒性水果)也是常见危险组合。高危人群须知:痛风患者,蟹黄嘌呤含量达137mg/100g,急性发作期应禁食;心血管疾病者,每日胆固醇摄入量建议小于300mg,一只4两母蟹含胆固醇约250mg;孕妇儿童,需确保彻底煮熟(中心温度≥85℃持续15分钟),3岁以下幼儿建议将蟹肉制成肉糜食用;过敏体质者,初次尝试需观察反应,出现皮肤痒痒、腹泻等过敏症状应立即停食并就医。

金风十月,大闸蟹黄满膏肥,成为市民餐桌上的“顶流”。然而,这口时令鲜味背后暗藏健康玄机。记者专访国家二级公共营养师Lindy,结合临床案例与营养学原理,为您梳理一份兼顾美味与健康的食蟹指南。

寒性食材巧中和

“螃蟹性寒,过量食用易引发腹痛腹泻,尤其是脾胃虚寒者更需注意。”Lindy指出,通过温性食材中和寒性是关键。她推荐经典搭配——姜醋蘸料:生姜切末与镇江香醋按1:5比例调制,食用时搭配30-50毫升温热黄酒。“生姜中的姜辣素能刺激胃液分泌,帮助分解高蛋白;醋酸可软化蟹肉纤维,黄酒则活血祛寒,三者协同能显著缓解食蟹后的胃部不适。”

创新吃法同样值得推广。Lindy建议将5克干紫苏叶与100克糯米同煮成粥,拆入蟹肉后食用。“紫苏叶性温,含紫苏醛等成分,既能解表散寒,又可中和蟹腥;糯米中的支链淀粉能促进脂溶性维生素吸收,尤其适合消化功能较弱的人群。”她强调,蒸制螃蟹时可将紫苏叶垫于盘底,或直接与蟹同蒸,效果更好。

禁忌组合藏风险

此前,咱厝一位42岁的陈先生因食用“螃蟹+柿子”套餐引发急性胃结石。当晚他食用3只阳澄湖大闸蟹,又吃了2个柿子,次日凌晨出现剧烈腹痛。胃镜检查显示,其胃内形成直径约3.5厘米的植物性结石。原则三:控量分餐防负担。健康成人每周食用不超过3次,每次不超过2只(约200克)。老年人、儿童及消化功能较弱者需减量,建议每次半只到1只,并避免同时食用其他高蛋白食物。“过量食用会导致蛋白质摄入超标,加重肝肾代谢负担。”

原则四:餐后调理促消化。食用后饮用温热红糖姜茶(生姜3片+红糖10克)促进血液循环,次日早餐建议搭配小米粥等温补食物。“避免立即食用寒凉瓜果或冰饮,否则会降低消化酶活性,引发胀气或痉挛。”

科学搭配吃出健康来

“这些部位不仅富集度高(如镉元素),且蟹心性极寒,中医典籍记载其‘大寒,食之令人冷痢’。”Lindy建议用牙刷清洁蟹壳缝隙,避免细菌残留。原则三:控量分餐防负担。健康成人每周食用不超过3次,每次不超过2只(约200克)。老年人、儿童及消化功能较弱者需减量,建议每次半只到1只,并避免同时食用其他高蛋白食物。“过量食用会导致蛋白质摄入超标,加重肝肾代谢负担。”

原则四:餐后调理促消化。食用后饮用温热红糖姜茶(生姜3片+红糖10克)促进血液循环,次日早餐建议搭配小米粥等温补食物。“避免立即食用寒凉瓜果或冰饮,否则会降低消化酶活性,引发胀气或痉挛。”

吃蔬菜水果和全谷物,适量摄入优质蛋白

规律运动,动出强心脏。“不需要剧烈运动,但要持之以恒。”洪文挺建议,每周至少进行150分钟中等强度的有氧运动,如快走、慢跑、游泳等。“可以把这150分钟拆分成每天30分钟,一周5天,这样就容易坚持了。”

控制体重,减轻轻松心。洪文挺给出了具体标准:将身体质量指数(BMI)维持在18.5-24.9之间,男性腰围不超过90厘米,女性不超过85厘米。“腰围每减少1厘米,心血管病风险就会降低3%-5%。”

戒烟限酒,清出干净心。“吸烟是冠心病的独立危险因素,戒烟可显著降低心血管病风险。”洪文挺强调,“至于饮酒,男性每日酒精摄入量不超过25克,女性不超过15克。”

定期监测,测出明白心。洪文挺建议,普通人群血压、血脂、血糖每年至少检测一次,而高危人群或有家族史者最好每半年一次。“这就好比给血管做年检,及时发现问题,及时处理。”

规范用药,治出安心心。“很多患者一见指标正常就擅自停药,这是非常危险的。”洪文挺郑重提醒,高血压、血脂异常患者必须遵医嘱长期规律服药,不可自行停药或调整剂量。

洪文挺最后总结,冠心病、高血压和血脂异常这“三大心血管杀手”虽然威胁大,但是可防可控。“想要守护心血管健康,就从这六大核心注意事项入手,全方位切断‘三大杀手’的危害链条,为我们的血脉健康筑牢防线。”洪文挺的话语朴实而充满力量,正如他30多年如一日坚守基层医疗岗位一样,用实际行动守护群众的健康,践行医者的初心和使命。

科学搭配吃出健康来

Lindy解析:“螃蟹富含蛋白质,柿子中的鞣酸遇酸易凝结成块,在胃酸作用下形成不溶性沉淀,则消化不良,重则引发肠梗阻。”她特别提醒,除柿子外,浓茶(含单宁酸)、冰镇啤酒(低温刺激)、梨(寒性水果)也是常见危险组合。高危人群须知:痛风患者,蟹黄嘌呤含量达137mg/100g,急性发作期应禁食;心血管疾病者,每日胆固醇摄入量建议小于300mg,一只4两母蟹含胆固醇约250mg;孕妇儿童,需确保彻底煮熟(中心温度≥85℃持续15分钟),3岁以下幼儿建议将蟹肉制成肉糜食用;过敏体质者,初次尝试需观察反应,出现皮肤痒痒、腹泻等过敏症状应立即停食并就医。

金风十月,大闸蟹黄满膏肥,成为市民餐桌上的“顶流”。然而,这口时令鲜味背后暗藏健康玄机。记者专访国家二级公共营养师Lindy,结合临床案例与营养学原理,为您梳理一份兼顾美味与健康的食蟹指南。

寒性食材巧中和

“螃蟹性寒,过量食用易引发腹痛腹泻,尤其是脾胃虚寒者更需注意。”Lindy指出,通过温性食材中和寒性是关键。她推荐经典搭配——姜醋蘸料:生姜切末与镇江香醋按1:5比例调制,食用时搭配30-50毫升温热黄酒。“生姜中的姜辣素能刺激胃液分泌,帮助分解高蛋白;醋酸可软化蟹肉纤维,黄酒则活血祛寒,三者协同能显著缓解食蟹后的胃部不适。”

创新吃法同样值得推广。Lindy建议将5克干紫苏叶与100克糯米同煮成粥,拆入蟹肉后食用。“紫苏叶性温,含紫苏醛等成分,既能解表散寒,又可中和蟹腥;糯米中的支链淀粉能促进脂溶性维生素吸收,尤其适合消化功能较弱的人群。”她强调,蒸制螃蟹时可将紫苏叶垫于盘底,或直接与蟹同蒸,效果更好。

禁忌组合藏风险

此前,咱厝一位42岁的陈先生因食用“螃蟹+柿子”套餐引发急性胃结石。当晚他食用3只阳澄湖大闸蟹,又吃了2个柿子,次日凌晨出现剧烈腹痛。胃镜检查显示,其胃内形成直径约3.5厘米的植物性结石。原则三:控量分餐防负担。健康成人每周食用不超过3次,每次不超过2只(约200克)。老年人、儿童及消化功能较弱者需减量,建议每次半只到1只,并避免同时食用其他高蛋白食物。“过量食用会导致蛋白质摄入超标,加重肝肾代谢负担。”

原则四:餐后调理促消化。食用后饮用温热红糖姜茶(生姜3片+红糖10克)促进血液循环,次日早餐建议搭配小米粥等温补食物。“避免立即食用寒凉瓜果或冰饮,否则会降低消化酶活性,引发胀气或痉挛。”

科学搭配吃出健康来

Lindy解析:“螃蟹富含蛋白质,柿子中的鞣酸遇酸易凝结成块,在胃酸作用下形成不溶性沉淀,则消化不良,重则引发肠梗阻。”她特别提醒,除柿子外,浓茶(含单宁酸)、冰镇啤酒(低温刺激)、梨(寒性水果)也是常见危险组合。高危人群须知:痛风患者,蟹黄嘌呤含量达137mg/100g,急性发作期应禁食;心血管疾病者,每日胆固醇摄入量建议小于300mg,一只4两母蟹含胆固醇约250mg;孕妇儿童,需确保彻底煮熟(中心温度≥85℃持续15分钟),3岁以下幼儿建议将蟹肉制成肉糜食用;过敏体质者,初次尝试需观察反应,出现皮肤痒痒、腹泻等过敏症状应立即停食并就医。