

小龙虾配冰西瓜,男子吃进医院

医生:夏天人体消化功能较弱,易引发胃肠道疾病

炎炎夏日,很多人把西瓜、小龙虾当成夏日标配。一口下去,确实非常舒服。但要小心急性肠胃炎可能已经悄悄“瞄”上了你。



小龙虾配上冰西瓜,多人吃进医院

杭州61岁的练先生是小龙虾的忠实“铁粉”。近日,练先生与朋友约在烧烤店吃夜宵,他一个人就吃了两公斤小龙虾,外加几块冰西瓜。

回家后不久,练先生开始上吐下泻,还发烧到38.6摄氏度,于是家人赶紧带着他到杭州建德市第一人民医院消化内科就诊。

经检查,练先生被确诊为急性肠胃炎。医生立刻为其进行抗感染、补液等对症治疗。目前,练先生已康复出院。

无独有偶,几日前,金女士吃完麻辣小龙虾后,也吃了半个从冰箱内取出的隔夜西瓜。没想到,一个多小时后,肚子就开始“闹意见”了,呕吐、腹泻接踵而来,短短

几个小时内腹泻10余次。

“到医院时我感觉腰酸腿软,快虚脱了。”经医生诊断,金女士为急性肠胃炎。

建德市一院消化内科主任方卫平告诉她,这是因吃了隔夜未妥善保存的西瓜,加上吃了大量油腻、辛辣的小龙虾导致的。

急性肠胃炎为啥在夏天多发

急性肠胃炎是多种因素造成的胃肠道急性炎症,可分为感染性和非感染性。

感染性一般因细菌、病毒、寄生虫等微生物感染所致。非感染性可由冰冷辛辣刺激、药物、酒精等对胃肠道刺激所致,主要表现为恶心、呕吐、腹痛、腹泻,严重者

可出现脱水、发热、电解质紊乱等,甚至威胁生命。

方卫平介绍,近一个月,消化内科收治住院的急性肠胃炎患者就有40多例。

夏季湿热,为肠道致病菌的生长繁殖提供了适宜的条件。吃完小龙虾后,寄生在小龙虾身上

的病菌容易在肠道内大量滋生。

夏天,人体的消化功能相对较弱,一旦吃下不卫生的食物,再加上冰镇饮料,胃肠道遇冷收缩,处于缺血状态,导致对细菌的抵抗能力减弱,就容易引发急性肠胃炎、细菌性痢疾,出现腹痛、腹泻、呕吐等症状。

夏季吃小龙虾,一定要避开这些坑

小龙虾易携带及滋生细菌、寄生虫,在烹调时应将小龙虾煮熟煮透,烹饪温度大于等于100摄氏度,时间不少于10分钟。

吃小龙虾时,剔除虾头和虾线更健康。隔夜龙虾最好不要吃,

不干净、没煮熟的小龙虾吃后易引起肠道感染。

小龙虾属寒性食物,多吃容易伤脾胃,摄入过多蛋白质也容易造成消化不良。肠胃不好的人应该尽量避免,其他人也要适量

食用。

对于尿酸高的人来说,小龙虾加啤酒也更容易引发痛风。建议每次食用最好不要超过0.5公斤,按一个头算相当于15只—20只。

据杭州日报

女儿背后搂住脖子 爸爸失去意识倒地

原来压迫了双侧颈动脉窦

日前,四川绵阳的陶先生在放门帘时,4岁的女儿从后面搂住他的脖子。他起身时,孩子未松手。几秒钟后,陶先生失去意识后仰倒地。好在陶先生听到女儿哭声后醒来,和女儿第一时间去医院做了检查。目前,父女俩已经没事了。

孩子背后搂住爸爸 类似柔道动作“裸绞”

从陶先生发的视频可以看到,女儿从他背后跑过来,抱住他的脖子。他站起身后,几秒钟内失去意识,两个人一起倒地,极其危险。

后来,陶先生意识恢复,爬起来第一时间查看女儿的情况。两个人头上都摔了一个包。医生说,这跟裸绞或者上吊一个原理,刚好勒住颈动脉窦。

中山大学孙逸仙纪念医院心内科主任张海峰表示,根据视频判断,孩子双手抱住爸爸脖子时,有可能是压迫了双侧颈动脉窦。“颈动脉窦那里有压力感受器,被压迫以后血压降低,会导致心率显著减慢,导致失去知觉。父女一起倒地后,孩子的手移开,压迫解除了,这位父亲也就恢复了知觉。”

张海峰介绍,手压在双侧颈动脉窦上,不需要十分用力就能产生上述后果。儿童力量虽不大,但使劲压也会起到压迫作用,“视频中的小孩身体下坠,除了手臂的力量,还有重力的作用,和有意识的搂抱按压相比,这种情况下用力更大。”

视频中孩子的动作跟柔道动作“裸绞”十分相似,裸绞的使用者用这招从对手背后实施绞杀。因在实战中攻击性强,该动作也在武术、格斗术、防身术等中被广泛采用。

张海峰提醒,使用这个动作时,被裸绞者如果没有基础疾病,最快可能需要10多秒就会昏厥,一般松开就会恢复神志。如果被裸绞者有基础疾病,可能会因短暂缺血诱发其他问题,例如脑梗之类的疾病,甚至可能引发更严重的后果。

医生提醒,柔道、武术新手在练习这个动作时要注意分寸和安全性,持续时间不要过长。家长在背体重较重或者年纪较大的儿童时,一定要注意不要让孩子双手抱家长脖子,尤其要注意避开颈部双侧动脉窦位置。

人身上这些部位也很脆弱

除了颈动脉窦之外,以下人身体的这些地方也是“碰”不得的:

太阳穴 这是颅骨最薄弱的部分,在太阳穴下方,存在大脑动脉。如果遭到猛击,有可能就会造成血管破裂,导致颅内大出血。

后脑勺 里面有负责控制人体呼吸、心跳功能的脑干,是人体的“生命中枢”。若遭到猛击,会引起致命的脑干出血。

浅表的动脉 一些动脉,所处位置靠近体表,比如处于上臂的肱动脉和大腿根部的股动脉。这些动脉比较容易受伤,导致大出血,当出血量超过人体血量的30%时,即可危及生命。

肾脏 肾脏易受伤,如果伤势严重,就会导致肾脏破裂,还可引起大出血、休克,甚至死亡。

据长江日报

“黄金芽,口感好,茶味细腻,特别的好喝!”“这是一款能喝得住的茶叶!”“暖香这茶,味道浓厚,层次感强,非常好喝!”“暖香太好喝了,越放越好喝!”黄金芽,一款滇红工艺制作的古树红茶;暖香,越放越好的熟茶。这两款茶一经上市,就得到了市民的认可。

黄金芽,商家直销,原产地直发。其选用云南景谷地区老树大白茶,采摘单芽,经滇红工艺精制而成,外观芽头肥壮,色泽金黄,做工精良。

黄金芽喝后温和暖胃,暖而不燥,含有多种氨基酸,有益于人体健康。如果茶友的身体素质差,或者亚健康,缺乏氨基酸、蛋白质等,可以多喝黄金芽。

冲泡黄金芽时,以90摄氏度的水

商家直销 产地发货

来了两款喝得住的好茶

为宜,沸水会稍有涩感,过低则无法充分表现。紫砂、盖碗皆可,可泡二十几泡。前几泡1至3秒出汤,后面可适当增加出汤时间,适当提高水温。投茶量比生茶要低,110克标准盖碗5克左右。

黄金芽的口感,清爽细腻、绵柔顺滑、甘甜持久、茶香清新优雅。读者们有机会,可以试试黄金芽,真的好喝。

暖香,它选用云南永德地区老树春茶为原料,经过精制熟茶工艺制成。口感醇厚饱满,坚果香、花果香、菌香、糖香会细腻及综合地呈现。

一般而言,好的熟茶应该满足三

个大的原则:

首先,要干净。这不光是食品卫生上的干净,更是食品安全上的干净。要满足后者,原料上要控,选择的都是古树老树原料。

其次,要有好的香气和口感。这不是熟茶的特别要求,而是所有好茶的共同要求。我们必须坚持这个要求,这也是古树的特质所在。

再次,要醇、要暖。这是好熟茶的根基所在。古树做生茶,有太多优势和转化空间,我们之所以喝熟茶,就是要茶给我们这种温暖醇厚。醇厚要求发酵适度,且不能有任何杂味,暖

则对原料有更高的要求。

冲泡用95摄氏度的水即可,紫砂,盖碗皆可。投茶量,建议适当加大,这样会让我们更加充分地体验醇厚与温暖。因为加大了投茶量,就必须及时出汤,前几泡即泡即出,后面可适当增加出汤时间,适当提高水温。

暖香喝后温润暖胃,身体慢慢发热,常喝茶的读者,会有后背发热通畅、手脚热胀的感觉。

黄金芽1两/袋,每袋88元;暖香2两/袋,每袋88元,欢迎到店选购。

购买地址:沧州市运河区浮阳南大道新闻大厦门口北第三个门市沧州日报社·全媒体融合发展交流中心(乘坐1路、29路、158路公交车即到)

购买热线:18931777908

19933419614