

## 日啖荔枝三百颗？

一天吃超过10颗你可能会休克



眼下正是荔枝上市的时候。苏轼诗中有云：日啖荔枝三百颗，不辞长作岭南人。

作为消暑佳品的荔枝，虽然广受大众喜爱，但是关于荔枝的“恐怖故事”也不少。翻翻过往的新闻，几乎每年都有因吃多荔枝而导致死亡报道。这不，最近广州一位7岁的小朋友就因为空腹吃了太多的荔枝而昏迷，被诊断为“荔枝病”。好在抢救及时，最终顺利脱险。

为此，相关专家提醒，再好的东西，也不能图一时口快而多吃，一定要注意控制量，否则“荔枝病”会给你好看。

### 大量进食会引发低血糖

“荔枝病”是什么病？航空总医院营养科营养师张田解释说，所谓“荔枝病”，是指每年的六七月份，在荔枝上市的季节，很多人进食大量荔枝后，出现头晕、心悸、面色苍白、全身乏力、口渴、饥饿等症状，严重的还会出现四肢抽搐、脉搏细而快速、血压下降、心率失常甚至休克。

说得通俗一些，“荔枝病”实际上就是低血糖。

可能有人问：荔枝这么甜，不含糖吗？怎么吃了荔枝反而低血糖呢？这话问的没毛病，但是，此“糖”非彼“糖”。张田解释说，血糖的主要成分是葡萄糖，而荔枝等水果里的糖分是果糖，果糖需要在人体内进行复杂的转化才能形成葡萄糖，而在其转化过程中，会刺激人体分泌大量的胰岛素，而胰岛素同时会对血液里的葡萄糖起作用，加速葡萄糖的消耗，进而导致血糖含量降低。最终结果就是血液内葡萄糖供给不足，影响了大脑和神经系统的正常工作，出现上述“荔枝病”症状。

### 每日10枚不要空腹食用

说了那么多并不是让你远离荔枝，放着美味不吃，也是暴殄天物。那么又该如何预防“荔枝病”呢？其实也很简单，那就是适可而止。

首先，吃熟透的荔枝；其次，要控制量，不要一次吃太多。中国居民膳食指南建议每日水果的进食量在200—350克范围，因此，成年人每次吃荔枝不要超过300克，约10枚左右，儿童进食荔枝在此基础上应减半。

最关键的是，不要空腹、久饿的时候吃荔枝。有人认为，荔枝糖分高，多吃几粒就不用再吃饭。那就大错特错了。最好的办法就是在餐后半小时内再吃，或者吃荔枝前适当吃点碳水化合物丰富的食物，如面包、小点心等。

另外，在吃荔枝的同时，可多喝盐水、凉茶或绿豆汤，或者把新鲜荔枝放入冰柜里冰镇后食用，这样不仅可以防止虚火，还具有醒脾消滞的功效。

### 滋味虽好并非人人皆宜

中医有“一枚荔枝三把火”的说法。航空总医院中医科副主任张慧表示，按照中医学理论，荔枝属于温热性，多吃易上火，可能会口舌生疮，口臭口干，甚至流鼻血。

患有慢性扁桃腺炎和咽喉炎的人，多吃荔枝会加重“虚火”。如果人正在长青春痘、生疮、伤风感冒或有急性炎症，则不宜吃荔枝，否则会加重病症。另外，湿热体质或胃肠功能不佳者，不宜多吃。

荔枝和芒果、龙眼等水果一样，内火重的小朋友最好不要吃，而正常儿童也应尽量少吃；有肝病、肾病、糖尿病、胃肠病的老人家更应慎重食用。

□ 据《经济日报》

### 解读

## 老生病的人竟更长寿

日常生活中，一些被称为“药罐子”、“病秧子”的老病号常能长寿，而平时看上去很健康的人有时却突然得大病重病，往往让人很不理解。

美国一家保险公司对数百名年逾百岁的老人进行调查研究，发现长寿者中很多是体弱多病的“老病号”，而那些平素健康的人却往往早早离开人世。研究证实，即使是患有心脏病、糖尿病等慢性疾病的老人，只要摒弃不良嗜好，坚持锻炼，细心调养，也能成为百岁寿星。那么，“老病号”长寿原因何在？

“老病号”更懂得保养：通常体弱多病者大多蕴含一种求生欲望所赋予的本能，因自知有病，常能珍惜和保养自己的身体。长期调理得当，往往比那些“壮”而忽视自我保健的人更长寿；而自觉没病的人却容易麻痹大意，以致忽视了各种危险信号。

“老病号”不害怕得病：小毛病不断，大病病不犯，这样的情况也多出在“药罐子”身上。“药罐子”习惯了与疾病打交道，在疾病面前，他们首先不会害怕，在“气势”上就占了上风。而身体健康者，一旦患病，往往会把自己的病情往坏的方面联想，造成很大的心理负担。

“老病号”心态较平和：体弱多病者一般不争强好胜，不做力不从心的事，他们遇事能做到心平气和。然而，一些平时看来比较健康的人，盲目地认为自己身体好，生活不规律、饮食无节制，而且争强好胜，久而久之使身体抗病能力下降，不得病的时候还相对正常，一旦得病，往往就是大病重病。

□ 据《老年日报》

### 美食

## 玉米南瓜饼



每天蒸米饭、炒菜，时间久了也会腻，必须尝试新内容，才能更好调节生活，增添趣味、满足味蕾。所以今天我们尝试做一道简约不简单的南瓜玉米饼。

#### 准备材料

老南瓜500克、糯米粉250克、嫩玉米粒100克、白糖50克、色拉油适量。

1. 南瓜去皮切块，上笼蒸透，取出压成细泥。
2. 南瓜泥与糯米粉和白糖拌匀成面糊。
3. 嫩玉米粒煮熟，待用。烤盘铺1张锡纸，涂薄层色拉油后，铺上1层玉米粒。
4. 倒上南瓜面糊，抹平，再撒上剩余玉米粒。
5. 烤箱预热至200℃，放入烤盘烤20分钟左右。
6. 待熟透后取出，切成三角块，即可食用。

### 释疑

## 为什么蚊子总喜欢亲你？

夏季，随之而来的还有躲不开、甩不掉的蚊子。事实上，全球有20%的人口相比其他人更容易受蚊子的“青睐”。为什么蚊子更喜欢叮咬某些人呢？据《法兰西西部报》报道，美国史密森尼研究院的调查显示，蚊子对某些因素非常敏感，这些因素会推动它们更偏爱叮咬某部分人群。血型、基因、甚至是饮用啤酒、衣物颜色都会成为影响蚊子选择叮咬目标的重要因素。

□ 据《环球时报》

### 发布

## 甲醛超标易掉色 这些凉席不要买



北京市工商局日前公布市场抽检发现的8批不合格凉席名录，其中有7批不合格原因都与“甲醛”有关。不合格凉席涉及的主要问题为甲醛含量、甲醛释放量、染色牢度不符合相关标准要求。

本次抽检发现，标称安吉福明竹制品厂生产的“思竹源”精品竹凉席，甲醛释放量不合格；标称安吉凉风竹木工艺品厂生产的“凉风竹木”竹席、上海红瑞家纺有限公司生产的“普拉达”防水蔺草席、北京玛丽安娜纺织品有限公司“华纳妮诗”竹丝席、扬州民欣纺织品制造有限公司“艾睡宝”竹凉席，甲醛含量不合格；上海锦鹏纺织发展有限公司出品的“天之锦”春夏两用席，甲醛含量项目、染色牢度不合格。

□ 据《北京晚报》

### 提醒

## 熬夜看球要小心健康隐患

世界杯开幕，四年一度的比赛让球迷直呼过瘾。但专家提醒，熬夜看球要小心暗藏的健康隐患。

记者了解到，为尽量保障球迷健康，成都市第三人民医院急诊科已正式开启“世界杯综合征门诊”，为“世界杯病”患者打开诊治绿色通道。成都市第三人民医院急诊科主任项涛介绍，“世界杯综合征”主要表现在四个方面：一是心血管方面的疾病，看球情绪波动过大，改变作息时间不断熬夜是主要诱因；二是胃肠道疾病，一边看球一边吃东西或饮酒是大多数球迷的习惯，但却因此给肠胃造成了沉重的负担，容易诱发胃炎、胆囊炎等疾病；三是呼吸道疾病，看球时容易激动，加上饮酒后身体特别容易发热，这时脱衣服容易受凉，导致一些呼吸道疾病出现；四是脑血管疾病，对年龄偏大的球迷，作息时间改变和情绪波动，容易诱发脑血管疾病。

项涛提醒，患有心脏病、高血压的球迷切记控制好情绪，避免过于激动诱发心肌梗塞和脑出血；而患有颈椎、腰椎疾病的球迷，应注意选择正确坐姿，定期起身活动，避免久坐诱发疾患。

□ 据新华社

### 报告

## 2000多家国企医院 年底前完成剥离

今年年底，2000多家国企医院将基本完成从母体剥离，集中管理、改制或移交工作进入倒计时。近日，国务院国资委企业改革局副局长吴同兴表示，根据国务院要求，国有企业办医疗机构的集中管理、改制或移交工作，应于2018年年底前完成。据国资委统计，到2017年年底，还剩2000多家未完成改革。

□ 据《人民日报》

## 研究表明 亚洲民众更关注健康食品

据新加坡《联合早报》报道，随着亚洲经济水平的提高，城市化的发展、人民收入增加、气候变化、以及人们对健康和食品供应的担忧，人们对健康食品更为关注，如米糠和更多蛋白质食品等“超级食物”将逐渐取代米饭的地位。据报道，米饭是不少亚洲人的主要粮食，亚洲的米饭生产和食用量占全球的90%，但在一些发达的亚洲地区，米饭食用率近年来有显著减少的趋势。

□ 据《环球时报》