

“春笋宴”连着吃险些胃穿孔

这道春季美食可要悠着吃



□本报记者 刘伟芳

竹笋是江南的美食,有着“居不可无竹,食不可无笋”的说法。竹笋一年四季都有,而春笋鲜嫩爽口,备受推崇。但专家提醒,春笋虽美味,却并非人人适合吃,食用时有不少讲究。

01 连吃7天笋 胃险穿孔

家住漳州市区的郑女士一向对竹笋情有独钟,前一段时间,她的好友从老家给她捎了一大袋春笋。

欣喜不已的郑女士开始了她的“春笋宴”,油焖春笋、香菇春笋、春笋炒肉片……每天不重样。

就这样开心地享用了7天后,意外情况发生了。郑女士的胃开始“报警”。起初,只是胃部有些轻微

的疼痛,后来症状逐渐加重,同时胀气难忍。

无奈下,郑女士到解放军联勤保障部队第909医院就诊。医生详细问诊并结合检查报告,告知其是连续进食春笋惹下的祸,险些导致了胃穿孔。

记者查阅资料也发现,每年3—5月,各地都有因为大量吃笋导致胃出血、胃穿孔的案例。

02 高蛋白粗纤维多 这些人群要注意

春笋富含各种微量元素,是高蛋白、低脂肪的营养美食。但第909医院消化内科主治医师黄东提醒,春笋乃寒性食品,且粗纤维含量较多,易使胃肠蠕动加快。因此,吃笋也要分人群。

健康人群可适量吃

健康人群适量吃笋基本上没问题,但也不能连续多日都吃。因为笋还含有难溶性草酸钙,会对胃黏膜产生刺激。

老年人和儿童的消化能力脆弱,体质也比较差,所以尽量少吃笋,吃的时候也要细嚼慢咽。

消化不好、结石患者少吃

因为笋含有难溶性草酸钙,所以除了消化道疾病人群不能吃或尽量少吃外,尿

道、肾、胆结石患者也要尽量少吃。因为吃多了,可能会加重结石病情。

过敏体质慎吃

过敏体质的人也要谨慎吃笋,避免与海鱼同吃。因为笋含有的草酸,会引起过敏或者让过敏加重,如过敏性鼻炎、荨麻疹等。为防止出现过敏,可以先少吃点,如有反应,马上停止;如没有反应,可适当再吃。

黄医师提醒,在进食新鲜笋时不宜贪多,每餐最好不要超过3两;为减少笋中草酸的摄入量,食用前可先用开水煮一会儿,再搭配其他食材烹饪,既能高温分解大部分的草酸,又会使菜肴无涩感,味道更加鲜美。

“不美的花”,让你春天过敏

□本报记者 张帅 通讯员 杨德鸣

春暖花开,正是万物复苏的好时节,出门踏青的人日渐增多,一些皮肤病也随之而来。尤其是花粉过敏引起的皮肤性疾和呼吸系统疾病相显增多。

很多人不知道,花粉过敏多数情况下并不是对漂亮的花过敏,而是对长得平平无奇的树、草产生的花粉过敏。



01 让你过敏的,不一定是鲜花粉

春季引起过敏的主要是树木类花粉,而秋季引起过敏的主要是杂草类花粉。

在自然界中,植物根据花粉传播方式的不同分为风媒花和虫媒花两大类。“风媒花”就是利用风力作为传粉媒介的花,这种花一般花型小,花色不鲜艳,甚至很多已经是退化的状态,既没有香味和蜜腺,让你闻不出来更闻不出来像花。但风媒花产生的花粉数量特别多,表面光滑,干燥质

地也很轻,风一吹就可以飞到很高很远的地方去。这类花的代表有:最喜欢在春天开花、大街小巷随处都看到的杨树、榆树、柏树、桦树、银杏、梧桐等。

“虫媒花”就是靠蝴蝶、蜜蜂这些昆虫来传播授粉的花,这类花大多数鲜艳美丽,有芳香或其他气味,花粉粒通常比较大,产量相对较少,再加上经常都是粘成块块,既不容易被风吹散,更不可能吹得高了。

所以,那些无香、无色、



梧桐树

无味,甚至看起来不像会开花的树类、杂草类植物,由于花粉产量大+容易被风吹得高、吹得远,才是引起人过敏的主要元凶。

在福建,多山多植被。对此,南平市人民医院皮肤科中西医结合主治医师陈秋云提醒,容易引起致敏的花草树木:漆树、松树、柏树、臭椿树、梧桐树的花粉,以及万年青、野菊花等,有过敏体质的人群要远离。

02 花粉过敏症状

南平的小魏是一名大学生,学习之余,经常利用周末与朋友外出游玩。前不久,她与朋友爬山看桃花,回家后突然感觉不对劲,脸上出现红点点,很痒。于是,小魏来到南平市人民医院的皮肤科咨询,经医生诊断,这是典型的春季花粉过敏导致的面部皮炎。

南平人民医院皮肤科中西医结合主治医师陈秋云说,花粉过敏主要发生在皮肤,表现为荨麻疹或者是面部皮炎,以及身体其它部位皮肤出现的一些过敏性皮炎。花粉引起的皮肤症状主要表现为皮肤出现红

色的丘疹、斑块、红肿,还有灼热、瘙痒这些症状。此外,花粉过敏除了引起皮肤上的多种症状外,还往往会对人的呼吸系统造成不同程度的影响,最常见的症状就是鼻痒、打喷嚏、流鼻涕,鼻子堵塞、呼吸不畅,以至于很多人误以为自己犯了感冒。

南平人民医院肺病科吴慧毅副主任医师提醒,花粉过敏跟感冒最大的区别就是,没有那种全身酸痛的症状,就单纯的鼻塞流清鼻涕的时候,流鼻水打喷嚏这种症状,这就是过敏性鼻炎的一个表现,还有就

是对下呼吸道的一个影响,其实最重的还是哮喘,尤其是过敏性的哮喘,及过敏因素导致的哮喘严重的病人,比如说咳嗽时出现呼吸困难、气喘胸闷,喘憋得非常明显的这一类人就要非常注意。

如果表现为较微的瘙痒和轻度红肿,一般脱离过敏原花粉接触后,大部分人都可以自行控制,无需就医。在及时脱离过敏原花粉后,可以这么做:

- 1.远离花粉浓度高的地方;
- 2.及时清洗面部及全身的皮肤;
- 3.更换衣物。

03 花粉过敏如何预防

陈秋云建议,可以将风油精、花露水,或者炉甘石洗剂这些随身携带身上,或者备用一些抗组胺类的药物,如依巴斯汀、盐酸奥洛他定、马来酸氯苯那敏片,这样可以有效预防过敏。针对花粉过敏,在饮食方面,也要有所讲究,尽量避免一些刺激性食物,比如辣椒、浓茶、咖啡、酒类等。

而对于花粉严重过敏,还有可能引起胸闷、气短甚至突发性哮喘的人群,吴慧毅建议,一定要很注意,出门的时候要戴口罩,要随身带着急救的沙丁胺醇,避开有花粉的环境,尤其是过敏性鼻炎的人就不适合去赏花或者去春游。