



冰镇美食花式吃 小心胃受伤

医生提醒,冰镇食物对胃刺激不小,食用过量、过冰或引起消化不良、腹痛、腹泻等;水果最好在常温下食用,或放水中冲泡降温

2 海都记者 罗丹凌 江宛秋

西瓜快乐桶、荔枝炼奶冻、各类水果冰棒……夏天一到,冰镇美食一下子成为大家的“生活必需品”,不少吃货还为此发明出各种花式吃法。然而6月28日,网络上出现一则“食用冰镇西瓜或引发胃损伤”的新闻,让不少网友直呼“不能愉快吃瓜了”。为什么吃冰镇西瓜会出现腹痛、腹泻等情况?夏日里,冰镇美食的正确打开方式是什么?海都记者邀请福建省第三人民医院脾胃科专家,来为市民答疑解惑。



西瓜快乐桶 杰清制图

西瓜制成“快乐桶” 荔枝塞入炼奶

昨日,在一款APP上,记者看见了多个“西瓜快乐桶”的教程。即准备半个冰镇西瓜,将果肉挖成小球取出,取其中一半西瓜圆球倒回西瓜碗中,加入猕猴桃、柠檬片、草莓等水果,再倒入冰镇气泡水,一份高颜值的解暑甜品便大功告成。

部分网友还对荔枝、芒果“下手”,将荔枝的核取出,注入炼奶,放入冰箱冷冻。或将芒果打成果泥,和

酸奶充分混合后,倒入冰棒模具中。

除了自制冰镇美食外,在天气燥热时,有些市民甚至会“冰饭”当成主食。那香甜软糯的糯米,搭配上芋圆、珍珠、蜜豆以及各类水果,混合着打碎的冰块,吃上一碗足以解暑、充饥。

为什么夏天大家爱吃冰镇水果?耶鲁大学2000年的一项研究表明,有些水果的果糖具有冷甜特性,甜

味会随着温度而发生变化,有些水果冰镇后会更香甜。

虽然冰镇水果好吃,但身体吃得消么?这个夏天,25岁的福州小伙林先生已经到医院“报到”两回了。原来,怕热的他喜欢在下班时买一个西瓜,到家后直接放入冰箱冰镇,等睡前再吃。

第二天一早,林先生的肚子便“咕噜咕噜”闹腾,他到医院就诊后,被诊断为急性肠胃炎。

冰镇美食 吃多了易伤胃

为什么食用冰镇水果易生病?福建省第三人民医院脾胃科叶婷婷医生解释,食入过量、过冰的食物会直接损伤胃黏膜;同时,冷刺激会使胃黏膜的血管收缩,导致胃液分泌减少,还可能引起食欲不振和消化不良;另外,过冰的食物可使肠道蠕动加快,影响机体对营养物质的吸收,

从而引起腹痛、腹泻等胃肠道症状。

叶医生表示,水果最好在常温环境下直接食用,或将其放在水中冲泡,让其自然降温。若实在挡不住诱惑,最好将冰镇后的水果,在室温中放置一段时间后再食用。而雪糕类食物,带来的只是口腔里的局部降温,吃多了反

而会激发全身多个系统的协同作用,最后让体温升高,还是建议少吃为好。

最后,叶医生也提醒那些爱吃瓜的朋友,已切开的西瓜最好在当日内食用,避免长时间放置或者隔夜食用,否则可能被环境中的细菌、病毒等感染,食用后容易引起急性胃肠炎。

暖心! 雨中的守护

暴雨突袭武夷山 消防用吊篮转移被困者

海都讯(记者 雷朝良 通讯员 郑振盛 冯勇强 文/图) 6月28日,南平市普降暴雨到大暴雨,少数乡镇特大暴雨。

当日早晨6时35分,武夷山市消防救援大队接到报警求助,称位于武夷山的洋庄乡有群众被水围困。消防部门接到报警求助后

第一时间组织救援力量赶赴现场处置,协调吊车成功转移疏散19名被困群众。

消防员在赶赴现场途中,联系吊车联动出警。到场后发现,武夷山崇阳溪流水位上涨,洋庄乡部分道路受淹,距离河对面约15米的河对岸,就是居民住宅楼。

据了解,此路段共有19名群众等待转移。根据现场情况,消防员决定利用吊车钢索吊吊篮的方式转移群众。在吊车的协助下,消防员先行登上吊篮,过到河对面,挨家挨户通知群众疏散,经过近半个小时的努力,顺利将19名群众全部转移至河对岸。



消防员抱着孩子、带着老人,用吊篮将他们转移到安全地带

我省连日强降雨 谨防次生灾害

省自然资源厅、省气象局联合发布预警

海都讯(记者 田米 马俊杰) 新一轮强降雨来袭!6月29日17时44分,福建省自然资源厅、福建省气象局联合发布地质灾害气象风险橙色预警:6月29日20时至6月30日20时,南平市的浦城县地质灾害气象风险预警为橙色,地质灾害发生可能性大,应做好值班值守、监测、巡查和防范,应按有关规定及时组织危险性较大的地灾隐患点和危险区域内的群众转移,确保人民生命安全。南平市的光泽县、松溪县、邵武市、武夷山市、建阳区地质灾害气象风险预警为黄色,地质灾害

发生可能性较大,应加强对地质灾害隐患点的监测和对高陡边坡、易发泥石流沟口等易发区的巡查和防范,如果发现地质灾害险情应及时采取防灾避险措施,确保人民生命安全。

今日,强降水将集中影响我省北部地区,预计北部、东部地区有中到大雨,北部局部有暴雨。7月1日,北部地区有中到大雨,局部有暴雨。

泉州方面,截至昨日15时,南安市和洛江区的局部乡镇达到暴雨,最大小时雨强出现在南安市霞美镇,一小时累积降水达69.7毫米。

气象部门预计,今天泉州市依然受到西南急流的影响,全市仍有小到中雨,山区部分地区仍有大雨。明天则以午后阵雨为主,出门要记得携带好雨具。



泉州市区天气预报

30日 小雨 26℃~31℃
1日 多云 26℃~31℃

厦门市天气预报

30日 多云 26℃~32℃
1日 多云 26℃~32℃

漳州市天气预报

30日 小雨 27℃~33℃
1日 多云 27℃~34℃

建阳山体滑坡 消防负重徒步十公里救援

海都讯(记者 包华 通讯员 郑振盛 彭吉 文/图) 6月28日12时30分,南平市建阳区消防救援大队接到报警,称位于建阳区书坊乡饶坝村饶厝路10号的民房被突发的山体滑坡冲塌,3人被埋压。建阳区消防救援大队立即调派救援人员赶赴现场救援。

消防救援人员到达461乡道建阳区状元府路段附近,暴雨引发山体滑坡使得道路被阻断,消防车辆无法通行,此地距离房屋倒塌事故现场还有11公里。

在公安干警与当地村民的引路下,消防救援人员携带救援绳、强光手电、铁锹、机动链锯等破拆工



救援人员背负着沉重的装备涉水前进

具50余件救援装备,冒雨徒步前往现场。途中部分道路积水没过膝盖,救援人员背负着沉重的装备涉水前进。

当天16时10分,救援人员经过三个多小时徒步

赶到现场,得知有两名被困人员已被群众先行转移出来送往医院救治,还有一名人员被埋压。

各方救援力量进一步开辟救援通道,找出最后一名被埋压人员。