



■海都记者 刘薇 陈燕燕

昨天入伏,一年中最热的时期——长达40天的“三伏”开始了,泉州将开启高温、高湿、高热的模式。

近期,因贪吃冷饮、食用不洁食物、饮食不当等引发腹痛、腹泻的患者多了起来。医生提醒,高温酷暑更要讲究饮食卫生,切忌暴饮暴食、贪食冷饮。

### 一碗冰沙下肚 拉到双腿虚软



夏日,很多人喜欢吃冷饮来解暑降温。泉州40多岁的王女士,却在吃一碗冰沙下肚后,痛苦不已。

上周三晚,王女士吃了一大碗绵绵冰,到了半夜,腹部一阵阵绞痛,痛得她直冒虚汗,一趟接一趟跑厕所。后来,她自行吃了些解痉药,腹痛缓解,但仍旧腹泻不止。到了第二天,她一吃就拉,只敢喝水。就这样拉了两天,拉到双腿虚软,仍不见好转。前天,她挂了泉州市第一医院消化内科门诊。

“这位患者得了急性肠炎。”接诊的王育斌副主任医师检查后表示,除了受生冷食物刺激,患者很可能食用了不洁食物,致合并感染。在王医生的询问下,王女士才想起,当天确实还吃了些路边摊烧烤。

同一天,王育斌医生还接诊了一位饮食过度的邓女士。病发前一天,邓女士与家人外出吃火锅,由于食物点得太多,怕浪费,她把剩下的全吃了,撑得有点难受。结果,回去没多久便肚痛、拉肚子,被确诊为急性肠胃炎。

# 三伏天 莫贪嘴

荐两道时令菜,适合全家老小  
医生提醒,夏天更要讲究饮食卫生,并推她吃冰,她暴食,双双得了肠胃炎;



杰清制图

### 凉拌糖醋藕

配料:莲藕、葱、香菜、糖、醋、酱油、麻油。

做法:莲藕洗净、去皮、切薄片,入开水焯烫15~30秒后捞出,浸入凉水冷却,随后捞出沥干。葱、香菜洗净、切小段,放在藕上,调入糖、醋、酱油、麻油,搅拌均匀即可。

### 红烧鳝段

配料:鳝段、青椒、红椒、葱姜蒜、料酒、糖、酱油、味精。

做法:鳝段洗净切段,葱切段、姜切丝、蒜拍碎,青红椒切段。热锅放油,放入葱姜蒜翻炒,倒入鳝段翻炒,放入适量料酒、糖、酱油,翻炒至上色,加水没过鳝段。10分钟后放入青红椒,翻炒1分钟,加入适量味精,翻炒两下即可出锅。



### 喝了一周凉茶 腹痛腹泻不止

大热天的,还有人喝凉茶喝出了问题。

天气越来越热,40岁的泉州林先生决定喝些凉茶来防暑降温。半个月前,他到药店买了一整盒某品牌凉茶。包装显示,这款凉茶有疏风解表、调胃健脾、祛痰利

湿的功效,适用于感冒发热、中暑、痢疾、腹痛吐泻等。

林先生每天冲泡两杯,坚持喝了一周多,直到前两天,反复出现腹痛腹泻症状,他才到泉州一院消化内科求诊。

仔细检查,并询问林先

生最近的饮食情况后,王育斌医生说:“凉茶是用多种药性寒凉的中草药一起煎煮而成的,如果本身胃寒气虚则不宜服用,否则会引起腹痛等多种症状。这位患者就是因为过多饮用凉茶,引起了腹痛腹泻。”

### 医生提醒

## 三伏天是肠胃炎高发期 饮食卫生尤需注意

“每到夏季,医院都会接诊不少因贪吃冷饮或食用不洁食物,而引发腹胀、腹痛、腹泻或消化不良的患者。”最近,王育斌医生一天可以接诊七八位这样的急性肠胃炎患者,他表示,由于夏季气温高、湿度大,细菌繁殖快,饮食不当、暴饮暴食,或食入生冷腐馊、秽浊不洁的食品,容易导致急性肠胃炎发作。

急性肠胃炎是胃肠黏膜的急性炎症,临床表现主要为恶心、呕吐、腹痛、腹泻、发热等,严重者还会出现脱水、电解质紊乱、休克等症状,如不及时治疗还可能威胁到生命。

“注意饮食卫生是保护肠胃的第一关。”王医生指出,适当吃一些冷饮可以起到一定的祛暑降温作用,但千万不能吃得太多、吃得过快。因为大量冷饮进入胃肠道后,冷刺激就会导致胃肠道血管骤然收缩,血流量减少,引起胃肠道痉挛性收缩,引发腹痛、腹泻。此外,夏季,各类食物由于储存或处理不当容易被细菌污染,不要食用未彻底煮熟的食物,如虾、蟹、蚝等,以及没有洗干净的生吃食物,如蔬菜、水果等。

王医生提醒,夏季饮食宜以清淡、富有营养、易消化的食物为佳,避免食用黏腻、辛辣、难以消化的食物;宜规律饮食,勿过饱过饥,勿暴饮暴食,并及时补水。在饮料的选择上,应考虑到自身的耐受,凉茶最好悠着点喝。如果自身胃肠道比较敏感或有基础疾病,更要注意饮食。

福建中医药大学国医堂门诊医生范述刚推荐了两道时令菜,适合全家老小。

# 暑假开始 孩子扎堆查视力

■海都记者 刘薇

随着暑期的来临,泉州市眼科医院迎来了儿童眼视力检测高峰期。初步统计,自7月开始,眼科医院每天门诊量达300多人,其中,一半以上为儿童患者,主要为检测视力,检查是否存在屈光不正等问题。

调查显示,2018年全国儿童青少年总体近视率为53.6%,一半以上的儿童青少年受到近视困扰。2015年,国家卫计委近视眼重点实验室发布的一份青少年近视防控方案中指出,弹钢琴会导致近视快速加深,近视的孩子尽量不要选择弹琴。

## 10岁男童 学琴4年近视400度

在近视患儿中,有一类近视的发生比较特别,竟然与患儿弹钢琴有关系。

泉州10岁的涵涵(化名),从6岁开始学钢琴,在爸爸妈妈的督促下,每天练琴两至三小时。进入小学后,除了练琴,他还要完成正常的课业任务,这样一

来,孩子的户外运动时间被严重压缩。

去年,涵涵到眼科医院检测视力,已经测出300度近视,而今年,近视度数再度攀升,达到400度!

【医生提醒】泉州市眼科医院副主任医师王蓉医生指出,很多家长并不知

道,练钢琴、写字、画画等近距离用眼时间的增加,也会使孩子的近视几率加大,尤其是弹钢琴。

学习钢琴容易导致近视,一是可能与孩子在光线不是很好的地方练习弹钢琴有关;第二,弹琴时需不断移动着看五线谱,琴谱字小,

离眼睛也近,很容易导致视疲劳;第三,长时间练琴,导致近距离用眼时间增多。

王医生提醒弹钢琴的孩子,注意合理用眼,尽量缩短练琴时间,提高练琴效率;在光线充足的地方练琴,考虑背谱练习;同时,每天坚持户外运动。

## 11岁女孩 远视性弱视700多度

上周五,王蓉接诊了11岁的泉州女孩雯雯(化名)。这是雯雯第一次检查视力。经检测,雯雯的一眼视力正常,另一眼却存在远视性弱视,高达700多度,纠正视力不到0.1!

如此高度的弱视,为什么直到11岁才发现?原来,雯雯是留守儿童,平时跟着

爷爷奶奶在乡下生活。孩子凭着一只正常眼睛生活,直到最近,觉得另一只眼睛完全看不清了,才着急地告诉爸爸妈妈。

【医生提醒】“雯雯这是先天性远视继发弱视。发现得晚了,目前视力相当差,治疗起来不仅被动,难度也加大了很多。”王蓉表

示。远视性弱视需早发现早治疗。0~8岁是视觉发育期,错过这个时期,治疗效果会差很多。而6岁之前为治疗的最佳时期,如果能在6岁或更早发现症状并及时治疗,基本可以治愈。

远视性弱视(屈光不正性弱视)是弱视的一种,往往由于病患患有远视(一般

是先天性的),导致从小无法为眼底获得足够清晰的图像刺激,造成眼睛发育迟缓,引起弱视症状。王医生建议,青少年儿童一年做两次视力常规检查。如果发现眼睛有远视、近视或者较大的散光,已经形成了弱视,须遵医嘱,定期检测或者做一些针对性治疗。

## 三伏“超长待机” 注意防暑防晒



惠安崇武海边戏水的市民

海都讯(记者 田米文/图) 昨天入伏,今年的三伏,又是“超长待机”40天。在灿烂阳光下,昨天泉州市的气温从清晨开始一路走高,午后全市大部分镇街的最高气温在35℃以上,个别乡镇还超过了37℃。市气象台于昨日上午10时左右继续发布高温橙色预警。

近日的高温天气,主要源于副热带高压的加

强,它是主宰高温天气的幕后推手。气象部门预计,今天泉州市仍将以晴热天气为主,明天由于云系增多,山区午后将出现阵雨。

进入三伏天之后,天气炎热,建议市民朋友在饮食方面以清淡为主,及时补充水分,另外应尽量避免中午高温时段外出,若需外出请做好防暑防晒措施。

泉州市区	12日	多云	26℃~34℃
天气预报	13日	多云	27℃~34℃
厦门市	12日	多云	26℃~33℃
天气预报	13日	晴	26℃~33℃
漳州市	12日	阴	26℃~35℃
天气预报	13日	晴	26℃~35℃