



孩子得了疱疹性咽峡炎怎么办？

疱疹性咽峡炎近期高发，多见于5岁以下学龄前儿童；医生提醒，这病传染性强，一旦患上应隔离治疗

“妈妈，我好痛！”泉州4岁女孩晶晶(化名)难受得直掉眼泪，晶晶妈看着好心疼。前几天，晶晶突发高烧至39℃，老喊嘴巴痛，饭也吃不下。妈妈带她到医院就诊，原来得了疱疹性咽峡炎。近期，疱疹性咽峡炎高发。儿科医生提醒，预防疱疹性咽峡炎，应勤洗手、多通风，少去人流量大的公共场所。这病传染性强，一旦患病，应隔离治疗。

N海都记者 刘薇

□小贴士

疱疹性咽峡炎这样预防

如何预防疱疹性咽峡炎？陈医生建议，勤洗手；注意进食卫生，不嚼食喂孩子；多开窗户，保持室内空气流通；避免带孩子去人流密集、空气流通差的公共场所。

“无论是疱疹性咽峡炎，还是手足口病，传染性都很强，一旦患病，应隔离治疗，对患儿用过的餐具、玩具等进行消毒处理，防止交叉感染。”陈医生强调，尤其是二孩家庭，一旦一个孩子患病，应及时分房隔离，并保持好室内的环境卫生。“疱疹性咽峡炎从潜伏期到前驱期，再到发病期，整个自愈过程一般来说为7天左右，也有少数患者病程为14天，所以，如果一个孩子患病，建议隔离14天左右最为妥当。”

一天接诊七八名患儿，嘴巴都痛得不愿吃饭

“最近，疱疹性咽峡炎患儿非常多，单我一位医生，一天门诊就看了七八个！”泉州市第一医院儿科陈激文副主任医师说道。

近日，晶晶因发高烧、嘴巴疼，不愿吃饭，被妈妈

带到泉州一院儿科就诊。

陈医生检查发现，晶晶口腔溃疡，咽部充血，口腔内有散在灰白色疱疹，周围有红晕，而手心脚底未见疱疹。结合相关症状，考虑单纯疱疹性咽峡

炎。陈医生为晶晶开了药，并叮嘱家长，疱疹性咽峡炎传染性强，患病期间应居家隔离，不要带病上学。

晶晶与妈妈前脚刚离开，4岁男童浩浩(化名)就被妈妈带进了门诊。浩浩

在就诊前一天发热到39℃，不停流口水，也不愿吃饭。

浩浩妈告诉陈医生，最近，幼儿园不少孩子生病，就诊当天上午，班级群就有五六个孩子发烧请假。

经仔细检查，浩浩同

样患上单纯疱疹性咽峡炎。给孩子开药的同时，陈医生叮嘱浩浩妈，患病期间，孩子的饮食应清淡，以流质食物为主，必要时可以让食物放温凉些，少量多次给孩子吃。

主要经飞沫传播，也可经污染用具等传播

“从6月份开始，疱疹性咽峡炎患儿明显增多。”陈激文副主任医师告诉海都记者，患儿以5岁以下学龄前儿童为主，部分来自“二孩”家庭，病毒在家庭中的两个孩子间相互传染。

所幸，大部分患儿为轻型病例，经对症治疗，预后良好。

据介绍，疱疹性咽峡炎是由肠道病毒感染引起的儿童急性上呼吸道感染性疾病，它主要经粪-口途径或呼吸道飞沫传播，也

可间接经污染的手、食品、衣服、用具等传播。春夏季是流行季节，好发于1~5岁的孩子，潜伏期3~5天。临床以发热、咽痛、咽峡部黏膜小疱疹和浅表溃疡为主要表现，婴幼儿则表现为流涎、

拒食、烦躁不安等。该病为自限性疾病，一般病程4~7天，重者可至2周。

海都记者从泉州市区多家医院了解到，近段时间，除了疱疹性咽峡炎，手足口病患儿也明显增多。

据了解，这两种疾病主要是由肠道病毒感染引起。疱疹性咽峡炎的疱疹仅出现在口腔、咽峡部，而手足口病以口腔黏膜疱疹或溃疡，手、足、臀等部位皮肤出疹为主要特征。

粽叶越绿粽子越新鲜？吃粽子为何易腹胀？解锁粽子的正确吃法

蜜枣粽、豆沙粽、八宝粽、蛋黄粽、火腿粽……端午节的粽子，让不少人欲罢不能。

但是当健康和美味碰撞到一起时，也给大家带来了些许烦恼，一年吃一次，一次可以无限量？粽子真的不好消化吗？粽叶越绿，证明粽子越新鲜？一起来看，如何健康吃粽子。

粽叶越绿，粽子越新鲜？

买粽子的时候很多人注重“颜值”，觉得粽叶越绿，粽子越新鲜。其实并不是这样。

粽叶的绿色主要来自其中的叶绿素，但是叶绿素非常不稳定，受到高温、氧气等影响就会“变色”，让叶子变黄。在经过一段时间的运输和储存以后，粽叶很难保持原本的翠绿鲜嫩，蒸煮熟透后，更不可能保持翠

绿色，黄黄的才正常。

大家挑选粽子的时候，没有必要太纠结粽叶的颜色。如果发现粽子颜色过于翠绿，反而应该提高警惕，很有可能是不法商家采取非法手段保持了粽叶的绿色，比如，使用工业硫酸铜或工业氯化铜浸泡粽叶等，这些都属于“非法添加物”，摄入之后很容易增加身体的健康隐患。

粽子真的不好消化吗？

很多人都有这样的印象，就是粽子不好消化。但把这个锅算到糯米头上可就实在无辜了些。

糯米的营养成分和大米一样都是淀粉，淀粉从结构上来说主要分为直链淀粉和支链淀粉两种。糯米中的支链淀粉占到80%以上，比其他种类的米更黏一些。黏糊糊的糯米如若制作成糯米粥等食物，对人体来说是易消化的，因为糯米中的支链淀粉更容易水解糊化，更容易吸收，人体的血糖反应也更加明显。因此，其实糯米本

身是好消化的，但糖尿病患者需谨慎。

既然糯米好消化，那为什么很多人吃完粽子以后还觉得胀得慌呢？

首先，别看糯米个头不大，但是质地特别致密，包粽子的时候总是不断压紧，你随便几口咽下去的两个大粽子，可能就差不多是三碗米饭的重量了。

另外，大多数时候，我们吃粽子并不是等蒸完了就趁热吃，冷却之后由于淀粉老化回生，粽子的口感韧性增强，这时往往就不易消化。

□科普一下

你家粽子用哪种叶子？

芦苇叶、箬竹叶、柊叶、槲叶……

尾部细长的芦苇叶、椭圆形的箬竹叶、“圆圆胖胖”的荷叶……端午节，除了粽子包的馅有口味差别，南北不同地区所用的粽叶也存在差异。

□芦苇叶

在江苏，人们最喜欢用芦苇叶包粽子。南通动植物专家居卫东介绍，芦苇通常用根茎繁殖，每年春天，就会从根里长出新的芦苇秆。到了五六月时，芦苇叶的品质进入一年中最好的状态。“过了6月，芦苇的叶子会变硬变脆，这时候包粽子就需要在外面包裹一层柔软性更好的嫩芦苇叶了。”



□箬竹叶

“在南方，例如浙江、福建一带，竹子分布较广，当地人会选择用箬(ruò)竹叶包粽子。”居卫东介绍，箬竹的竹竿比较矮，但叶子宽大，有的甚至一片叶子就可以包一个粽子了。箬竹四季常青，当作粽叶使用时也比较耐煮。用箬竹叶包粽子，在古籍中也有记载。北魏贾思勰的《齐民要术》载：“用秫稻米末……用竹箬裹，烂蒸。”

□芭蕉叶

芭蕉叶就是香蕉树的叶子，除了可以给铁扇公主做芭蕉扇，还能用来包粽子。在热带地区，包粽子时先把芭蕉叶剪成大小一致的正方形，清洗干净后再放入沸水中煮片刻，晾凉后就可以用了。

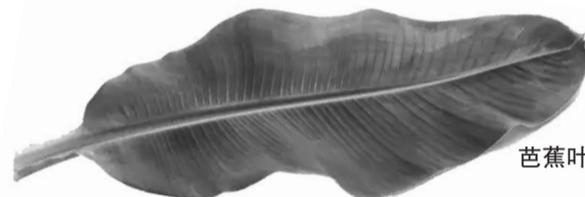
用芭蕉叶包出的粽子大多是长条形的。

□粽叶芦

粽叶芦，主要分布在热带地区，外形与竹叶相似，自带清香气息。从名字就可以知道，这种名为粽叶芦的植物就是为了包粽子而生的，这种禾本科的高大草本植物在南方地区极为常见，古人深谙此草是包粽子极好的材料，且取材方便，便将其取名粽叶了，也是地道“广式”粽子的主要原料。

□荷叶

荷叶也能用来包粽子？如今在山东济南一带，“九子荷香粽”依旧是特色美食之一，当地还有“有多大荷叶包多大粽子”的俗谚。这种粽子可以追溯到唐朝时期，以荷叶和五彩线包裹制成，当时是作为贡品献给皇室，有多子多福的寓意。这种粽子在民间也代代相传。



芭蕉叶



柊叶

□柊叶

柊(zhōng)叶，属竹芋科，种植于南方地区，叶片宽大，酷似缩小的芭蕉叶。在两广地区的人们，早就有用柊叶包粽子的习俗，著名的肇庆蒸粽便是用它包的。



□槲叶

槲(hú)叶，是槲树的叶子，在山东、山西、河南等地有种植，槲叶味道清香。

由于其叶子宽小，这种叶子得反复搓洗，用开水烫一遍，把几张叶子相互叠加包粽子，常见的是包裹成长条形状的粽子。

(综合武汉晚报、现代快报、都市快报、中新、央视)