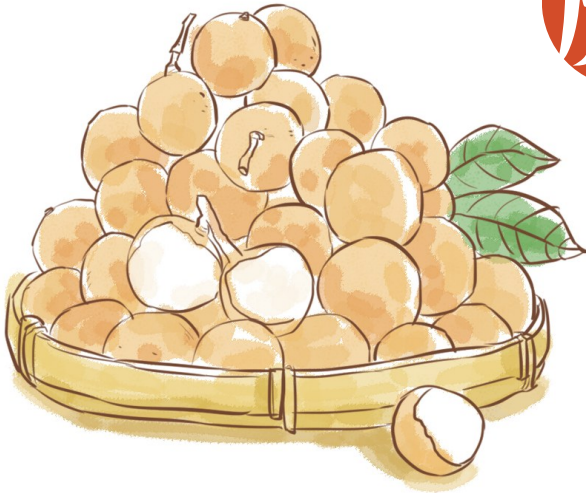




N海都记者 吴日锦 林良标

虽然已经进入立秋时节,但在“秋老虎”凶猛的闽南,立秋并不等于入秋,天气依旧炎热。在夏秋交复的特殊气候环境下,如何养生成为许多人关注的话题。近日,记者邀请泉州市中医院副院长、康复科主任阮传亮,为市民朋友推介初秋养生良方。



### 不宜一味贪凉 要防津液耗伤

阮传亮介绍,立秋养生应以“收、养”为原则,中医认为,秋季应早睡早起,使肺气得以舒展。需要注意的是,虽然当下正处于“三伏天”中的“末伏”,天气依旧炎热,但立秋节气昼夜温差变化较大,已经不宜一味贪凉,否则可能会导致关节酸痛、腹痛腹泻等情况发生。要随时注意衣物的增减,防止受凉感冒。

阮传亮表示,入秋之后人体津液容易耗伤,饮食方面以滋阴润肺为宜。应适当多食酸味果蔬以及芝麻、糯米、粳米、蜂蜜、乳品等柔润食物来益胃生津。另外,民间有“秋瓜坏肚”的说法,指立秋以后生食大量瓜类水果容易引发胃肠道疾患。

此外,许多人会在三伏天(末伏)出现全身乏力、疲倦失眠、食欲不振,甚至口舌生疮、喉咙肿痛、便秘等“上火”症状。阮传亮建议市民朋友可自制“清心莲子饮”,材料:莲子30克、莲子心6克、连翘3克、生甘草3克,煎煮后可加蜂蜜适量服用,该药饮有养心安神、清热去火的作用。也可以熬一点百合冬瓜粥,材料:小米50克、百合10克、冬瓜100克,将冬瓜留瓢、去皮去籽,熬煮至小米开花、百合冬瓜软烂即成,该药膳有养阴、祛湿、去心火的作用。

# 秋老虎

## 凶猛

# 中医开养生良方



### 龙眼正当时 适量食用可补血强身

近期,龙眼开始上市,阮传亮建议大家以适量食用龙眼(北方多称桂圆)。龙眼的营养价值极高,含有大量的葡萄糖和多种氨基酸,可以直接被人体利用。同时,龙眼还含有丰富的蔗糖和蛋白质,能够被人体间接利用。

中医认为,龙眼性温,味甘,具有养血安神、补益心脾的功效。龙眼中的铁含量很高,能够帮助人体产生血红蛋白从而起到补血的作用,因此对一些贫血所导致的症状有着一定疗效,如失眠、健忘等。另外,龙眼还有安神益脑的效果,对脑细胞特别有益,可以对神经敏感引起的失眠多虑、心慌心悸起到很好的缓解效果,也能够增强人的记忆力。

阮传亮说,中医中含有龙眼的名方很多,如归脾汤、玉灵膏、定心汤、安魂汤等。他也推介了一款简单易操作的药饮——龙眼干红枣枸杞茶。取龙眼干果肉2到3粒、红枣2颗、枸杞子6克,将红枣去核,加沸水冲泡10分钟,放温饮用。该药饮可补血明目、养颜护肤,适合血虚面黄、头晕眼花、经后体虚者。

阮传亮强调,龙眼干虽为温补,但也要适量,不可多食,以免引起上火、咽痛。正常人群一天摄入新鲜龙眼10~15颗为宜,龙眼干则5~10个为佳。由于龙眼含糖分较多,糖尿病患者每天最多摄入1~2粒,如果摄入过多容易导致血糖升高。另外,身体处于咽炎、咳嗽期间的人群不宜吃龙眼。

## 空腹吃了一盘荔枝 男子被紧急送医

海都讯(记者 黄晓蓉 通讯员 郑伊静 蔡宝裕) 今年52岁的陈先生是泉港人。前几天早晨,陈先生起床后看见餐桌上有一大盘荔枝,就打算先吃几颗解解馋后再去吃早餐,却在不知不觉间将一整盘荔枝都给吃完了,并且没有再吃早饭。过了没多久,陈先生突然出现恶心想吐、全身乏力、直冒冷汗等症状,家人见他脸色非常差,立即将他送往解放军第910医院救治。

陈先生到达医院急诊医学科时脸色苍白、冷汗不止,甚至还出现了精神恍惚的现象,值班护士为他进行了生命体征监测、吸氧以及建立静脉通路等措施。在得知陈先生在早晨空腹吃了大约25颗荔枝之后,急诊医学科卓振权医生立即为陈先生测了血糖,结果显示陈先生的血糖含量为2.1mmol/L。医生判断,陈先生极有可能为急性低血糖症,并立即给予快速补液、静脉推注葡萄糖。经过一系列的救治后,陈先生的症状很快得到了好转。

“怎么会是低血糖呢,我爸刚才还吃了挺多荔枝的,不是说荔枝含糖分比较多吗?”面对陈先生家人的疑惑,卓医生解释,人体能直接吸收的糖分是指葡萄糖,而荔枝中含有大量的果糖,需要由肝脏内的转氨酶将果糖转化成葡萄糖。人体在空腹或者短时间大量进食荔枝后,果糖不能及时转化成葡萄糖,同时会刺激胰腺分泌大量胰岛素分解血糖,从而导致出现“低血糖”的症状,这也就是俗称的“荔枝病”。

“荔枝可以吃,但一定要适量。”卓医生建议,通常情况下,一天食用荔枝不要超过15颗,而且一定不要空腹食用,最好是在饭后半小时食用。更不能用荔枝代替晚餐,避免导致在夜间发病就医不及时而造成病情加重。

卓医生提醒,如果因食用荔枝过多而引发了“荔枝病”也不要过于紧张,出现头晕、乏力等较轻的症状,应立即平卧,服用葡萄糖水或白糖水即可;若出现抽搐、虚脱、休克等比较严重的症状,应立即送医治疗。

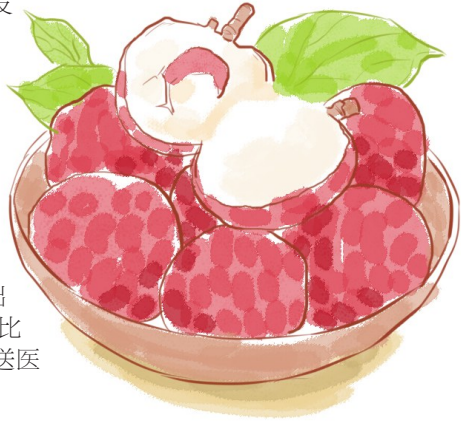
据新华社 中国消费者报

## 吃荔枝 为啥会上瘾?

荔枝是一种高糖水果,与香蕉、龙眼、菠萝并称我国“南国四大水果”。荔枝的果肉中除80%的水分外,主要成分是1比1的果糖和葡萄糖,以及少量的蔗糖。成熟荔枝的含糖量在14%至18%之间,虽然和葡萄、鲜枣、香蕉等比起来并不算特别高,但因为酸度低,甜味特别突出。而且,果糖和葡萄糖配在一起能产生清凉的甜味,再加上荔枝的特有香气,让其风味显得特别迷人。此外,荔枝果实小巧,冰箱冷藏后味道更是清凉爽口,所以很多人免不了“贪吃”。

所谓的“荔枝病”,其实是一种低血糖症。专家解释,2017年发表在《柳叶刀》杂志上的研究报告清晰地解释了荔枝引起低血糖的原因,是因为荔枝中含有两种降低血糖的毒素——α-亚甲环丙基甘氨酸和次甘氨酸A。这两种毒素可能是荔枝类水果家族的“独门秘器”,不仅会造成低血糖状态,还把人体维持血糖稳定的糖异生途径(非糖物质转变为葡萄糖的过程)也封闭了,甚至还能降低人体分解脂肪供应能量的能力,让人体感觉全身发软、头晕眼花。严重情况下,还会对大脑产生不可逆转的损害。

按照《中国居民膳食指南》建议,成年人每天吃200克~350克水果较为适宜。按一个荔枝20克计算,大约10~17颗就可以了。



建隆插画

# 分类信息

广告热线:泉州 0595-22567990 13850753316

地址:泉州市鲤城区江滨南路南益鲤景湾三期A座4F(办理时间:上午9:00-下午17:00)

温馨提示:选择金融、二手车、加工、征婚等分类信息,凡涉及到现金、计息、转账等交易事宜,请注意防范,谨防受骗!

### 遗失声明

云霄县东厦镇林凤娇遗失残疾人证:35062219730205206161,声明作废。  
晋江梅见电子商务有限公司(统一社会信用代码:91350582MA8TKNRD8W)不慎遗失圆形橡胶公章一枚,现声明作废。

### 遗失声明

郑天福遗失海洋渔业普通船员证书,编号:350623196503065XX9,登报声明作废。  
泉州仪庆峰贸易有限公司不慎遗失铜质圆形的公章一枚,印章编号:35050310061734,现声明作废。

### 遗失声明

李洪生遗失海洋渔业普通船员证书,编号:350624197701085X79,登报声明作废。  
淳成桥遗失海洋渔业普通船员证书,编号:52212819630410XX89,登报声明作废。

### 遗失声明

惠安县净峰镇阿邹食品店不慎遗失惠安县食品药品监督管理局2017年12月28日核发的食品经营许可证正本,统一社会信用代码:92350521MA31D1TN698,许可证编号:JY13505210037537,现声明作废。

### 遗失声明

洪松博、吕秀真遗失儿子吕峰候由南安市诗山镇南桥医院妇产科开具的出生证,出生证号:H350343188,出生时间:2008年5月5日,声明作废。

## 分类广告

广告部上门服务热线:

22567990  
传真:0595-22567933