



# 空腹吃整盘荔枝 男子患急性低血糖

医生称,荔枝含大量果糖,空腹大量食用刺激胰岛素分泌,导致体内葡萄糖供不应求,造成低血糖症状



杰清/漫画

海都讯(记者 黄晓蓉 通讯员 郑伊静 蔡宝裕)今年52岁的陈先生是泉州泉港人。前几日早晨起床的时候,陈先生看到餐桌上有一大盘荔枝,吃完后也就没有再吃早饭了。没想到他突然恶心想吐、全身乏力、直冒冷汗等症状,家人立即将他送医院。

得知陈先生早晨空腹吃了大约25颗荔枝,医生立即给他测了血糖,结果显示为2.1mmol/L,医生判

断陈先生极有可能为急性低血糖症,立即给予快速补液、静脉推注葡萄糖等。经过一系列的救治,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,医生解释道,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,如果空腹食用大量荔枝,果糖不能及时转化成葡萄糖,而荔枝中的糖分

分会刺激体内胰岛素分泌持续升高,胰岛素消耗过多葡萄糖后,就会导致身体的葡萄糖供不应求,进而造成低血糖症状,也就是俗称的“荔枝病”。

医生提醒,如果因过多食用荔枝引发了“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。

## “秋老虎”凶猛 “打虎”有良方

海都邀请泉州市中医院专家,同市民朋友分享初秋养生方法

海都记者 吴日锦 林良标

虽然立秋已过,但大部分地区盛夏的余威仍在,此时暑热未消,甚至“秋老虎”肆虐。在夏秋交替的特殊气候环境下,该如何养生是许多人关注的话题,近日,海都记者邀请泉州市中医院副院长、康复科主任阮传亮,为市民朋友带来初秋养生良方。

### 昼夜温差渐增 不宜一味贪凉

阮传亮介绍,这时还处于三伏天的末伏,天气依旧热,但立秋后昼夜温差逐渐增大。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。虽然热浪依旧,但已经不宜一味贪凉,否则可能会出现关节酸痛、腹痛腹泻等情况。

阮传亮说,入秋之后,人容易耗伤津液,所以饮食应以滋阴润肺为宜,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,以益胃生津。

虽已经立秋,但三伏

天里(末伏),许多人还是会出现全身乏力、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,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、清热去火作用。同时可以熬一点百合冬瓜粥。材料:小米50克、百合10克、冬瓜100克。

做法:将冬瓜留瓢、去皮去籽,共熬煮至米开花、百合冬瓜软烂即成。该药膳有养阴、祛湿、去心火的作用。

### 龙眼正当时 适量食用补血强身

立秋一过龙眼开始上市,阮传亮建议大家适量食用龙眼(北方多称桂圆)。他说,龙眼既是水果,又是中药材,中医认为龙眼性温、味甘,具有养血安神、补益心脾的功效,用于健忘失眠等。龙眼之中铁的含量很高,能够帮助人体产生血红蛋白,从而起到补血的作用。因此,它也可以用来辅助一些因为贫血带来的疾

病,比如健忘、失眠等。另外,龙眼有安神益脑的作用,对于神经敏感引起的失眠多虑、心慌心悸有很好的缓解作用。此外,它对脑细胞特别有益,能增强记忆。

同时,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,同时含有丰富的蔗糖和蛋白质,能被人体间接利用,所以它亦可以起

到补充营养的作用。阮传亮说,中医中含有龙眼的方剂很多,如归脾汤、玉灵膏、定心汤、安魂汤等。

阮传亮强调,龙眼干虽为温补,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。龙眼含较多的糖分,糖尿病患者最多1~2粒。身体

处于“上火阶段”、咽炎、咳嗽期间的人群不宜吃龙眼。

他为大家推介了一款简单易操作的龙眼干红枣枸杞茶。材料:龙眼干果肉2~3粒,红枣2颗,枸杞子6克。

做法: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。

杰清漫画



## 福建举行活动 庆祝“中国医师节”

36项科技成果获颁“2022年福建医学科技奖”



宣读中国医师誓词

海都讯(记者 林宝珍)昨日上午,由福建省卫生健康委员会指导,福建省医师协会、福建省医学会联合主办,福建省肿瘤医院承办的“勇担健康使命,铸就时代新功”2023年“中国医师节”活动大会在福州举行。

大会颁发了“2022年福建医学科技奖”。据悉,该奖项设立于2007年,至今已完16届评审工作。此次共有36项科技成果荣获“2022年福建医学科技奖”,其中:中国人民解放军联勤保障部队第九〇〇医院王雯、福建省妇幼保健院颜建英2人主持的项目获得一等奖;厦门大学附属第一医院洪国焘等9人主持的项目获得二等奖;福建省立医院刘振华

等25人主持的项目获得三等奖。

会上,还举行了“福建省2023年重症救治技能竞赛”的颁奖仪式,来自省属医疗单位与各地市医疗单位的23支代表队228名选手参加了决赛,共产生了11个奖项。

“我志愿献身人类的健康事业;自觉维护医学的尊严和神圣……”本届活动承办单位福建省肿瘤医院党委书记、省医学会副会长刘景丰教授及医师代表,带领全体与会医务人员共同宣读《中国医师誓词》。活动现场,大家还一同欣赏了情景剧《星火红医》、光影舞《大医精诚》、舞蹈《领航》等节目,最后在《大爱无言》的歌声中圆满落幕。