

长假“胖三斤”? 这个瘦身妙招收好

海都讯(记者 吴日锦 林良标) 中秋逢国庆,长假8天乐,在“超量饮食”后,不少人烦恼自己的体重又站上了一个台阶。不要急,10月7日,海都记者邀请泉州市中医院副院长、康复科主任阮传亮博士为大家开出“刮油瘦身”良方。

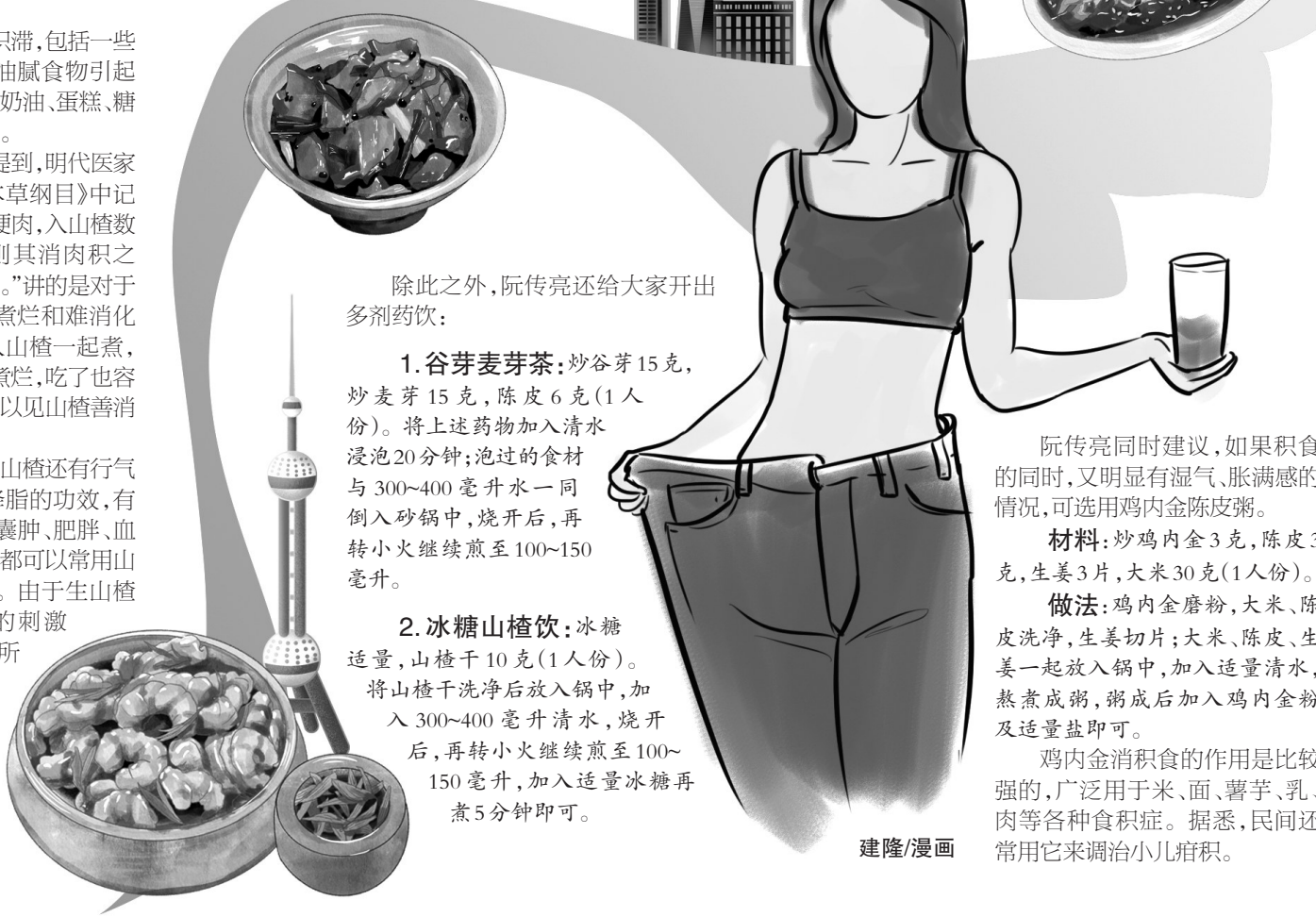
阮传亮表示,暴饮暴食会致食滞不化,损伤脾胃。开假之后,给肠道适当“瘦瘦身”有必要。阮博士开出的第一良方是炒谷芽和炒麦芽。他说,这两者都有消食和中、健脾开胃的功效,中医认为,谷芽、麦芽最擅长促进米、面、薯类等淀粉性食物的消化,所以该方更适合主食吃多了导致的积食情况。他提醒,去药店购买时要选择炒的或焦的。

阮博士开出的第二方为山楂,山楂乃消食、“刮油”良品,尤其是假期吃肉食过多的,一定要用山楂给肠道“洗洗澡”。山楂主要

消的是肉食积滞,包括一些高糖高脂的油腻食物引起的积滞,比如奶油、蛋糕、糖果、巧克力等。

阮传亮提到,明代医家李时珍在《本草纲目》中记载:“煮老鸡硬肉,入山楂数颗即易烂,则其消肉积之功,盖可推矣。”讲的是对于一些不容易煮烂和难消化的肉食,加入山楂一起煮,就可以很快煮烂,吃了也容易被消化,足以见山楂善消肉积的功效。

他认为,山楂还有行气散瘀、化浊降脂的功效,有结节、肌瘤、囊肿、肥胖、血脂高的人群,都可以常用山楂干泡水喝。由于生山楂较酸,对胃的刺激比较大,所以,胃炎、胃溃疡、胃酸分泌过多等人群慎用,用炒山楂、焦山楂更适合。



除此之外,阮传亮还给大家开出多剂药饮:

1. 谷芽麦芽茶:炒谷芽15克,炒麦芽15克,陈皮6克(1人份)。将上述药物加入清水浸泡20分钟;泡过的食材与300~400毫升水一同倒入砂锅中,烧开后,再转小火继续煎至100~150毫升。

2. 冰糖山楂饮:冰糖适量,山楂干10克(1人份)。将山楂干洗净后放入锅中,加入300~400毫升清水,烧开后,再转小火继续煎至100~150毫升,加入适量冰糖再煮5分钟即可。

阮传亮同时建议,如果积食的同时,又明显有湿气、胀满感的情况,可选用鸡内金陈皮粥。

材料:炒鸡内金3克,陈皮3克,生姜3片,大米30克(1人份)。

做法:鸡内金磨粉,大米、陈皮洗净,生姜切片;大米、陈皮、生姜一起放入锅中,加入适量清水,熬煮成粥,粥成后加入鸡内金粉及适量盐即可。

鸡内金消积食的作用是比较强的,广泛用于米、面、薯芋、乳、肉等各种食积症。据悉,民间还常用它来调治小儿疳积。

建隆/漫画

两月饼下肚 20岁姑娘紧急送医

双节假期,糖尿病酮症酸中毒患者增加;医生提醒,糖尿病患者要管住嘴、迈开腿,并做好日常血糖监测

N海都记者 刘薇

别人家的假期,游山玩水,吃喝玩乐,好不快乐;泉州20岁美美(化名)的长假,却是在医院里度过的——因为吃了两个月饼,美美被送进急诊科,确诊糖尿病酮症酸中毒!

记者了解到,双节8天假期里,糖尿病酮症酸中毒患者有所增加。医生提醒,结束长假重返学习、工作岗位后,糖尿病患者要及时收心,管住嘴、迈开腿,切勿自行停药,平时做好血糖监测,出现不适及时就医。

两个月饼下肚 她腹胀呕吐血糖狂飙



美好的长假才进入第二天,美美就因腹胀并呕吐不止,被家人紧急送往福建医科大学附属第二医院急诊科。

经检查,医生排除了食物中毒、胃肠炎等情况,测量姑娘的血糖,发现升高至21.8mmol/L(正常情况下,随机血糖值≤11.1mmol/L)!结合美美的临床症状,

确诊其患上糖尿病酮症酸中毒。当天,美美被收入院治疗。

美美是吃月饼吃出了问题。福医二院内分泌科主治医师庄勇了解到,美美早在12岁那年就因为酮症酸中毒进过医院,进而查出糖尿病,属1型糖尿病患者。由于胰岛素绝对缺乏或显著减少,1型糖尿病患

者在饮食方面须更加注意。然而,这个年轻的姑娘却没太在意,有时候嘴馋,也会吃些高糖高热量的食物。就在病发前一天,美美吃了近两个广式月饼。那月饼用黄油烤制,高糖、高热量,普通人都不宜多吃,更不用说糖尿病患者。当晚美美就出现腹胀、呕吐,第二天被紧急送医。

八旬老太自行停药 致糖尿病酮症酸中毒

无独有偶。国庆期间,南安80岁的李阿婆同样因为糖尿病酮症酸中毒,被家人送入福医二院急诊科。

李阿婆在十多年前查出糖尿病,之后,一直服用降糖药物控制病情。近段时间,李阿婆自觉状态挺

好,便在国庆期间把药停了。节日里,老人家对吃的也没太注意,容易升糖的稀饭,配馒头、油条这些食物吃得多了点,最终导致腹胀、呕吐,血糖飙至34mmol/L,确诊糖尿病酮症酸中毒,被收入院治疗。

“这位老人致病的主

要原因是擅自把降糖药物给停了。”庄勇医生解释,现实中,部分糖尿病患者容易陷入一个误区:觉得血糖控制好,就可以停药了。实际上,他们是用了药物才控制住血糖的。能否停药须遵医嘱,千万不能自行停药。

用“五驾马车”管理好糖尿病

据了解,糖尿病酮症酸中毒是糖尿病最常见的严重急性并发症之一,是高血糖危象的一种,是以高血糖、酮症、酸中毒为主要表现,胰岛素不足和拮抗胰岛素激素过多所致的严重代谢紊乱综合征。

若未及时治疗,还可出现食欲减退、恶心、呕吐、呼气为烂苹果味、皮肤干燥、尿量减少,甚至出现昏迷。

“每逢假期,内分泌科门诊就会遇到高血糖扎堆的情况。这个国庆假期,糖尿病酮症酸中毒患者明显增加,每天都会有患者

从急诊科转至内分泌科进一步治疗,这些患者的血糖有大于20mmol/L、大于30mmol/L的,有时可达55mmol/L以上!”庄医生介绍,诱发糖尿病酮症酸中毒的主要原因有感染、饮食或治疗不当及各种应激因素。

庄医生介绍,糖尿病的管理治疗提倡“五驾马车”原则,包括饮食控制、运动疗法、药物治疗、教育及心理治疗、自我监测。其中,最主要的是饮食控制与药物治疗。饮食控制是糖尿病治疗的基础,需要合理控制好总热量,保证充足的碳

水化合物、膳食纤维以及适量优质蛋白质的摄入,控制脂肪、胆固醇摄入量,保持清淡饮食。而在药物治疗方面,应在医生指导下,根据血糖水平及基础病的情况,选择合适的降糖药物,切忌自行停药。此外,在生活干预及药物治疗后,还需要监测血糖水平,通过血糖水平可以了解目前血糖控制情况,及时作出调整。“结束长假重返学习、工作岗位后,糖尿病患者要及时收心,管住嘴、迈开腿,切勿自行停药,平时做好血糖监测,出现不适及时就医。”庄医生提醒。

中国华融资产管理股份有限公司福建省分公司资产处置公告

中国华融资产管理股份有限公司福建省分公司拥有对泉州虹泰建材贸易有限公司不良资产债权,所在地为福建泉州,截至2023年10月7日,不良资产债权总额5409.38万元,其中本金3950万元,重组宽限补偿金650.98万元、违约金808.4万元(相应的重组宽限补偿金、违约金等以协议约定及生效判决确认为准),拟进行处置,处置方式包括但不限于公开竞价、公开拍卖、交易所挂牌转让、债务重组等,现予以公告。 交易条件为: 要求买受人信誉好,有付款能力,能承担购买债权所带来的风险,交易资金来源合法。 对交易对象的要求为: 具有完全民事行为能力、支付能力的法人、组织或自然人,且以下人员不得购买:国家公务员、金融监管机构工作人员、					
附表:截至2023年10月7日					
序号	债务人	债务总额	本金余额	重组宽限补偿金与违约金合计	保证人
1	泉州虹泰建材贸易有限公司	5409.38	3950.00	1459.38	益隆厦门房地产开发有限公司,卢月玲、吴家雄
抵押物:位于泉州石狮市长宁北路1号的商业店铺36间,面积合计5594.39平方米。					