



夏日里,有人贪凉狂饮冰可乐,有人跟风三伏天晒背,却不料这些行为暗藏健康风险。近日,泉州12岁男孩因一杯冰可乐引发消化道穿孔,而浙江一女子则因连续9天晒背患上肾衰竭。医生提醒,夏日饮食与养生需科学有度,不当行为可能引发严重健康问题。

晒背9天养生? 女子肾衰竭入院

简单方便还免费,晒背无疑是三伏天备受追捧的养生方式之一。近日,浙江一女子连着9天晒背,却因肾衰竭入院。医生提醒,长时间暴露在高温环境中,容易导致体内水电解质失衡,超负荷运转会加剧肾脏损伤。晒背并非人人适合,需根据个人体质选择。

晒背减肥 医生:不靠谱

近日,浙江一名女子因听信“晒背能减肥”的说法,连续晒背9天后出现高烧、精神萎靡、呼吸困难等症状,紧急送医后确诊为急性肾衰竭。

记者在社交平台搜索相关关键词发现,不少网友都在分享自己晒背减肥的经历和成果。晒背能减肥到底是“机缘巧合,还是晒的方法不对,又或是只适合某些人群? 医生表示,其实晒背和减肥之间并没有必

然的因果关系,对于虚寒体质的人来说,晒背可以提高脾胃的阳气,脾胃的运化功能强了,代谢脂肪的能力就会增强。同时,肾气足了,气化水湿的能力得到进一步提升,水湿痰浊得以清除,体重就可能有所下降。

“但晒背对于减肥这件事来说,并没有太大帮助,因为它并不能帮助燃烧脂肪。”医生说,且上述效果也可能只在阳虚体质的人群中有所表现。

三伏晒背 存阳气亦需避禁忌

中医认为“腹为阴、背为阳”,背部经络多为阳经,三伏天晒背可以激发经络阳气,调节人体的气血和阴阳平衡。但是阳气偏盛或阴虚阳亢的人群容易上火,咽喉肿痛、大便秘结等人群晒背可能会加剧不适症状。患有高血压、冠心病,以及孕妇、幼儿等人群正常晒太阳即可,不宜刻意晒背。

医生表示,晒背时间上

可以选择早上9点之前和下午4点之后,不要在湿气重的草坪上晒。成年人每次日晒时间以30分钟左右为宜,老年人合成和利用维生素D的能力较弱,时间可适当延长,微微出汗即可。此外,晒背时不可空腹,头、面、眼部应做好防晒措施。裸背晒最好,但如果怕晒伤,可以穿盖一层单薄的衣物。(扬子晚报)

夏日爽一时 健康别翻车

宵夜狂炫冰可乐,男孩胃穿孔;女子跟风晒背『减肥』,患上肾衰竭



狂灌冰可乐 男孩消化道穿孔

■海都记者 刘薇 通讯员 陈浩

深夜吃夜宵时,12岁的泉州男孩小毅(化名)一口气灌下一大杯冰可乐,没多久就被剧烈的腹痛缠上。送医检查结果显示,他竟出现了消化道穿孔。医生提醒,暑假期间,青少年务必注意饮食节制,尽量不喝碳酸饮料,少熬夜、多运动。

大杯冰可乐下肚 男孩剧烈腹痛

小毅从没想过,一杯冰可乐会让自己躺进手术室。7月中旬的一个夜晚,天气闷热,他在吃夜宵时喝下一大杯冰可乐,没过多久肚子就开始疼。原以为忍忍就能缓解,可疼痛不仅没减轻,还出现了呕吐、发热症状,体温最高飙到39.2℃。

“孩子来的时候表情痛苦,肚子疼得直不起腰,还伴有呕吐、发热。”接诊的泉州市第一医院小儿外科陈浩主治医师介绍,检查发现

小毅全腹有压痛,尤其中上腹和右下腹痛感明显,急诊CT提示可能存在消化道穿孔,最终确诊为消化道穿孔合并急性弥漫性腹膜炎。

当天,小儿外科团队为小毅紧急施行了腹腔镜探查手术。术中可见腹腔内有大量脓性渗液,十二指肠球部前壁有一个约0.5cm×0.5cm的穿孔,黄绿色胆汁样液体正从穿孔处外溢,周围还附着大量脓苔。术后,小毅的呕吐、发热症状消

失,腹痛也逐渐缓解。

为何一杯冰可乐会引发这么严重的问题? 陈医生告诉海都记者,追问家长得知,孩子平时身体不错,发病前只喝了比较多的冰可乐。“我们怀疑孩子可能本身就有消化道溃疡,只是没被发现。暑假里,饮食、作息不规律为十二指肠穿孔埋下了隐患,而冰可乐的刺激促使胃酸大量分泌,造成十二指肠黏膜进一步损伤,最终诱发了穿孔。”

消化道穿孔严重可致命

据了解,消化道穿孔是指消化道管壁因各种因素受损,形成孔洞,患者典型表现为突发剧烈腹痛,一旦食物残渣和消化液通过孔洞进入腹腔,可引发急性弥漫性腹膜炎,严重时可危及生命。

泉州市第一医院小儿外科戴育坚主任医师介绍,消化性溃疡是消化道穿孔最常见的原因。胃溃疡或十二指肠溃疡若长期不愈,溃疡会不断加深,最终穿透胃肠壁导致穿孔。

尤其是过度劳累、精神紧张、暴饮暴食,或服用阿司匹林、布洛芬等非甾体抗炎药后,穿孔风险会显著上升。

“十二指肠溃疡穿孔原本多见于青壮年,但近年来有低龄化趋势。”戴医生说,这多与饮食紊乱、生活不规律有关,也可能合并幽门螺杆菌感染。

他进一步解释,一方面,生活不规律,如熬夜,可导致生物钟紊乱,干扰胃肠道正常蠕动和消化液分泌;

一方面,辛辣刺激、油腻食物(如麻辣烫、辣条)会刺激十二指肠黏膜,而长期大量喝碳酸饮料会刺激胃酸大量分泌,容易损伤十二指肠黏膜;此外,三餐不规律会让十二指肠长期处于不良消化环境中,容易引发溃疡,若未及时干预,可能发展为穿孔。而从感染角度看,幽门螺杆菌感染是十二指肠溃疡的重要诱因。它会破坏十二指肠黏膜的保护屏障,让胃酸更容易侵蚀肠壁。

建议 护胃肠做好这三点

戴医生建议,日常做好以下3点,能有效保护胃肠健康:

第一,养成健康生活习惯。要规律饮食,避免暴饮暴食,少吃辛辣刺激食物;不熬夜,早睡早起。

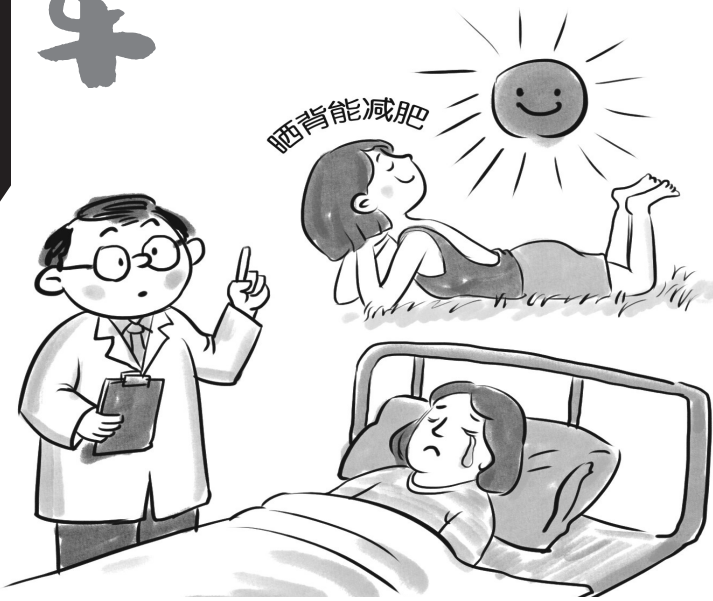
第二,保持乐观良好心态。胃肠道功能受神经系统支配调节,情绪与胃肠健康密切相关。不良情绪会干扰胃肠道自主神经功能,保持平和乐观心态,才能让胃肠更健康。

第三,积极治疗基础疾病。患有胃溃疡、十二指肠溃疡、炎症性肠病等消化道疾病的人,要遵医嘱按时服药、定期复查,防止病情加重引发穿孔。

蕉城飞鸾镇重拳整治河道违建 打造水清岸美新家园



近日,宁德蕉城区飞鸾镇对河道周边违建鸡鸭鹅舍开展综合整治,通过“三步走”方案拆除违建23处、清运垃圾15吨,同步修复绿化、建巡查机制,获群众好评,还将规划养殖示范区。(曾以良)



杰清漫画

长乐区2025年第28期产权交易公告

经福州市长乐区财政局对(长自然函〔2025〕92号)的批准,受福州市长乐区自然资源和规划局委托,福州市长乐区公共资源交易服务中心将通过网络公开直接竞价方式对长乐区自然资源和规划局位于潭头镇二刘村苗圃库存苗木资产的转让(43873株)进行公开挂网交易,现将有关事项公告如下:

一、交易标的简介				
标的编号	交易标的名称	面积、质量或数量	竞价保证金(万元)	交易起始价(万元)
CLQ2025028-001	长乐区自然资源和规划局位于潭头镇二刘村苗圃库存苗木资产的转让(43873株)	43873株	51	256.5

加价幅度:1万元。
二、竞价方应具备的资格条件
意向竞价方资格须是在中华人民共和国境内具有独立法人资格且合法存续的企业法人或者具有完全民事行为能力、需具备良好的财务状况、支付能力和商业信用,符合国家法律、行政法规规定的其他情形。
三、电子交易系统报名方式及出让文件的获取
即日起至2025年8月26日16:00时止,意向竞价方可登录电子交易系统网址: <http://fzsgzyjyfwzx.cn/FZ> 获取公开转让文件,进行网络报名,各意向竞价方宜提早一至两个工作日完成网络报名,避免因竞价资格审核未通过且此时已超报名时间而无法重新提交报名;报名材料包括:竞价申请承诺书、竞价申请信息登记表、法定代表人身份证明(或个人简历证明)、授权委托书、竞价保证金缴纳凭证等。
四、竞价保证金缴交截止时间及缴交方式
竞价保证金到账截止时间为2025年8月26日16:00前。意向竞价方须在截止时间前以本人(或本单位)的账户用转账方式足额汇达至福州

市长乐区公共资源交易服务中心指定的竞价保证金银行账号;或者足额汇达至电子交易系统自动生成专用保证金(子)账号。竞价保证金不能由他人账户代缴,否则将不予通过竞价价格审查,各意向竞价方宜提早1-2个工作日完成保证金缴纳事宜。

竞价保证金银行账号
户名全称:福州市长乐区公共资源交易服务中心
账号:8111301011500539877
开户银行:中信银行股份有限公司福州长乐支行
(转账请备注:产权CLQ2025028-001竞价保证金)
五、自由竞价时间及方式
2025年8月28日10:00-10:30登录电子交易系统进行电子竞价。

六、其它相关事项说明
(一)各意向竞价方报名前须认真阅读有关公开转让文件,包括但不限于本公告、《长乐区2025年第28期产权交易规则》、《苗木资产转让合同》范本及《产权竞价系统交易规则(试行)》等文件(文件获取方式详见本公告第“三”点)。意向竞价方必须实地查看标的物,对交易标的物的来源、瑕疵和风险进行认真勘察和评估。一旦报名参加竞价即表示完全知悉并接受标的物的所有现实状况和要求,自愿承担相应的法律责任,竞价成交后受让方不得对此提出任何异议;(二)其它事项详见福州市公共资源交易网公示及相关公开转让文件。
看样联系电话:13950279996 交易中心电话:0591-28828805
系统使用咨询:0591-83306027
电子交易系统网址: <http://fzsgzyjyfwzx.cn/FZ>
中心地址:福建省福州市长乐区文武砂街道湖文路201号福州新区政务服务中心(福州新区管委会隔壁)四楼417
福州市长乐区公共资源交易服务中心
二〇二五年七月二十九日