

# 这三种食物 不能空腹吃

本报讯(记者 刘涛)进入秋季,很多人喜欢空腹大量食用柿子、山楂等当季食物。10月11日,北大医院太原医院消化内科专家提醒,柿子、山楂、黑枣等食物不可空腹食用,也不可贪吃,当心吃出胃结石。

每到吃柿子的季节,医院就会接诊不少胃石症患者,且以老年人居多。其实,胃结石并不是真正的石头。专家介绍,胃结石是指进食某些食物或药物后在胃内聚集形成的特殊凝固物或硬块,既不能被消化,也不能顺利通过幽门部。绝大多数患者有上腹部不适、疼痛、胀满、沉坠感、食欲缺乏、反酸、烧心、吞咽困难、恶心、呕吐等消化系统临床症状,甚至可引起呕血、解黑便等上消化道出血的表现。

胃结石分为四类,包括植物性胃石,主要由于食入各种难以消化的水果、蔬菜、植物纤维等与胃酸作用后凝结成块,它在各种胃结石中最为多见;

动物性胃石,是由于咽下较多的毛发、兽毛或兽毛制品、难消化的牛羊肉等在胃内缠绕或沉积而成,同时尚可能混有植物纤维等;药物性胃石,是长期服用含钙、铋等无机化学药物或制酸药(如氢氧化铝凝胶、磷酸钙)、中药丸以及X射线造影剂剂而形成;混合性胃石,是针对胃结石的主要成分及其形成因素而言,由多种成分混合而成。

如何预防胃结石?专家提醒,柿子含有大量的鞣酸和果胶,空腹状态下,鞣酸和果胶可在胃酸的作用下沉淀凝结成块留在胃中,形成胃结石,同样,山楂、黑枣也含有鞣酸和果胶,也不可空腹食用;这些食物一次不要吃太多;没有成熟的柿子、山楂、黑枣等食物不要吃,因为未成熟的这些食物中鞣酸含量比成熟的食物要多;柿子、山楂、黑枣不要带皮、核一起吃;这些食物更不可与鱼、虾、螃蟹等高蛋白食物同食;要注意饮食卫生,避免误食含毛发、骨渣的食物,形成动物性结石。



## 儿童手表太“花哨” 家长挑选应理性

近日,为方便联系,市民程女士准备给孩子选购儿童电话手表。然而,她左挑右选,却无奈放弃。她发现,现在的儿童电话手表越来越“花哨”,从基本的定位、通话功能,延伸出双向视频、加好友微聊、玩游戏等功能,价格也水涨船高。对此,有专家提醒,家长在购买此类产品时应理性,功能不宜过多,以免孩子沉迷其中,影响学习。

### 功能繁多

程女士专门去了趟商场,为女儿挑选儿童电话手表。孩子读小学六年级,说班里很多孩子都佩戴了手表,她也想要。

程女士觉得,这种电话手表最大的特点是可以实时定位,也能与父母通电话。孩子放学自己回家,有特殊情况需紧急联系家人,能派上用场。可是,她看了几款儿童电话手表后,决定不买了。原因是,手表的功能太多,还自带几款游戏。孩子自控力差,

戴着它上课很容易分神。

朱女士也遇到同样问题。儿子上初中,一直吵着要电话手表。她在网上直播间看过介绍后,果断拒绝。因为功能太“丰富”,集社交、娱乐、购物、拍照等为一体,就像“迷你版”手机。她说:“原本是为了方便和孩子联系,可看着那么多花里胡哨的功能,真担心孩子拿来娱乐。”

### 价格不低

儿童电话手表的功能一代比一代多,售价也水涨船高。记者上网查询发现,不同品牌的手表,从“基础款”到“旗舰款”“豪华款”,价格在数百元到数千元之间。

记者搜索到一家某品牌儿童电话手表的专营店,客服介绍,最便宜的一款要599

元,除了定位、通话,甚至可以通过支付宝购物。最贵的要2999元,功能“强大”,支持微聊、支付宝、网易云音乐、酷狗音乐等应用。尤其“好友微聊”,只要两块相同品牌的手表互碰,即可加好友,能像微信一样聊天,还能发朋友圈,好友可以相互点赞或评论。

### 家长担忧

家住玉门花园小区的刘女士,去年给上初中的儿子买了一款儿童电话手表,很快后悔。“我们工作忙,中午让孩子去小饭桌。有这块手表,他随时能和我联系。”后来发现,孩子没事时总低头摆弄手表。这才知道,他是用手表的自带软件和同学聊天。有几次大半夜不睡觉,还悄悄摆弄手表。“这个学期,孩子上初三,这样下去真担心影响学习。”思来想去,刘女士决定禁止孩子佩

戴儿童电话手表。

赵女士的儿子上初二,上学期老师反馈,孩子上课经常“走神”。老师走近发现,他拿着手表玩“贪吃蛇”游戏,非常投入。一气之下,赵女士没收了孩子的手表。

还有家长介绍,有的“旗舰款”手表自带不少娱乐软件,设置了会员奖励机制、游戏金币礼包等项目,容易诱导孩子充值消费。而且,手表每年出新款,会引起孩子之间的攀比。

### 正确引导

玉园南社区网格员在走访中,多次听到家长们谈论“儿童电话手表该不该用”的话题。社区请来太原科大心理健康促进中心的心理咨询师史丹凌,引导家长正确选择。史丹凌表示,和过于花哨的文具一样,如果手表功能繁多,容易分散孩子的注意力,影响学习。

“手表功能太丰富,已不再是单纯的接打电话、定位,逐渐变成一种社交或娱乐工具。低龄儿童的自律性较弱,容易过度依赖和沉迷其中。”史丹凌建议,家长应根据实际需求,挑选儿童电话手表,不可盲目追求“功能多”“最新款”。

记者 李涛 通讯员 张娇燕

## 风雨带寒潮 赏秋须注意

本报讯(记者 侯慧琴)金秋时节,正是外出游玩赏菊好时节。根据太原市气象台预报,本周预计有刮风和降雨天气,提醒市民外出时作好防护。

10月13日夜间到14日白天:多云转晴天,3级南风,8~24℃。

10月14日夜间到15日白天:晴天转多云,4~5级偏北风,6~20℃。

10月15日夜间到16日白天:多云,3级南风,6~21℃。

10月16日夜间到17日白天:多云转阴天,有小雨,4级北风,7~18℃。

10月17日夜间到18日白天:阴天转晴天,4~5级、短时6级或以上西北风,8~18℃。

10月18日夜间到19日白天:晴天转多云,4级偏北风,10~13℃。

## 装修旺季 这些陷阱巧避开

秋天气候宜人,是房屋装修的好时机。10月11日,市消协提醒消费者,在装修时注意“套餐陷阱”“合同陷阱”,做到提前知晓,巧妙避开。

“你好,我在装修公司缴的定金不给退怎么办?”“装修开了才发现合同里不少细节没标清楚,后悔当初没盯对好。”记者走访市场注意到,“金九银十”装修市场的活跃度再次升级,可是,相关咨询与投诉也随之而来,消费者为此很闹心。

采访中记者了解到,装修是个大工程,涉及环节众多,比如,挑选家装公司、选购装修材料以及核算各项工费等,哪一样都是学问。而作为普通消费者,如果想弄清装修中的门道并非易事,所以,提前了解相关内容显得很有必要。

对装修过程中可能遇到的问题,记者就此采访了市消协工作人员。

首先,留意套餐陷阱。装修公司一般会推出套餐和免费设计来吸引消费者的眼球,惯用“9.9万元拎包入住”等低价营销宣传,面对如此情况,消费者要学会通过详细询问判断其

真实性再作决定。

其次,合同陷阱。这是装修中容易产生纠纷的“重灾区”。比如,大多数消费者选中家装公司后会缴纳定金,之后,装修公司派人上门量房等,当装修预算高于选定套餐,消费者一旦反悔,定金不退。因此,签订合同前务必敲定内容及细节再签字确认。

需要提醒的是,装修合同中的报价一般较笼统,往往只标注材料品牌,却不注明具体型号等;签合同同时需“咬文嚼字”,对模棱两可的词语要盯紧,以免暗藏猫腻;对于装修公司工作人员的口头承诺,最好体现在合同的“备注”中,以免日后打嘴仗。

到大型卖场购买材料、厨卫用具以及家具等是装修必不可少的环节,但消费者一定注意要将钱款交至卖场收银台,如果与商户私下交易,一旦发生问题,合法权益难以保障。

记者  
李晓琳

扫码看视频

