

四类人群慎食“固体杨枝甘露”

一款造型别致的“固体杨枝甘露”日前在各大社交平台刷屏，成为年轻人争相品尝、拍照分享的新晋网红甜品。然而，近期部分“追随者”食用这款美食后出现腹泻、腹痛等不适症状。11月18日，万柏林区医疗集团中心医院中医康复科副主任杨海燕提醒，在品尝网红美食的同时，也要关注健康，这款美食并非人人可食用。

尝鲜当心伤脾胃

“最近固体杨枝甘露特别火，看着就好吃，刚好食材家里都有，今天做一个尝尝。”热爱美食的小熙经常自制美食，与好友分享。不多时，食材备齐，

小熙学着手机上的制作方法，一步一步做起来。

与传统液态杨枝甘露不同，这款新品以芒果为基底，在芒果上涂抹干噎酸奶，放上西柚果肉，还添加西米、椰奶、琼脂等配料，形成色彩分明、方便分享的固体形态。

“这款高颜值、口感鲜的美食迅速走红，不少人纷纷动手制作品尝。”杨海燕话锋一转，“但过量食用，会带来健康问题。近期，就诊患者中就有因食用这款网红美食出现腹泻、食欲不振等问题。”

杨海燕表示，固体杨枝甘露食材中，芒果、西柚是凉性水果，再搭配冷藏的酸奶或椰奶，如同给人体脾胃浇冷水，易损伤脾胃，导致消化功能减弱，女性还可能出现痛经加重等问题。同时，过量的甘甜肥腻之物，会阻碍脾胃运化，滋生内湿，易形成“寒湿”或“痰湿”体质，加重消化负担。

四类人群需谨慎

基于固体杨枝甘露的寒凉和甜腻特性，杨海燕特别强调，四类人群需谨慎食用。

脾胃虚寒者，常表现为手脚冰凉、易腹泻。食用寒性较重的固体杨枝甘露，会进一步损伤脾胃阳气，加重脾胃虚寒症状，导致腹痛、腹泻等不适症状加剧。

儿童与老人，这类人群消化系统相对脆弱，难以有效处理寒凉、高糖食物，易引发消化不良、腹胀、腹泻等问题，尽量少吃。

特殊期女性，经期、孕期、哺乳期女性体质较为敏感，长期或过量食用寒凉食物，不仅会损伤脾胃，还可能导致体质转向寒凉，继而引发月经量减少、经期推迟、痛经等问题。

过敏体质者，需留意是否对芒果等原料过敏，避免引发皮肤瘙痒、呼吸

困难等反应。

科学食用有讲究

如何在享受美味的同时兼顾健康？杨海燕给出3点实用建议：一是控制频率与分量，建议每月食用1次至2次，每次不超过200克，避免空腹食用，更不可替代正餐；二是优选食用时间，尽量在午后阳气较盛时食用，避免早晨空腹或晚间食用；三是巧妙搭配温饮，食用前后可喝一杯温热的姜枣茶、红糖姜茶或大麦茶，生姜性温，能温中散寒，大枣能补中益气，红糖也有暖宫散寒、活血化痰的作用。

“时值冬季，人体更需养护阳气、温补脾胃。”杨海燕特别提醒，享受网红美食的同时，更要关注身体健康。食用后，若出现腹痛、四肢不温等不适，应立即停止，并可食用小米粥、山药汤等温和调理，必要时寻求专业医师指导。

记者 刘涛

重点人群要警惕 慢阻肺早期症状

本报讯(记者 刘涛)11月19日是世界慢阻肺日。北大医院太原医院呼吸与危重症医学科专家提醒，慢阻肺早期症状不明显，容易被忽视，年龄超过40岁、有长期吸烟史、接触粉尘或油烟的人群，要提高警惕，如有不适，要尽早就医。

在我国，慢阻肺已成为仅次于高血压、糖尿病的第三大常见慢性病，患者人数近1亿，但知晓率较低。慢阻肺是一个阻碍顺畅呼吸的疾病。肺部就像一棵倒挂的大树，气管是树干，支气管是树枝，肺泡是树叶。长期吸入有害气体或颗粒(最主要的就是烟草烟雾)，会导致这棵“呼吸之树”发炎、受损、变得狭窄，呼气时气体排不出去，就像被堵住一样。久而久之，“树叶”(肺泡)被破坏，失去弹性，呼吸就变得越来越困难。

慢阻肺早期症状不易被发现，如果出现以下情况，要引起高度重视，如长期、反复地咳嗽、咳痰，尤其是早晨起床时；进行爬楼、快步走等活动时，感觉气不够用，逐渐发展到穿衣、洗澡时都喘不上气；吸烟者咳嗽，这是最典型的早期信号之一，但常被吸烟者误以为是正常现象。

“慢阻肺是可防、可治的。”专家建议，一是立即戒烟，这是最重要、最经济、最有效的第一步，无论处于哪个阶段，戒烟都能延缓疾病进展。二是规范治疗，长期、规律使用吸入药物能帮助扩张气道、减轻炎症，慢阻肺患者需要坚持吸入治疗，切勿自行停药；三是肺康复锻炼，在医生指导下进行呼吸功能锻炼(如缩唇呼吸、腹式呼吸)和适度的体力活动，能显著提高生活质量。四是接种流感疫苗和肺炎疫苗，可以有效预防急性加重。四是养成健康生活习惯，合理膳食，避免受凉感冒。

暖贴没用对 皮肤被烫伤

本报讯(记者 李涛)老人有腰疼的毛病，怕受凉，一整天将“暖宝宝”贴在腰上。结果，腰部起了水泡，又红又肿。11月17日晚，社区工作人员陪老人去了医院，得知皮肤被低温烫伤。医生提醒，这种暖贴不应直接接触皮肤，且时间不宜过长。

68岁的陈大爷住在安宁街89号院，平时只要受凉就会腰疼。女儿从外地寄来了“暖宝宝”，老人打开

一片直接贴在了腰上，马上感觉暖烘烘的。他去公园遛弯，又到社区活动室下棋，完全忘了这件事。

晚上，老人感觉腰部刺痛，撕下“暖宝宝”发现，皮肤起了好几个水泡。接到老人求助电话，玉园南社区工作人员开车带老人赶到附近医院，挂了急诊。经诊断，这属于低温烫伤。医生解释，这是指身体长时间接触高于45℃的低热物体所引起的慢性烫伤。在冬天，热水袋、暖贴

使用不当，容易导致这种情况。而这种损伤如同“温水煮青蛙”，往往挺严重时才察觉。

随后，社区工作人员上网查询了“暖宝宝”的正确用法：不能直接贴在皮肤上，应该隔着衣服贴。并且，应定时变换位置，以免某一部位的皮肤，被源源不断的热量持续渗透。同样，使用热水袋，最好在外面裹上毛巾或隔着衣服，以免被烫伤。

奶皮子糖葫芦 特殊人群少吃

本报讯(记者 李涛)入冬后，“冬天的第一根冰糖葫芦”在社交平台成了热门话题，一款奶皮子糖葫芦更被众多网友追捧。不过，医生提醒，这种“跨界美食”的含糖量很高，高血脂、高血糖患者以及肥胖或有代谢综合征的人不建议食用。

“排队20分钟，终于买到了。”11月12日，市民苏秀芹在坞城路一家店铺买到了奶皮子糖葫芦，迫不及待地发了个朋友圈。很快有朋友留言：“我也吃到了，口感挺新颖，但有点‘小贵’。”

入冬后，冰糖葫芦成了最具风味的时令小吃。近两年，社交平台



图片来自网络

上出现很多“网红款”冰糖葫芦，比如去年流行的“1米大串”，长度为1米的竹签上，串着橘子、草莓、山楂、杨桃、葡萄等水果，吸引了不少年轻人尝鲜。今年，奶皮子糖葫芦突然走红，奶皮子是将鲜牛奶加热至沸腾后冷却形成，与普通糖葫芦“二合一”后，被很多年轻人追捧。

有人表示，这些网红糖葫芦的售价不低，口感褒贬不一，不建议盲目跟风，吃不了太浪费。另外，有医生提醒，奶皮子里面脂肪的含量较高，再加上糖葫芦外表的糖衣，整体糖分很高，应注意控制摄入量。对于一些有控糖需求的人群，尽量别吃。

血压计出故障 老人误减降压药

本报讯(记者 李涛)吃了降压药，还是出现不适症状，这让老人很诧异。11月19日，社区上门体检时，医护人员发现问题出在血压计上。家中的血压计用了7年，从未校准过，数值出现偏差。老人误以为血压“正常”，自行减少了服药次数。

寒潮降温，和泽苑社区联合辖区医疗机构，为独居、空巢老人提供上门体检服务，其中包括量血压、测

血糖。到了彭村路16号院的朱大爷家，医护人员发现了意外情况。

老人今年75岁，平时独居，患有高血压。一见面，老人就说身体不太舒服，有点头晕，症状与之前血压升高一样。可是，这两天自己一直在测量血压，数值都在正常范围，不应该出现这种状况。

医护人员拿出自带的血压计，重新给老人测量，发现血压明显偏

高。老人弄清了原因，家里的血压计出了故障，自己被误导了。见血压“正常”了，最近都是减量服药。随后，老人按照医嘱吃了药，并打电话让女儿重新买一台血压计寄来。

临走，医护人员提醒老人，旧的血压计不要再用了，以免延误病情。另外，一定要根据医生的指导去操作，因为使用方法不得当，也会导致计量不准。