



告别老吃法!

蒸烤煮之外,苹果养生吃法“上新”了

近日, #苹果养生吃法不只煮水##三九天喝苹果水##这样吃苹果能养脾胃#等相关话题频上热搜,苹果一时间似乎成了养生界的“顶流”。有网友表示,胃痛吃什么都难受,吃了烤苹果就很舒服;也有网友拉肚子时会喝苹果水来止泻……小小苹果,真的有这么多种作用吗?记者采访江苏省第二中医院脾胃病科副主任中医师姜正艳了解到,从中医角度说,苹果具有独特的平衡属性,是适合大多数人长期食用的一种水果。但需辨识体质,吃对了才更养人。

苹果性平,味甘微酸,归脾、胃、肺经。“性平”就意味着它不寒不热,这使得它适合大多数不同体质的人长期食用,不易产生偏颇。”姜正艳介绍说,从功效上看,苹果的核心作用在于“补脾养胃”和“生津润燥”。苹果的甘

味有益于补益脾胃之气;而其生津之效,对于缓解秋季燥邪或因阴虚体质导致的口干舌燥、咽喉干痒、皮肤干燥,甚至干咳少痰等症状,尤为适宜。“有很多人吃完苹果后会感觉心情舒畅,这也并非错觉。因为它的清香之气有疏达气机、宁心安神之效,对于缓解紧张情绪、辅助安眠也有一定帮助。”

网络上有着琳琅满目的苹果养生吃法,除了生吃之外,还有蒸着吃、煮水喝等,但这些并没有好坏之分。姜正艳表示,生食和熟食的核心其实就在于辨证。“生苹果最大限度地保留了其天然成分,尤其是丰富的果胶和膳食纤维,它非常适合脾胃功能健旺,或平时容易上火、便秘、面部常生痤疮、体内有湿热的人群,可以起到清泄胃肠积热、润肠通便的作用。但临床上常见

一些脾胃虚寒的患者,稍食生冷或腹部受凉就容易腹痛、腹泻,对于这类体质,‘熟苹果’则是更佳选择。通过蒸、煮、烤等加热方式,苹果的性味会发生微妙变化,凸显出温中、健脾、收敛的功效。特别是止泻效果,在苹果煮熟后更为明显,民间用煮苹果水来调理小儿或成人腹泻,是有一定道理的。”

但随着苹果养生热潮的兴起,一些极端或盲目的吃法也需要及时制止。“特别需要提醒的就是苹果代餐减肥,这是非常不建议的。”姜正艳说,中医养生首重脾胃,长期以单一、偏凉的水果代替五谷主食,极易损伤脾胃阳气,导致消化功能紊乱、气血生化不足。短期内可能体重下降,但代价是体质变差、精神不振,且极易反弹。“即便苹果性平,过量食用同样可能助湿生

痰,或伤及中阳。普通成年人在脾胃功能正常的情况下,每日食用一个中等大小的苹果是较为合适的。”

此外,姜正艳还分享了几个简单的苹果食疗搭配方,可以让养生融入日常饮食: 1.苹果山楂饮。取苹果一个切块,与5—10片干山楂一同加水煮沸,代茶饮。此方尤其适合节日聚餐或饮食过量后,出现脘腹胀满、暖气、消化不良的情况。山楂善消肉食积滞,与苹果搭配,能增强消食导滞、缓解腹胀的功效。 2.苹果小米粥。将苹果去皮去

核,切成小丁,与小米一同熬煮成粥。小米本身即有健脾和胃、安眠之效,搭配苹果,特别适用于脾胃虚弱、消化不良兼有睡眠障碍的人群,如老年人或病后体虚者,能起到温和调补、宁心安神的作用。 3.肉桂烤苹果。将苹果挖去部分果核,撒上少许肉桂粉,放入烤箱烘烤至软糯。肉桂性热,能温补命门之火,与苹果同烤,可增强温脾胃、散寒止痛的效果,非常适合秋冬季阳虚畏寒、四肢不温,或女性经期小腹冷痛者作为食疗甜品。 扬子晚报/紫牛新闻记者 许倩倩

好吃切记不要贪多

猛吃车厘子 男子急送医

医生提醒这几类人要“管住嘴”

车厘子季一到,这颗红得发紫的小果子就频频冲上热搜。“车厘子价格暴跌”“车厘子是血糖友好型水果”……一系列标签让车厘子成为讨论焦点。然而,实现“车厘子自由”后,我们真的能放心大快朵颐吗?

50多岁的老赵(化姓)患有慢性肾病,日常饮食控制并不严格。车厘子上市后,他特地买了个头大的,一次性吃了两三斤,差不多是推荐量的10倍,当晚他就出现恶心、呕吐、胸闷、乏力等症状,还伴随尿量明显减少。他到浙大邵逸夫医院就诊后,被发现是急性高钾血症,血钾水平骤升,肾功能指标也急剧恶化。

“车厘子中的钾含量较高,每100克含钾200多毫克。”邵逸夫医院临床营养科主管营养

师陈倩怡提醒,“对肾功能正常的人来说,身体可以调节钾的排出,但肾功能受损者调节能力下降,容易导致钾在体内蓄积,引发高钾血症,严重时可能危及生命。”

车厘子之所以被贴上“血糖友好”标签,主要源于其较低的血糖生成指数(GI值)。陈倩怡说:“车厘子的GI值通常在29~63之间,因品种、产地不同会有差异,但整体属于低到中低GI水果。”一般来说,GI值低于55的食物被认为对血糖影响较小,适合糖尿病患者适量食用。

水果里的糖分对血糖有直接影响,车厘子在这方面相对温和。陈倩怡解释:“更值得一提的是,车厘子含有花青素、黄酮类等物质,有助于改善胰岛素敏

感性、减缓糖分吸收,对心血管代谢也有潜在保护作用。”

但这并不意味着高血糖人群就可以放开吃。“所有水果对糖尿病患者来说都有一个前提,即在血糖相对稳定时期才能适量食用。”陈倩怡建议,糖尿病患者每日摄入量宜控制在150克左右,换算成一般大小的车厘子,大约是15颗。“每次不超过这个量,作为加餐在两餐之间吃,对血糖波动的影响会更小。”

对于“老糖友”们,陈倩怡支招:“现在很多人都戴有动态血糖仪,不妨做个测试。在两餐之间吃定量的车厘子,监测餐前和餐后半小时、一小时的血糖变化。这样能清楚地了解自己吃这种食物的真实反应,比单纯看GI值更有指导意义。”钱江晚报

60家筛防中心慢病筛查超90万人次 开具2.5万张运动处方



扬子晚报讯(记者 许倩倩)2024年开始,江苏省将基层慢病筛防中心建设连续纳入省政府民生实事项目,截至目前共建成120家,推动慢性病防控重心下沉、关口前移,构建起覆盖全省、运转高效的基层慢病防治网络,让更多居民在家门口就能享受到便捷、精准、连续的全程健康管理服务。

让“隐形”疾病无处遁形

慢病防治,关键在于“早”。江苏突出“两筛三防”核心建设理念和“三高共管”(高血压、糖尿病及高血脂)重点任务,对人员配备具备条件的建设单位实行“3+N”建设模式,将骨质疏松、房颤、肿瘤等慢性病高危人群和患者纳入筛防对象,作为防控的起点。各地通过重点人群健康体检、社区义诊、机会性筛查等多种途径,主动发现潜在患者。

宿迁市宿豫区豫新街道的英阿姨患糖尿病十余年,却从未系统筛查过并发症。前段时间,她陪同签约高血压管理的丈夫到社区卫生服务中心随访,家庭医生多问了一句:“阿姨,您自己的血糖情况最近查过吗?”随后建议她一并做个眼底检查。在慢筛中心,免散瞳眼底照相很快发现了问题:双眼糖尿病视网膜病变,右眼视网膜动脉瘤。中心迅速通过绿色通道将其转诊至宿迁市第一

人民医院眼科进行后续治疗。一次基于家庭医生主动关怀的“顺手”筛查,成功拦截了可能致盲的风险。如今,全省各家社区卫生服务中心都在积极推动慢病管理从“被动治疗”转向“主动防控”。

数据显示,2025年全省建成的60家筛防中心,就完成慢病筛查超92.5万人次,新发现高血压高危人群9.54万、糖尿病高危人群6.61万人,新确诊的2.95万名高血压、1.74万名糖尿病患者全部纳入规范化管理;4.63万名慢性病患者完成并发症全量筛查,7.5万名慢病患者实现“三高共管”,为慢病患者开具2.5万张运动处方。

“医防融合”的新路径

慢病患者基层能否接得住、管得好?江苏也在通过建设标准引领,推动优质医疗资源向基层倾斜,形成了各具特色的协同模式。南京市雨花台区板桥社区卫生服务中心高标准建成江苏省五级中医馆,创成了5个具有中医药特色的市级基层医疗机构特色科室,让居民在“家门口”就能享受到优质中医药服务;南京医科大学第二附属医院和省级机关医院专家在此设立“慢病与健康健康管理专家工作室”,定期坐诊、带教、指导疑难病例管理,赋能基层,切实增强了居民的获得感。

从被动治疗到主动健康,从碎片化服务到全程管理,江苏省通过系统推进基层慢病筛防中心建设,正悄然改变着慢性病的防治生态。

“每晚都要吃一份木薯糖水”

22岁女子确诊食物中毒

近日,宁波一名22岁女子出现恶心、上腹部不适的症状,被诊断为胃肠炎和食物中毒。吴女士(化姓)表示,“自己每晚都要吃一份木薯糖水。”

“木薯属于大戟科植物,这类植物大多自带毒性,其根茎中含有氰苷,处理不当会在人体内转化为有毒的氢氰酸,引发中毒。”浙江省中医院中药部朱博药师解释,在处理新鲜木薯皮时,少数人会出现过敏瘙痒的症状,跟处理芋艿、山药时

感觉类似,木薯毒性成分需经肠道吸收才可能引起中毒。

朱博表示,正规商户售卖的木薯甜品多为加工熟制后的木薯粉,珍珠奶茶中的“珍珠”就是由木薯粉制作而成,较为安全。市民朋友要谨慎识别无资质摊贩,其木薯原料来源和加工过程缺乏管控,风险性较高。

有不少网友表示自己连续一周喝木薯糖水后,感觉浑身没力气,这种情况往往需要警惕。“氢氰酸慢性中毒早期,主

要是干扰细胞对氧气的利用,身体会出现缺氧乏力的表现。症状较轻时,不少人会认为是熬夜疲劳、感冒所致,容易延误病情。”朱博强调,进展到中重度时,会出现口舌及肢体麻木、血压下降、意识模糊,严重者甚至出现昏迷、呼吸衰竭等情况危及生命。一旦食用木薯制品后出现上述症状,需立即停止食用,通过多喝水来促进代谢,并及时就医,切勿抱有侥幸心理。 钱江晚报