糖葫芦名字越起越长，热量也“层层加码”

医生提醒，健康风险不只是高糖



继奶皮子糖葫芦出圈之后，今年的糖葫芦花样更多，名字也越起越长。草莓奶酪冷萃干噎酸奶糖葫芦、山楂麻糍奶皮子黄油薄脆糖葫芦……这些超长名字的新产品，引得不少消费者打卡购买。南京市中西医结合医院营养科主治医师戴倩倩提醒，新式糖葫芦“层层加码”，名字念起来像奶茶，热量与糖分也确实不输一杯全糖奶茶，建议分食、控量，特殊人群尤其要注意。

记者探访：一口下去全是“甜品”

11日中午，记者来到了江北的一家糖葫芦店铺，12点左右到店时，货架上才摆放了4串名叫“纯手工麻糍”的糖葫芦，2名店员正在不停歇地“赶货”。其中一位店员告诉记者，纯手工麻糍的配料主要有麻糍、巧克力、薄脆、干噎酸奶、黄油，包裹的水果有两种选择，分别是晴王葡萄（22元/串）和草莓（25元/串）。最近刚上新的一款山楂麻糍奶皮子芋泥血糯米安佳奶酪和无花果、芒果、草莓随机搭配的超厚实夹心糖葫芦卖得很好，“这个其实就是‘厚版’的杨枝甘露，30元一串，是店里最贵的一个品种，但还要等半小时左右才能上架。”

记者买了一串草莓夹心的“纯手工麻糍”糖葫芦，一口下去，并没有在吃糖葫芦的感觉，满口都是草莓味和巧克力味。店员告诉记者，店铺是夏天卖奶茶，冬天卖糖葫芦，而这些超长名字的糖葫芦，也是今年跟着潮流推出的，巧克力酸奶水果山楂、山楂糯米麻糍奶皮子、芭乐果巧克力山楂黄油脆……“品种很多，菜单上写不全，我们每天会把成品拍了发在微信群，很多顾客直接在群里线上下单。”店员说。

医生提醒：还有“糖化”与胃的负担

超长名字的糖葫芦，背后是配料的叠加。南京市中西医结合医院营养科主治医师戴倩倩介绍，传统老式糖葫芦虽以山楂为主，但外层包裹的冰糖糖浆才是“热量主力”，一串传统糖葫芦热量约200千卡，相当于一小碗（约150克）熟米饭。也就是说，吃下一串老式糖葫芦，当天的添加糖额度基本就用满了。而新式糖葫芦“层层加码”，奶皮子、麻糍、巧克力、黄油等富含脂肪，热量叠加问题不可忽视。

杨枝甘露芋泥麻薯紫米山楂干噎酸奶黄油薄脆……这些“名字像奶茶”的糖葫芦，热量和奶茶也是处于同一量级的。戴倩倩告诉记者，一杯500毫升全糖奶茶约含糖40至80克、热量300至500千卡，若含奶精和少量小料，热量多在400至500千卡。而一串仅添加奶皮子的糖葫芦的热量也可达到250至450千卡，糖分超过每日推荐摄入量的一半，但糖葫芦入口快、饱腹感弱，更容易在不知不觉中吃多，实际摄入往往被低估。

但这些糖葫芦的健康风险还不止于热量。长期高糖饮食会引起血糖剧烈波动，不仅增加胰岛素抵抗风险，还会间接加速体内的“糖化反应”，促使晚期糖基化终末产物（AGEs）增多，进而影响皮肤弹性和光泽，导致皮肤失去弹性、暗沉、细纹增多，并伴随炎症反应；从代谢角度看，还可能增加动脉粥样硬化、肾脏损害以及糖尿病患者神经损害的风险。此外，高糖饮食还会刺激胰岛素样生长因子分泌，促进皮脂腺活跃，诱发或加重痤疮。

对消化道而言，山楂本身也需留意。戴倩倩提醒，山楂富含果胶和有机酸，大量空腹食用易刺激胃酸分泌；对于胃肠功能较弱者，若同时摄入大量高蛋白食物，可能在胃酸作用下增加消化不良或胃部不适的风险，关键在于避免一次性大量空腹食用。因此山楂不宜空腹吃，也不建议与牛奶、海鲜等高蛋白食物或红薯等高膳食纤维食物同食。

当然，糖葫芦适当食用也不会有太大问题，关键在于控制量。若当天吃了糖葫芦，应相应减少主食或其他高糖食物的摄入量，避免总热量超标。 通讯员 **杨璞** 扬子晚报/紫牛新闻记者 **许倩倩**

关注 世界肺炎日

高热、气促、胸痛别硬扛

肺炎早识别早干预，疫苗接种是关键

今年11月12日是第18个“世界肺炎日”，今年的宣传主题是“守护每一刻呼吸，预防肺炎在行动”。南京市中西医结合医院肺病科（呼吸内科）主任方小谦围绕肺炎的识别、高危人群防护、疫苗接种与中西医结合防治等话题，对公众常见的问题进行了详细解读。

肺炎不是“重感冒”，三类人群风险更高

肺炎是肺实质感染引起的炎症性疾病，常见病原体包括细菌、病毒以及支原体、衣原体、军团菌等非典型病原体。病原体侵入肺泡后引发炎症和渗出，影响正常的气体交换，患者常出现发热、咳嗽、咳痰、胸痛、呼吸急促和乏力等表现。

“门诊里最常见的误区，是把肺炎当成‘扛一扛就过去的重感冒’。”方小谦表示，社区获得性肺炎是老年人常见的感染性疾病之一，肺炎链球菌是其中的常见病因，除引起发热、咳嗽等呼吸道症状外，还可能导致呼吸衰竭、菌血症、脑膜炎等并发症。老年人机体免疫功能随年龄增长逐渐衰减，一旦发生感染，病情往往较重，也更容易出现呼吸衰竭、心功能不全等并发情况。

专家提示，肺炎球菌感染也是5岁以下儿童、65岁以上老年人以及有基础疾病人群的常见疾病和重要死亡原因，“一老一小”和慢病人群需要格外留意。

早识别早干预，把预防做在感染之前

肺炎与感冒虽同属呼吸道疾病，但二者在病变部位、症状表现、危害程度及处理方式上存在显著差异。感冒是上呼吸道感染，病变主要影响鼻腔、咽喉等部位，通常为局部轻微炎症；而肺炎是下呼吸道感染，病变已深入肺部（肺泡或肺间质），影响气体交换的核心区域。方小谦介绍，肺炎常出现高热（39℃以上），且持续不退，服用退烧药效果短暂。相比而言，感冒多为低热或中度发热，持续时间短，退烧药效果较好。

方小谦提醒，若出现持续高热、呼吸困难、胸痛等症状，需立即就医，避免延误病情。肺炎的早期信号并不隐蔽：持续发热、咳嗽加重、痰量增多或痰色转黄、活动后气促、精神萎靡、食欲明显下降，都值得警惕。

预防肺炎首先是疫苗接种。老年人处在免疫力衰退阶段，感染传染病后，重症比例比较大，出现死亡的风险也比较高，更需要接种疫苗预防。其次是日常防护，秋冬季节呼吸道病原体活跃，前往人群密集场所应佩戴口罩，勤洗手、常通风，注意保暖并避免受凉；吸烟人群应尽早戒烟，慢阻肺、糖尿病、心脑血管疾病患者应把基础病控制平稳。第三点是增强体质，规律作息、均衡饮食、适度运动，避免过度劳累导致免疫力下降。

方小谦介绍，康复期的呼吸功能锻炼同样重要。一是缩唇呼吸，以鼻吸气、缩唇缓慢呼气，吸气与呼气时间比为1比2或1比3，每分钟7至8次，每天2次、每次10至20分钟；二是腹式呼吸，吸气时腹部凸起、呼气时腹部凹入，每次5至15分钟，逐步养成深长缓慢的呼吸习惯。此外，有效咳嗽排痰、吹气球等训练也有助于改善通气、提高活动耐力。锻炼应量力而行，循序渐进，出现明显气促、心悸时应暂停并咨询医生。

通讯员 **杨璞** 扬子晚报/紫牛新闻记者 **许倩倩**

18岁女孩检出18种HPV

包含10种高危型；医生：极其少见

近日，杭州市临平区妇幼保健院妇科接诊了一例极其少见的HPV多重感染病例：年仅18岁的玲玲因外阴持续性疼痛半月余前来就诊，最终确诊为外阴尖锐湿疣，且一次性检出18种HPV亚型阳性，其中高危型多达10种，属于临床极少见的多重混合感染。

接诊医生介绍，玲玲来杭探亲，半个月来外阴隐隐疼痛，总觉得有异物感，最近难受得越来越厉害，正常生活都受影响。专科查体发现其外阴长了典型的菜花状赘生物，从外观来看很像尖锐湿疣。为了查清到底感染了哪些病毒，医生给她做了高精度HPV分型检测，结果让人意外：一共查出18种HPV亚型同时阳性，感染的亚型多、病毒载量很高。

值得高度警惕的是，在18种阳性亚型中，包含10种高危致癌型HPV，是诱发宫颈上皮内病变甚至进展为宫颈癌的核心风险亚型。一次性多重混合感染18种亚型且高危占比极高，提示患者病毒暴露时间长、感染复杂、远期癌变风险显著升高。

医生提醒，尖锐湿疣由人乳头瘤病毒感染所致，多表现为生殖器部位菜花状赘生物，可伴随疼痛、异物感。

那么，如果年轻未生育的女性感染了HPV该怎么办呢？医生介绍：重点要分层评估、避免过度治疗，保护生育功能。大多数生殖道HPV感染依靠自身免疫力，1~2年内自行清除病毒，属于一过性感染，不等于宫颈癌。高危型HPV持续感染才会导致宫颈癌前病变或宫颈癌的发生；单纯HPV阳性、TCT正常≠癌前病变。一般年轻女性HPV感染率高，但病毒清除能力强，所以不要过度恐慌。

江苏新闻 潮新闻

省版分类

企业公告、寻人启事、商务招商
房产信息、招聘求职、遗失声明

友情提示：本报按《广告法》的要求对所有刊登信息的手续都严格进行审查，仍不敢保证每一条信息的真实性，请客户认真核实，如不确定建议事先咨询律师或相关部门，所产生的一切纠纷均自行负责。

订版热线：
电话：025-84720079 15951803813
电话：13813874450 13809039462
电话：025-84463289 13770559486
淮安：18652309079 盐城：18913964918
南通：13615214418 苏州：13913116125
镇江：15052996039 昆山：0512—57319378
无锡：13913045798 常州：13861293584

公告专栏

遗失公告

台新融资租赁(中国)有限公司(统一社会信用代码：913201005759272101)，营业执照副本5/60，副本编号：320100000202608050036，不慎遗失，声明作废。特此公告。