

粽子吃着香,但很多是高糖

# 肠胃不好血糖高粽子要少吃

本报记者 杨璐

端午节吃粽子,亲朋好友团聚,少不了吃些高脂肪、高热量的食物,加上饮食不规律,粽子难消化,端午节后消化道疾病、血糖高等病号扎堆。医生提醒,假期一定要注意合理饮食,充足休息。

## 胃里结了鸡蛋大“石块”

“端午节过后,医院胃肠病患者就增多。粽子难消化,肠胃不好的人一定少吃。”20日,泰山医学院附属医院消化科副主任杨正武说。

杨正武介绍,去年端午节晚上,70多岁的曾先生来到泰山医学院附属医院消化科。他说肚子疼,呕吐了一下午。本来没大当回事,觉得可能是消化不良,没想到后来呕吐出一些咖啡色的粘液,家人才慌了神。过端午节,他家中午包的粽子。曾先生喜欢吃粘的,一口气吃了两个大粽子。吃完觉得有点多,后来就不舒服。

杨主任用手一摸,老人胃部有个硬块,做胃镜一检查,里面有个鸡蛋大的“石

头”,诊断为胃石。杨主任介绍,粽子比较难消化,里面的枣含有果胶,曾先生胃酸较多,空腹吃下的粽子,在胃酸作用下产生凝块。

解放军第88医院消化科医生介绍,端午节后,吃粽子消化不良的患者门诊上能达到20多例。“有个老人吃了两个大粽子,肚子疼了一天。大便困难,从肚子上能摸出梗阻肠子的突出形状,是急性肠梗阻。”医生分析,可能是老人牙齿不好,粽子没嚼碎就咽到肚子,经肠蠕动挤成一团,卡在肠内弯曲部位,造成肠梗阻。

杨正武提醒,端午节的传统风俗是吃粽子,老人孩子大都喜欢甜食。但粽子主要原料是糯米,容易产生胶状物,不易消化,肠胃功能较弱的人一定要少吃。

## 吃三顿粽子血糖猛升

“好多病人平时血糖维持得很好,过了个端午节,血糖一下子升起来,又来到医院。”泰山医学院附属医院内分泌科主任唐先格说。

“去年端午节放假,儿女从外地赶来,我忙着替他们收拾被褥,也没休息好。全家包的粽子,儿女走后都剩下了,我舍不得扔,又连着吃了两顿。紧接着就住院了,血糖达到最高值,胰腺炎也犯了。”家住中铁十局宿舍的王女士说。

唐先格介绍,去年端午节过后,门诊上患者扎堆,大多病情加重,血糖增

高,血脂,血压控制不好,糖尿病的各种慢性并发症也有加重迹象。“甜粽子中的枣、豆沙等含糖分较多,咸粽子中都会放入咸肉、蛋黄等。这些高脂肪、高蛋白食品,不但对糖尿病患者不好,对高血压、高血脂、冠心病患者也不利。”

唐先格提醒,端午节期间,糖尿病患者一定要注意膳食平衡,坚持体育锻炼,定期监测血糖,及时恰当地调整降糖药物的剂量,使血糖维持在相对正常的水平。不应放松对高血脂症、高血压病的治疗,要按照医嘱按时服药。

## 出去玩带盒清凉油

“端午假期不长,是出游的好时候,

这时天气比较热,出去玩时一定要预防中暑,上山预防蚊虫叮咬。”解放军第88医院急诊科医生说。

急诊医生介绍,前段时间门诊上来了个患者,胳膊红肿,呼吸急促。原来他山上玩时不小心被马蜂蛰了。“当时他觉得没啥事儿,没想到他是过敏体质,一会儿整条胳膊都肿了,后来引发呼吸系统痉挛。幸好来得快,不然很危险。”接诊医生说。

医生提醒,最近蚊虫比较活跃,端午习俗插艾草也是防蚊虫的寓意。在蚊虫较多的地方,一定要在暴露肌肤处涂驱蚊剂。被蚊虫叮咬后,症状持续一段时间,可以在局部伤处擦点清凉油等,减轻瘙痒。避免搔抓皮肤,继发感染。



►超市粽子琳琅满目。记者 赵苏炜 摄

6月22-24日 三源家电端午节特别促销全城启动

# 来三源抄到端午家电最底价

今年端午节期间,三源家电将开展为期3天的“端午优惠抄底购痛快”特别活动,以“价格牌+服务牌”强力撬动端午市场,泰安店、卜蜂莲花卖场以“三源以旧换新补贴10%+国家节能补贴+送好礼+会员积分返现”四重优惠打造端午家电抄底价,引爆6月家电抢购新潮。

对于四重优惠同享的促销活动,三源家电负责人表示:以旧换新是普惠活动,老百姓都可以享

受,国家以旧换新政策已经结束,三源家电与众厂家联合让利,再次推出以旧换新补贴10%的优惠活动,也是应消费者的需求;国家节能补贴政策也已出台,三源家电率先推广这种惠民、利民政策;对会员的回馈是三源一直在做的,逢大节或旺季,针对会员都有特别优惠,今年端午会员们可凭卡内有效积分兑换现金券,是非常受会员推崇的;购物送礼是经常推的一种促销,今年端午,三源家电将继续送

礼品卡,让消费者自由选择,这样可以更加贴合顾客所需。为了这次端午节活动,我们提前与各大品牌进行了充分协调,把最多的厂家支持资源集中到三源,通过我们的大单定制和大销量保证,才有了这次端午节的空前让利。

精明的消费者越来越注意在大节优惠的时候出手购买,三源家电“可信赖、能依靠”的售后服务体系更让消费者充分信任,近日,三源家电从厂家请来很多专

业服务人员,并扩充送货车辆,可以更加快捷、有效的应对集中爆发的购物潮。

本周末,三源家电端午热购将席卷全城,一起来体验吧!

**三源家电真诚服务 保障无忧:**

**本土商场 值得信赖:**三源家电十四年飞速发展,时刻为泰山人提供保障服务,时刻不忘回报泰山人鱼水情深。

**全城比价 差价赔偿:**三源家电售出价格如高于同类商场当日售

出价格,5日内赔偿差价。(样品、处理品及无货预售除外)

**免费送货:**市区内12小时送货上门,乡镇及临近区域24小时送货上门。

**终生维修:**大家电(CRT彩电、组合音响、空调、洗衣机、冰箱、冰柜);小家电(太阳能、油烟机、微波炉、热水器、吸尘器),正常使用情况下,一年内免收任何费用,一年后只收成本费;其它家电执行国家规定的保修期。

(三)6.22 快乐工作篇

银座16年 辉煌16载

# 立足岗位讲诚信 追求卓越是感恩

泰安银座今天的发展,离不开优秀的团队,离不开每个岗位上员工的努力、认真的工作态度。

泰安银座女装商场被评为“全国巾帼文明岗”,商场全部为女员工,但员工们打出“巾帼不让须眉”的工作口号,做好服务,创新服务,取得了良好业绩。

品牌店长是泰安银座着力培养的骨干力量,做好店长带头作用,规范柜台商品、销售、服务对实现商场又快又好发展有重要意义。泰安银座品牌店长的岗位励志是:小店长,大柜台;小柜台,大



商场:小商场,大商城;小商城,大泰城,服务全心全意,做好点点滴滴。

泰安银座主管岗位励志口号



为“做一线最优秀的管理者,融入员工队伍,带领员工队伍,全方位做好服务”。商场经理是商场发展的主导管理者,银座经理人奉行:

关注商场的边角角落,用心商场的重要片区,重视商场的主导走向,争取商场的经营创新。

投诉处理专员赵娟、米培凤自泰安银座开业以来已与银座度过11余年,随着工作经验的积累,对企业文化的渐渐深入,她们培养了极大的工作热情及耐心,成为专项处理顾客投诉的服务人员。

“商品真”一直是银座的经营理念,是银座永远不可以疏忽的工作重点。为做好商品管理,为顾客提供质量最好,最放心的商品,

银座商品管理人员提出“严把商品质量观,打造放心商城”工作口号,全面做好商品管理工作。

确保商城安全经营是银座人每天必做的重要工作。时刻提高安全维护意识,学习熟练安全技能,有计划地进行安全演习也是银座的安全服务特色。银座物业管理人提出“全天候紧急戒备”,为营造良好安全的卖场环境默默坚守。

银座采购员是银座新鲜血液注入的输送者,他们影响着泰城零售的新气象、新思路。