

端午甜粽虽好吃，入口也要悠着点

本报记者 马媛媛 韩杰杰

齐鲁晚报

今日潍坊

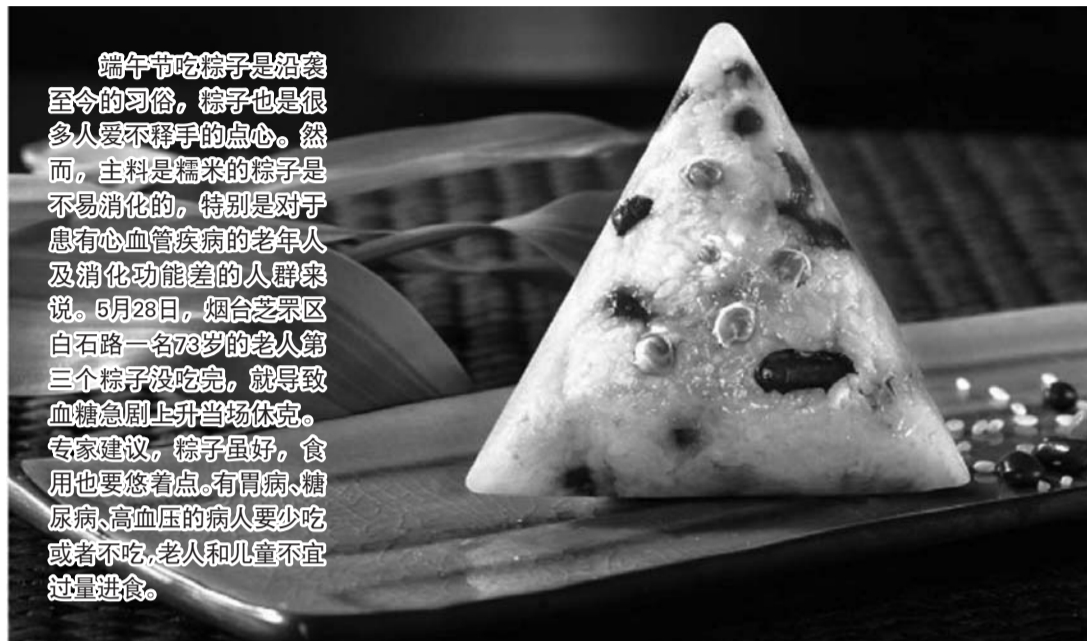
D06

2014年5月30日 星期五

编辑:韩杰杰

美编:组版:刘杨

一周聚焦



端午节吃粽子是沿袭至今的习俗，粽子也是很多人爱不释手的点心。然而，主料是糯米的粽子是不易消化的，特别是对于患有心血管疾病的老年人及消化功能差的人群来说。5月28日，烟台芝罘区白石路一名78岁的老人第三个粽子没吃完，就导致血糖急剧上升当场休克。专家建议，粽子虽好，食用也要悠着点。有胃病、糖尿病、高血压的病人要少吃或者不吃，老人和儿童不宜过量进食。

老人吃粽小心肠梗阻

端午节来了，就意味着吃粽子的时节到来了。大肉粽、蛋黄粽、红枣粽，各色美味香甜的粽子让人垂涎三尺，爱不释手。然而，如此好吃的粽子对于家里的老人来说，可能会带来一些肠胃

方面的不适。每年端午节前后，潍坊各大医院急诊都会接诊一些患上肠梗阻、腹胀、腹泻等症状的患者。71岁的刘先生在连吃了三个粽子后，下午就开始出现呕吐、大便困

难的症状。急诊医生分析，可能是因为老人牙齿不好，粽子没有经过充分咀嚼就被吞到了肚子里，再经过肠子的蠕动，不好消化的食物挤成了一团，卡在了肠内弯曲的部位，造成了肠梗阻。

心脏病患者吃粽子有讲究

记者从潍坊市市立医院了解到，有一年端午节，潍城区一位心脏病患者就因为连吃了六个粽子出现呕吐、胸闷、呼吸困难的症状，导致心脏病复发。

潍坊市第二人民医院心血

管内科高瑞杰主任提醒，对于有高血压、高血脂和心血管病史的患者，过多食用粽子可导致血液黏稠度增加，加重心脏负担和心肌缺血，诱发心绞痛和心肌梗塞。市民每次吃粽子应少吃，一

次最好不要超过二两。高主任介绍，对于心脏病患者来说，平时应少吃或不吃蔗糖、葡萄糖等糖类食品，少吃含饱和脂肪酸和胆固醇高的食物，如肥肉、蛋黄、动物油、动物内脏等。

粽子飘香 切莫贪嘴

粽子大都是用糯米做成的，黏度高、不易消化，且缺乏纤维质，含过多的脂肪、盐、糖。例如一个普通的咸肉粽子，含米量约一至一碗半的饭，热量约为400-500卡路里。

潍坊市第二人民医院消化内科魏茂周介绍说，粽子黏性大，老人和儿童如过量进食，极易造成消化不良，以及由此产生胃酸过多、腹胀、腹痛、腹泻等症状。粽子蒸熟后会释放出一种胶性物质，吃后会增加消化酶的负荷。对糖尿病患者来说，粽子中常有含糖量很高的红枣、豆沙等，吃时通常还要加糖拌和，如果不加节制，就会损害胰岛功能，引起患者血糖和尿糖迅速上升，加重病情，甚至出现昏迷、中毒。

因此，魏茂周主任建议，对身体健康的市民来说，吃粽子，女性一天最好不要超过3个，男性最好不要超过5个。吃粽子的同时，搭配蔬菜、水果可帮助肠、胃道消化不良。此外，睡前两小时最好别吃粽子，不要碰含水量分很多的寒性瓜果类，比如西瓜，以免造成腹泻或腹痛。

关注世界无烟日

说出你的戒烟故事

5月31日，又到一年一度的“世界无烟日”，戒烟的念头会不会再次触动你的神经、挑战你的意志力？

人人都知吸烟有害健康，但在烟草的诱惑下，不少烟民却欲罢不能。为让更多人加入戒烟行列，减少吸烟对自身及他人的危害，即日起，本报面

向社会征集“我的戒烟故事”，假如您身边有戒烟成功人士，或您本身就是一位戒烟达人，欢迎跟广大读者分享您的经验和故事，提供戒烟金点子，以此鼓励更多的朋友加入戒烟队伍。如果您是“二手烟”的受害者，或您对禁烟有好的看法和建议，也欢迎参与互动。

参与方式：

1、将您的戒烟故事编辑成文字稿，发送邮件至邮箱 wfxyanghong@163.com

2、邮递信件至奎文区金诺大厦10楼齐鲁晚报今日潍坊《快乐老年》编辑部

3、预约采访电话：13405360456(韩)

“吸烟指数”大于400要当心

5月31日是世界卫生组织发起的第27个世界无烟日。目前全世界发病率最高的癌症是肺癌。而吸烟是导致肺癌的重要因素之一。

烟草中与肺癌相关的有害物质达69种。烟民每天吸烟的支数乘以吸烟的年限是“吸烟指数”，如果一位烟民吸烟20年，平均每天吸一包，那么，这位烟民的吸烟指数就是20×20=400，而“吸烟指数”大于400的烟民就属于肺癌的高危人群。吸烟与许多呼吸道疾病密切相关，包括慢性支气管炎、肺气肿和肺癌的发生，会导致肺功能下降。

高恩深老人分享戒烟故事

养宠物鸟，有助于戒烟

“别抽烟了，那东西不好，百害而无一利，你看我现在戒烟了，一身轻松。”家住滨海区盐场四区的高恩深先生今年已70岁高龄，看到居住的小区内有人抽烟，他总会习惯性劝上两句。其实，在以前，高先生却是一位不折不扣的“老烟枪”，每天都要抽两包才算过瘾，烟龄超过40年。说起自己的戒烟故事，他说得感谢家人的鼓励和宠物鸟的陪伴。

“大爷，别再抽烟了。你的肺炎已经很严重了，如果再不戒烟恐怕……”2011

年，因为干咳严重，高先生到医院检查，医生指出他的病因就在于抽烟太厉害。这些话，高先生其实从医生嘴里听到多次，但这次看到女儿紧张的神情和止不住的泪水，高恩深决定听从大夫的话，开始戒烟。

从此，高老爷子戒烟成为全家人的事，为了他的戒烟可谓是全家总动员，烟盒、打火机、烟灰缸被老伴统统藏起来，甚至高大爷身边的“烟友”们也都“失联”了。“我这一开始戒烟那叫一个困难，都这么一大

把年纪了，也抽了这大半辈子烟了，每天习惯性点上根烟看个电视、喝个茶，现在也就只能吃个瓜子啊，干果啊、萝卜水果之类的。”高先生告诉记者，戒烟第一个月体重迅速涨了10斤，这上医院一查血压又高了，因为饮食改变了吃得也多了，像干果、瓜子之类的吃得太多也不好，甚至会引起高血压，从此他开始寻摸着科学戒烟。

一次偶然的机会，他在电视上看到电子烟效果挺好，就让孩子们给他买。孩

子们一听，就着急赶忙买来各种品牌各种功能的电子烟，高大爷吃着电子烟，饮食开始规律起来了，但是效果并不是很明显，该上瘾的时候还是浑身难受，后来就把电子烟闲置起来也不抽了。

又过了一个月，他无意中看到公园里有遛鸟的，叽叽喳喳的小鸟儿甚是喜人，每天看到几个老人拎着鸟笼遛鸟哼着小曲儿挺自在，一寻思这挺好，“养鸟可以分神啊，让我别没事别光想着抽烟啊。”随后高大爷就到

花鸟鱼市场中挑选鸟，买了只中意的鸟之后，他就开始每天早上6点半准时拎着鸟笼去公园里溜上一圈，再将鸟笼挂在树上，到健身器材上压压腿锻炼锻炼，中午头就跟几个不抽烟的老伙计们打打扑克，日子过得很充实，烟瘾再也犯。

半年过后，他到医院复查，肺炎明显好转了，原来的支气管病也没了。现在他看到抽烟的老伙计就上前劝阻：“别抽烟了，那东西不好，百害而无一利，你看我现在戒烟了，一身轻松。”

本报记者 韩杰杰 本报见习记者 杨帆