

长期过量吃海鲜，当心胆结石

青岛每五个老年人中就有一个患此病

三龄童患胆结石一度疼痛至昏迷

家住黄岛的3岁男童鹏鹏在一岁半的时候频频出现肚子疼的症状，家人带他到当地医院检查，并没有发现病因。但鹏鹏的病情却越来越严重，在一次大便时，鹏鹏疼得直接昏迷了过去，家人赶紧又带他来到青岛市第五人民医院检查。通过B超检查，发现鹏鹏的胆囊里有大量结石，经过药物治疗后，鹏鹏的症状终于有所缓解。“这个孩子是因为家住在海边，从小大量吃海鲜，摄入的胆固醇过高导致的。”青岛市第五人民医院胆石科主任赵茗告诉记者。

胆石症是临床常见疾

病，主要分为胆囊结石、肝内胆管结石、肝外胆管结石。其中胆囊结石占50%以上，主要以胆固醇性胆结石为主。

日前，第五人民医院通过对2万余例胆石病临床资料的分析调查后发现，岛城胆结石病发病率逐年上升，明显高于全国水平，并呈年轻化趋势，18岁以上成年人中，发病率达到6%以上。随着年龄的增长，胆结石的发病率也在升高。50岁以上人群的发病率为14%，而60岁以上的发病率更是达到了21%。5个老年人中就至少有一个胆结石患者。

鱿鱼等高胆固醇海鲜易诱发胆结石

赵茗介绍，经过调查发现，饮食结构不合理是造成胆石症的罪魁祸首。而经常食用鱿鱼、蛤蜊等胆固醇含量较高的海鲜，是诱发胆结石症发病的因素之一。调查显示，岛城医院曾接诊过的胆结石病最大患者104岁，而最小的患者只有3岁。

胆石症虽然是常见病，却可能会引起严重的后果，因结石嵌顿引起胆囊穿孔、继发性胆管结石、化脓性胆管炎、肝脓肿、重症胰腺炎、

胆道恶性肿瘤的患者不在少数。据临床统计，70%~95%的慢性胆囊炎病人合并胆囊结石，约95%的急性胆囊炎病人存在胆囊结石。胆囊癌发病率不高，但其恶性程度高，生长快，愈后差。因其早期临床症状不典型，相关检查阳性率低，一旦发现多为中晚期，患病1年死亡率达90%，5年存活率仅4%。而临床中发现胆囊癌80%以上伴有结石，也就是说胆囊结石与胆囊癌变有着密切关联。

18岁以上的成年人胆结石发病率达到了6%，5个老年人中就至少有一个胆结石患者，青岛市第五人民医院对两万余例胆石病临床资料分析后发现，岛城胆结石病发病率逐年上升，并呈年轻化趋势，最小患者年仅3岁，病情多发与过量摄入海鲜有关。

本报记者 刘腾腾



防胆结石需养成良好饮食习惯

“对很多患病的年轻人来说，不良的饮食习惯是导致发病的主要原因，比如很多年轻人不吃早饭，导致胆囊中胆汁浓缩的时间过长，胆汁浓度过高，造成胆固醇沉淀形成结石。”赵茗介绍。胆结石的典型症状表现为右上腹疼痛，不典型症状会表现为右侧的肩部、后背疼痛，因为早期症状不明显，很多人的病情因此而耽

误，“有三成患者将胆结石当成胃病来治疗，自己买点胃药吃，导致病情延误。”赵茗介绍。

赵茗提醒，为预防胆结石，市民应改善饮食结构，日常饮食要注意低脂低油低盐，增加蔬菜水果和粗纤维的摄入，改变不良饮食习惯，三餐要定时定量，尤其早餐更要吃饱吃好。

玛卡贵为天价，其实没那么神

专家：它就是个保健食品，说成“神药”是夸大宣传

本报济南11月25日讯（记者任磊磊）近日，玛卡（亦作玛咖）被视作“壮阳神药”在各大药店走红。记者在济南解放桥附近一连锁药店看到，一盒百克的玛卡原片售价就高达198元，在广告宣传中，玛卡成为提高男性免疫力的“神药”。对此，山东省千佛山医院营养科主任杜慧真认为，玛卡只能视作是保健食品，并没有治病的功效，市民不可盲信。

近日，玛卡成为养生保健市场的新宠，一公斤几千元甚至一两万元的售价让它显得格外高贵。记者走访济南大药房看到，一瓶60片的玛卡胶囊是

378元，30片的198元，一盒100克的玛卡原片价格高达198元。

记者了解到，玛卡原产地为南美的秘鲁，是生长在海拔4000米高的安第斯山脉的高原植物，后被中国成功引种，在云南、西藏、四川等高海拔地区规模化种植。按照表皮颜色，玛卡干果还分为黑、紫、黄三种，其中普遍认为黑玛卡功效最好，价格也最高。由于玛卡对生长要求严苛，在我国只有云贵高原和青藏高原地区才具备生长条件，因此在国内，丽江、香格里拉的玛卡最为出名。但随着技术成熟，云南昭通、曲靖等海拔在2500米

左右的地区也开始种植，所以目前国内种植的玛卡质量存在较大差异。

日前，玛卡在济南诸多药店都可以看到，在药店里，销售人员都会用缓解疲劳、提高男性能力向消费者推销。玛卡成了“包治”男女更年期各种衰弱症状的良药，甚至被冠以“壮阳神药”的标签。

对于玛卡的功效，山东省千佛山医院营养科主任杜慧真提醒市民切勿盲信。杜慧真表示，“玛卡，就是一种十字花科的植物，与萝卜同科。但是生长在高海拔地带，且生长环境昼夜温差大，因此其肯定具

有比较丰富的营养价值，因为昼夜温差大适宜营养成分的积淀。”

“但是玛卡并不是我国中药典籍里的药材。”杜慧真称，玛卡和枸杞、大枣一样，也是药食两用的植物，但是由于它是国外引进的植物，因此并未被收录进中国的中药典籍中。而且，玛卡是保健品也并非是药品。“既然是保健品，那就不能当治病的药品。”

同时杜慧真也提醒市民：“玛卡也不是老少皆宜，只是适宜特定人群食用，例如有精力不济、易疲劳、肾虚等症状的市民可以适当食用。”

雪天行车十大最实用技巧

这两天北方大部分地区迎来了今冬第一场雪，小伙伴们是不是很兴奋呢？但是雪天路滑，这两天各种刮擦碰撞交通事故接连发生，尤其是新手上路。

冬天来了，冰雪天不可避免，这可如何是好？建议新手此时不要开车出门了，如果必须开车，那就快恶补下冰雪天行车技巧吧！您不用再翻各类教科书了，小编为您搜罗了最实用的冰雪天行车十大技巧，简单易记，帮您几分钟搞定，一时不能记全，就收藏在手机上吧。关注逸周末公众微信号(qiluyizhoumo)，可查看全部详



细内容。点击逸周末微信页面右上角头像，再点击“查看历史消息”，还可以看到以前发送的所有内容哦。

惠人原汁机感恩节送钜惠

本报济南讯 随着感恩节的临近，齐鲁晚报团购会开抢啦，保证本年度内最低价，凡参与团购的市民均可获赠免费五日港澳游。

韩国惠人原汁机最早采用LSTS低速压榨方式，先研磨后榨汁，从根本上阻止水果的天然香味及营养素的破坏，提高人体对水果中的各种维生素的充分吸收，保留纯天然的味道及营养，出汁率高达95%以上。

齐鲁晚报承诺所有机型均为正品行货，享受整机

1年、电机5年的官方质保，而平均团购价仅为商场专柜价的2/3左右，价格达到历史最低。

此次感恩节团购活动共30台团购机型，先购先得，型号分别有TH600、TH720、HU780、HU800、HU910，最低团购价仅1580元起，多款颜色可选。

参加团购的市民请拨打96706888咨询报名，也可以直接到济南市大众传媒大厦603室现场看样品，还可选择货到付款，送货上门的服务。

探路

山航新开三条飞泰国航线

本报济南11月25日讯（记者宋磊 通讯员白新宇）记者从山东航空公司获悉，29日起，山东航空将陆续新开三条东南亚国际航线，新增的济南和青岛飞普吉岛航线，为山航继曼谷和清迈后的第三个泰国通航点。山航还将首次开通厦门始发前往泰国曼谷航线，该航线为山航在厦门地区开通的首条国际航线。

具体航班时刻为：11月29日起，新开济南—长沙—普吉岛航班，航班号为SC8899/8900，由波音737-800型飞机执飞，每日一班，20:05从济南起飞，22:10到达长沙，23:45从长沙起飞，第二天4:00到达普吉岛；返程5:00从普吉岛起飞，9:15到达长沙，10:20从长沙起飞，12:20到达济南。

12月1日起，新开厦门—曼谷航班，航班号为SC8893/4，由波音737-800型飞机执飞，每日一班。

12月3日起，新开青岛—厦门—普吉岛航班，航班号为SC8895/6，由波音737-800型飞机执飞，每日一班，19:45从青岛起飞，22:25到达厦门，23:45从厦门起飞，第二天5:00到达普吉岛；返程6:00从普吉岛起飞，9:40到达厦门，11:20从厦门起飞，13:50到达青岛。

济南至张家界列车将隔日停运

本报济南11月25日讯（记者宋磊）记者从中国铁路总公司12306网站获悉，2015年12月27日至2016年3月10日，张家界—济南K1678次旅客列车隔日停运。

据了解，去年7月1日起，济南至张家界开通了山东首趟旅游专线列车——“张家界号”，以方便两地之间人员往来和旅游。受旅游淡季影响，“张家界号”旅游专列于去年12月底停开。今年5月，在张家界市和济南铁路局的共同努力下，济南至张家界之间的旅游专列升级为图定列车，车次为K1677/8次。但从“十一”小长假之后，赴张家界旅游逐渐走向淡季，因此，铁路部门综合考虑到来客流等方面的因素，从10月11日至12月25日，对济南和张家界两地之间的旅客列车开行频率调整为隔日开行。

济南长途汽车总站开通微信售票服务

本报济南11月25日讯（记者宋磊）即日起，济南长途汽车总站南区开启微信购票服务，乘客只需要登录有关微信公众平台就可以直接通过微信购票。

济南长途汽车总站南区工作人员介绍，旅客只需关注“山东交运济南长途汽车总站南区”微信公众号，从中进入便捷购票栏目，点击微信购票便可购买到预售期为30天的总站南区始发所有车次的车票。购票信息提交成功后，乘客通过手机支付完成票款支付。购票成功后，手机会收到交易成功和订单号的短信。旅客可凭二代身份证，在发车前到济南长途汽车总站南区任一窗口或自助取票机取票。