

星制作 | XINGZHIZUO

# 差点吃出人命 肚子里拿出八块黑石头

具体每天吃了多少柿子,程大伯也说不上来。大约吃了十天左右,老程觉得肚子隐隐有点不舒服起来,但是他还是没有放弃,继续吃柿子。就这样,后来肚子越来越不舒服,恶心,泛酸,什么东西也吃不下了。上周五,一家人来到了杭州中医院消化科。

“我们当时做胃镜,也是吓了一跳,那个探头下去,可以看到除了胃上有溃疡,还有黑黑的石头,触碰一下,还是有韧性的。”消化科的桑怡医生说,“我们看这么大的石头,要保守治疗,估计是不可能的,所以我们马上转给了我们的外科。”

手术非常顺利和漂亮,两位主任“手起刀落”,麻利地从胃部和小肠里取出了八枚黑色的结石,最大有八公分左右,小的也有四公分。老程的命算是保住了,不过这次吃柿子的代价实在是太大了。

## 这些禁忌,你一定要知道!

1、**不要空腹吃** 因柿子含有较多的鞣酸及果胶,在空腹情况下它们会在胃酸的作用下形成大小不等的硬块,容易滞留在胃中形成胃柿石。如果胃柿石无法自然被排出,就会造成消化道梗阻,出现腹部剧痛、呕吐和,甚至胃穿孔、胃出血等症状。

2、**莫吃柿皮** 柿子中的鞣酸绝大多数集中在皮中,连皮一起吃更容易形成胃柿石。

3、**这些东西别跟柿子一起吃** 中医学中,螃蟹与柿子都属寒性食物,不宜同食,还容易过敏。从现代医学的角度来看,含高蛋白的牛奶、豆浆、鱼、虾等在鞣酸的作用下,很易凝固成块,生成结石。另外,在喝酒之后,最好不要吃柿子,尤其是喝白酒之后再吃柿子,会严重影响消化功能,给肠胃带来巨大负担。

4、**因人而宜** 柿子中因含10.8%的糖,且大多是双糖和单糖,吃后很易被吸收,使血糖升高。对于糖尿病人而言,不宜多吃。此外,体弱多病、产后、外感风寒者忌食;患有慢性胃炎、消化不良等胃动力功能低下者不宜多食。老人与小孩也要少吃。

5、**适可而止** 一般认为,在不空腹的情况下,每次吃柿子或柿饼不超过2个为宜。

## 顺便提醒

有一个说法是每天喝上1升可乐,可以达到“碎石”目的,这个偏方真的可行吗?专家说,如果病症较轻,胃石较小,可以采用喝可乐的方法,因为可乐中含有磷酸,可以与钙结合,有效破坏胃结石的聚合物。但是,碳酸饮料是胃溃疡患者的大忌,大口喝下去很容易造成胃穿孔,一旦造成胃穿孔,将不得不进行胃切除。因此,得了胃结石,最好在医生的指导下治疗,否则后果很严重。

健康 | JIANKANG

# 经常手麻,要小心! 绝不是吓唬你

手麻这种情况,大多数人都会遇到。不同类型的人,手麻的原因也是不尽相同的,所以非常有必要来了解一下关于手麻的真正原因。这样的话,就可以清晰地体会到自己身体的变化哦。



## 引起手脚麻木的原因

1、**血管因素** 因为当血管受到压迫时,血管供应肢体部分缺血,引起麻木,等一下解除了压迫,血液流过去,则感觉像有许多蚂蚁在爬。当上肢尺动脉、桡动脉管在某一处受压,均会引起手麻。

2、**神经因素** 神经内有轴浆流动,当神经受到压迫时,轴浆流动受阻,亦会引起手麻。

3、**大脑因素** 所有神经均来源于大脑,当脑部出问题,如中风,则大脑所支配区会出现麻木、无力。

4、**全身因素** 血脂过高:长期血脂过高,易引起血管壁硬化,加上血脂过高,血液粘稠,血流变慢,细胞所得到氧气养料减少,导致麻木。糖尿病人:血糖维持较高水平,长久以往,对人体血管、神经造成极大伤害,血管硬化,神经变性。

5、**颈椎引起的手麻** 颈神经有椎间孔出

来,分成前后两支。前支:走向下方外,一直到前臂,构成尺神经、桡神经、正中神经等。后支:绕颈椎后关节到后方,分布于颈椎后面的肌肉,皮肤不论前支或后支受到压迫,均会引起手麻。

## 2招挥别手麻

1、**水瓶练“腕”力** 准备约250cc的瓶状物,像是饮料罐、小水瓶。将手掌朝下,握住装满水的瓶子,以缓和的速度将手腕上举及下弯,上下皆维持5秒,来回10次。

2、**拉筋解“腕”伤** 将手臂向前伸直、手心朝下,以另一只手将手背向下压,再将手掌向内扳,各维持10秒,来回10次。

## 小编提醒

手麻是手部很常见的一种疾病,偶尔的因为长时间压痛导致的手麻是可以理解的。但是如果经常出现手麻的情况就要引起重视了,应该及时到正规医院诊断治疗。

提醒 | TIXING

## 别再用这个做饭了 家里有的赶紧丢了!

很多人家里炒菜的时候,喜欢用铁锅,因为有一种说法是“吃铁补铁”。但你确定你家的锅补的是铁?央视已曝光,江西上饶县一些铁锅小作坊生产的铁锅,原料用的竟然是化工废铁,而且,为了使这些废铁生产的铁锅油光发亮,小作坊还使用硫酸、盐酸等腐蚀性的化学物品来浸泡,重金属超标,长期使用对健康危害很大!

用化工原料桶加工成铁锅,看起来就让人恶心,更不要说用来炒菜了,记者了解到,光江西上饶县一个村,就有9家这样的铁锅生产企业,一年的产量就达到了49万只,听听都害怕!这么多的锅,流到了多少人的家里啊。如果你家有这种锅,一定要丢了。

## 小贴士:做菜选锅要因菜而异

### 不粘锅:开火前放油

因为锅底采用了不粘涂层,在摄氏260度以上会释出有害物质。加入醋或酱油,也会升高不粘涂层的溶出率,对健康不利。因此,使用不粘锅一定要冷锅冷油,避免爆炒。

### 铝锅:忌酸性食材

铝锅使用不当会释出铝离子,铝沉积于骨骼与中枢神经系统,影响钙质吸收,累积过量还有可能增加老年痴呆的风险。应避免用铝锅烹调酸性食物,例如醋、番茄、中药汤方等。

### 不锈钢锅:勿久盛菜汤

不锈钢锅含有铬和镍,如果长期接触酸、碱类食物会起化学反应,所以不宜长时间盛放盐、酱油、菜汤。

### 铁锅:尽量不煮汤

普通铁锅容易生锈,如果人体吸收过多的氧化铁,即铁锈,就会对肝脏产生危害。因此,不宜用铁锅盛食物过夜,同时,尽量不要煮汤,以免铁锅表面保护其不生锈的油脂层消失。

OPINION  
今日语录

## 最幽默的人,原来竟是驾校教练!

会说段子、会讲相声,最懂语言文化的绝对不是什么文人骚客,而是咱们的驾校教练!

**证据一** 我上车后试了试,问副驾驶上的教练:“教练,方向盘怎么有点松?”教练淡淡地说:“记得那是2013年的第一场雨,你们的一个师姐来学车,叫她刹车,她倒是没踩刹车,而是两手抓住方向盘死命地往后拽,嘴里还喊着:吁~ ~吁~ ~吁~ ~,所以方向盘就有点松了。”

**证据二** 教练:“看见前面那个人了没?轧死他!”

我:“啊?俺……俺不敢啊!”

教练:“不敢?不敢你还不松油门!”

**证据三** 考驾照,一连考了三次都没通过;第一次,我撞坏了停在路旁的摩托车;第二次,我撞坏了停在路旁的夏利车;第三次,我撞坏了停在路旁的丰田车。教练看我十分愧疚,安慰我说:“你的驾驶技术确实没提高,不过你的眼光提高了,撞的一次比一次值钱!”

**证据四** 有个妹子快考试了,教练难得温柔一回,跟她说话:“小婊,好好考,争取每科都一次过关,然后回家把驾照锁到抽屉里别拿出来用,当个纪念也好。”