

# 注意！晨起锻炼不能空腹

秋季运动有哪些好处？秋季运动可以选择哪些锻炼方式？10月15日上午9:30~10:30，本报健康热线0551-62623752，邀请了省二院康复医学科主任朱咏梅与读者交流。

□ 夏鹏程 王晓璐 记者 马冰璐 文/图

## 秋季运动有很多好处

读者：秋季运动有哪些好处？

朱咏梅：秋季运动无论对老年人还是年轻人都有很多好处，因为入秋后各地区整体气温适度，气候宜人，在这样的季节养成锻炼的习惯，让身体受到良性的刺激，可以更加容易适应进入冬季后气候的变化。锻炼能增强体质，增进机体的耐寒抗病能力，提高心血管系统的功能，增加大脑皮层的灵活性，保持清醒的头脑和旺盛的精力。锻炼后胃液分泌增多，肠胃蠕动增快，可以提高消化和吸收功能。

## 宜选择轻松平缓的有氧运动

读者：秋季运动可以选择哪些锻炼方式？

朱咏梅：比如慢跑、做操、打太极拳、散步、登山、打乒乓球、羽毛球等都是适合秋季的运动，可以根据自己的爱好选择。运动宜选择轻松平缓、活动量不大的有氧运动。

## 晨起锻炼不能空腹

读者：秋季运动怎样坚持有度？

朱咏梅：①循序渐进，切忌过度。秋季锻炼和其他季节锻炼一样，运动量应由小到大，循序渐进。锻炼时觉得自己的身体有些发热，微微出汗，锻炼后感到轻松舒适，这就是效果好的标准。②注意锻炼方式方法。如晨起锻炼不能空腹，起床后运动前应该适当喝些糖水或吃点水果“垫一垫”，这样让身体得到一些启动的能量，会更有利于健康。运动结束后，可以休息20到30分钟，使心肺



朱咏梅，主任医师，从事传统与现代康复学工作20余年，发表专业核心期刊论文20余篇；擅长脑血管后遗症、骨折后运动功能、颈椎病、肩周炎、腰椎间盘突出症等内科疾病的中医药传统康复治疗。

功能恢复稳定状态，同时胃肠系统有适当的准备，然后开始进食。③酒足饭饱不宜运动，饭后30分钟后再进行运动为好。有冠心病、高血压伴随动脉硬化化的病人，胃手术后病人，胃下垂虚病人及肝炎病人不宜在饭后用散步作为锻炼的方式。④晨跑锻炼，不宜路边。秋季气候干燥，灰土容易飞扬起来，使空气受到污染，在马路边跑步，肺活量增加，会吸入更多的灰尘和汽车排出的有害气体，无形中增加了对身体的损害。所以晨跑和锻炼最好选择在公园等安静又干净的地方进行，而不宜在马路边慢跑。

## □ 预告

如何预防脑卒中？如何治疗脑卒中？10月22日上午9:30~10:30，本报健康热线0551-62623752，将邀请安医大一附院神经内科主治医师章娟娟与读者交流。

章娟娟，博士，擅长脑卒中的预防及治疗。

□ 孙林 记者 马冰璐

# 柿子味美勿贪食 当心胃柿石症找上门

星报讯(高娟 程丹青 记者 马冰璐)金秋十月，红彤彤的柿子是不少市民的“心头好”。不过，柿子虽美味，却不能贪吃哦。最近，安医大四附院便接诊了一位胃柿石症患者，医生提醒，空腹或一次性吃太多的柿子容易引发胃柿石症，除此之外，还不可连皮吃柿子，因为柿子皮含有较多的鞣酸及果胶，在柿子脱涩时，不可能将其中的鞣酸全部脱尽，如果空腹食用或连皮食用，更易形成胃柿石。

最近，40岁的王女士因连续腹痛、腹胀、厌食到安医大四附院消化内科门诊就诊，通过X线透视发现其胃内阴影，胃镜下可以看到其胃里有两块可移动的巨大石头样物体。原来王女士酷爱吃柿子，入院前三天就吃了好几个柿子，最终引发了胃柿石症。

内镜中心医生尝试用异物钳和圈套器将柿石圈碎后取出，由于柿石过硬，尝试多次都没成功。在医生的嘱咐下，王女士回消化肝病科病房口服碳酸氢钠+可乐来软化柿石，几天后再次至内镜中心进行内镜下碎石术，予圈套器、异物钳分解后予取石网篮、五爪钳取出大部分质硬碎块，而质软碎块将自行排出。

## 什么是胃柿石症？

柿石是胃结石中最常见的一种，分为急性

和慢性两种，急性型在大量吃柿子后半小时即可出现症状，如上腹有沉重感、胀满、恶心呕吐等；病程超过6个月的为慢性，其症状与慢性胃炎、胃溃疡相似。很多人因空腹或一次性吃太多的柿子而引发柿石。

柿子里面含有鞣酸与果胶，遇到胃酸后发生凝结，和胃内脱落的上皮、粘液及食物残渣，特别是纤维素胶合在一起形成了大小不等的不可溶性沉淀，如果这些沉淀物不能通过幽门到达小肠，就会滞留在胃内形成胃柿石，病人会不同程度地出现上腹部剧烈疼痛、呕吐、厌食等症状。

## 哪些人不适合吃柿子？

因柿子性寒凉，像脾胃虚寒、老年人、体弱多病、病后初愈、产后气虚、外感风寒等人群应少吃或不吃。此外，柿子含糖量较高，会影响糖尿病及慢性胃病的治疗；柿子会妨碍食物中铁的吸收，患缺铁性贫血的患者不建议食用。

柿子不要与高蛋白的鱼、虾、蟹等食物同食。从中医学的角度看，螃蟹和柿子同属寒性食物，故不能同食。如从现代医学角度看，蛋白质含量高的鱼、虾、蟹在鞣酸的作用下，很容易凝结成块，形成胃结石。

## 管道疏通剂致严重烧伤 1岁宝宝一度病危

星报讯(燕丽 孙林 记者 马冰璐)家中出现管道堵塞后，不少人会使用管道疏通剂来处理，既省时又省力。可很多人不知道的是，具有强碱性的管道疏通剂使用不当极易引起化学烧伤。10月15日，记者获悉，安医大一附院儿科重症监护室就收治了一名因管道疏通剂引发严重烧伤入院一岁多的患儿小美(化名)。

10月8日上午，合肥市民梁女士忙着做家务，一岁多的女儿小美在一旁玩耍。当她忙完家务看向女儿时，小美正捣鼓着她刚从网上买来的强力管道疏通剂。梁女士赶忙从小美手中夺过管道疏通剂，可惜的是，粉剂已经部分倾撒到了小美嘴里和身上。

“当时的第一反应就是跑到洗手间，用湿毛巾和清水把这些粉末冲洗掉。”梁女士回忆说。

可让梁女士没有想到的是，这些粉剂遇水的一瞬间，剧烈的疼痛让小美大哭起来，遇水的地方很快出现红肿。不知所措的梁女士紧急将孩子送往附近医院，后因病情危重转至安医大一附院儿科重症监护室进行救治。

“入院时，患儿处于休克，生命体征不平稳，颈部、前胸部、右上臂等处可见皮肤，以及头皮、双眼、舌面等处呈现红肿破溃，表皮剥脱，病情十分危重，因此向患儿家属下病危通知书，并迅速进行了烧伤科、眼科、五官科等多学科会诊。”安医大一附院儿童重症监护室护士长宇丽说。经过详细诊断，小美体表有10%~19%的腐蚀伤，包括头皮、胸壁、消化道、结膜烧伤以及耳化学性烧伤。通过抗休克、预防感染、创面处理以及监护对症处理，目前，小美生命体征平稳，在儿科重症监护室继续接受治疗。

经医生介绍，梁女士才知道，这瓶管道疏通剂具有强碱性，在清水的作用下，会释放出大量热，自己用清水冲洗这个做法是完全错误的。

“平日里，家长们要注意的是，家中的清洁剂、药物要放好，盖子盖紧，放在孩子够不到的地方，不让孩子有机会接触。一旦误食，家长可以给孩子喝大量的牛奶或鸡蛋清，通过蛋白反应消耗掉部分强酸强碱，并尽快带孩子到正规医院救治。”安医大一附院儿科重症监护室主任孙静敏介绍道。

## □ 健康养生

### 进补、泡脚因人而异

秋天是气候转换的分界点，此时如果乱养生，到了冬天身体可能会冒出一些小毛病。

进补也是有讲究的。平时痰多的老人，可多食用健脾益肺之品，如山药、薏米、百合、杏仁等。而咳嗽多痰的老人多伴有肾虚，因此可适当食用补肺肾之品，如核桃、芡实等。

乱泡脚容易造成器官缺氧。很多人从入秋后就开始用热水泡脚，但错误的泡脚方法会适得其反。用热水泡脚会导致人体血管扩张，导致心脏、大脑等重要器官缺血缺氧，对有心脏病、低血压的老人来说，会增加发病危险。

另外，泡脚药方不能千篇一律。因肝阳上亢导致血压上升者，可用天麻、石决明、钩藤各30克煮水，将药液倒在高桶内，同时泡手脚，能发挥平肝潜阳、降血压的作用；体弱久病的瘀血体质者，则适合用党参、丹参、黄芪各30克煮水泡脚。

### 花生糯米粥滑肠润燥

秋高气爽，雨水渐少，天气干燥。养生的重点是养阴防燥、润肺益胃。

建议大家早餐可吃花生糯米粥。取花生、糯米适量，把泡好的花生入锅。水开始要少放，大火煮开转小火。花生酥烂时加糯米和满水，转中火煮开，煮至粥黏稠为止。糯米有养阴的功效。花生入脾经，有养胃醒脾、滑肠润燥的作用。

□ 综合