



告诉您夏季健康常识

夏季病

【典型案例】

吃了凉西瓜 胃疼得厉害

陈先生是个“老胃病”，夏天里空调开得很低，还冲了冷水澡。陈先生打开冰箱拿了一片切好的西瓜，可是吃着吃着，就停不下了。“我的胃恢复得不错，也没见什么大毛病。又不是喝酒，这点西瓜顶多难受一会儿。”没想到不一会儿，陈先生就感觉胃里一阵阵剧痛，说不出来的难受。连忙摸出一盒止痛药，赶紧吃了一粒。要命的是，胃更疼了，好在爱人回来，赶紧送医院。

——《东南快报》



夏季该怎样吃冰箱内的食物，很有学问。 本报记者 马云云 摄

贪吃冷藏食品，“冰箱病”找上你

冷藏6小时以上，饭菜得加热再吃

本报记者 马云云

夏季气候炎热，不少人喜欢把西瓜、啤酒等食物放在冰箱内冷藏或者冷冻后食用，认为这样才过瘾。事实上，冷冻或冷藏后的食物并不一定卫生，加上食物温度低，对胃肠刺激大，食用这类食物后非常容易引发胃肠道紊乱，甚至引发其他严重疾病。炎热夏季，“冰箱病”不得不防。

夏天“冰箱病”患者比平时多一倍

“夏天因为饮食不注意引起胃肠道紊乱的患者很多。”提起夏季“冰箱病”，山东省千佛山医院急诊科主任医师刘纪改表示，每年一到三伏天，就有不少患有胃肠疾病的患者前来就诊，“夏天‘冰箱病’患者就诊人数比平时多一倍。”

刘纪改说，夏季天气炎热，市民都喜欢把食物放到冰箱里，认为冰箱里冷藏的食物就安全了，事实并非如

此。“冰箱不是‘保险箱’，即便温度低，同样会有耐低温的细菌生长繁殖。”有资料表明，放在冰箱里的食物第二天就有继发细菌感染的可能。

一般而言，放在冰箱内的食物和人体胃内的温度相差很大。如果夏天一直吃过冷的东西，会让胃内黏膜血管急剧收缩、痉挛，造成胃黏膜严重缺血，致使胃酸、胃蛋白酶等明显减少，让胃的消化能力、杀

菌能力、免疫能力都出现不同程度的降低，也就容易引起胃部不适，“甚至会引发肠梗阻、消化道出血等严重疾病。如原有胃溃疡的可能出现胃出血、胃穿孔等。”刘纪改表示。尤其是儿童的胃肠道正处于生长发育阶段，过多食用冷饮或过冷食物更容易造成他们的胃黏膜损伤。“有些较为肥胖的孩子，自控能力比较差，喜欢无节制地吃冰激凌，有的会多次来治疗。”

熟食最好密闭起来保存

为预防“冰箱病”，刘纪改给了个建议：剩下的食物从冰箱里拿出来后要加热再吃。“剩菜剩饭不要长时间放在冰箱里，饭菜如果冷藏超过6小时，一定要高温加热或煮过以后再吃。”尤其一些患有肠易激综合症的病人，不适合食用生冷、辛辣的食物。

夏季不少人喜欢把西瓜放在冰箱里冷藏后

食用，刘纪改说，市民在食用这些西瓜前一定要注意，防止引起腹泻。

“冰箱内食物怎么放也有讲究。”刘纪改说，冰箱内食物摆放要防止食物污染。生食与熟食不能混放，最好用塑料袋加以封装，特别是熟食要放在加盖的容器内，这样可以避免交叉感染。“牛奶一旦开瓶最好一次喝完，盛下的

就不要留到下次给孩子喝了。”另外有专家提醒，冰箱要常清洗，冰箱内存放的食物不宜过满、过紧，要留有空隙，以利于冷空气对流。有些食品在放入冰箱前，需作一些处理，如蔬菜要先摘除腐叶，鱼类应先除去内脏和鳞；热的食品宜待充分冷却后再放入冰箱内。经解冻过的食品，不要再冷冻。

腹泻后，不要再吃刺激性食物

夏季一旦发生胃肠道不适怎么办？“一旦引发疾病要找医生。”刘纪改提醒，市民最好适量食用冷藏过的西瓜、啤酒、冷饮等，万一因为食用不当引起不适，要及时就医，如果来不及，可以先自行服药。“夏季家庭要提前备一些护胃药物、

消炎药物，如黄连素等。一旦发生腹泻可以及时服用。”

有人认为，拉肚子后喝点白开水，饿几顿比较好，专家认为，这是种误解，“腹泻饥饿疗法”不可取，腹泻后，人体会丢失大量水分和无机盐，严重腹泻可引起严重的电解质

紊乱，如低钠、低钾。因此腹泻后患者应该继续进食，可以吃一些稀、软、易消化的食物，如稀饭、面条、鸡蛋羹、麦片粥等，既能补充营养，又可以减轻肠道负担。尤其老人腹泻要及时补充水、糖、盐。“可以喝些稀粥，不要再吃刺激性的食物。”

●相关链接

哪些食物不适宜放在冰箱？

黄瓜、青椒、茄子等蔬菜在冰箱中久存，会出现“冻伤”——变黑、变软、变味。香蕉、火龙果、芒果、荔枝、龙眼、木瓜、红毛丹等热带水果也不宜冷藏，否则果肉会变黑和变味。土豆、红薯、萝卜等，因其表皮比较厚实，一般不容易腐烂，不用放入冰箱储存，存放于室内阴凉干燥处即可。

冰箱应摆放在哪里？

电冰箱安放的环境应阴凉、干燥，既要远离各种热源，如煤气灶，又要避免阳光直射。不要摆放在潮湿的地方，否则容易引起故障和金属件生锈。此外，冰箱离墙一般要有10厘米。在使用电冰箱时，应防止机械故障停电。最后，要经常检查冰箱里的电器设备和规定的温度，遇有停电、漏电、机械故障或温度不够等，应及时维修。

近视孩子“出大事” 济南家长乐疯了！

2010年，济南市中小学两大变化显著：一、校园门口警察，保安明显增多；二、戴渐进多焦点镜的人数迅猛增长。一个有趣的现象为证：以前家长们打招呼“又给孩子报什么特长啦？”近来家长都急切地攀比：“你孩子戴渐进多焦点眼镜吗？近视度数又降了多少？”

换副眼镜真能“控制近视发展，降低近视度数”？您别不信，听听12岁男孩怎么说——泰山中学徐浩翰的语祖其代表性：“前年爸爸给我配了眼镜。没想到一年近视度数涨了200度，不上好几个同学戴了渐进多焦点镜，看黑板越来越清楚，游戏级别越来越高，看他们牛哄哄的，我也闹着让爸爸换了副，哇塞！戴上度数居然立马急剧下降！现在度数不但一点也没涨，一年还降了150度！看书上上网打游戏，眼睛不酸不胀，一点儿都不累。”

向近视青少年普及渐进多焦点镜，作为今年近视治疗领域的一件大事，CCTV央视《健康之声》、CNTV中国网络电视台倾力推荐，声称换一副眼镜，挽救孩子一生视力，效果神奇。具体地说，300度左右的近视，若配戴及时，完全可以恢复视力，摘掉眼镜；600度以上或散光400度以下的混合性近视，经过一段时间配戴，视力逐渐提高，控制近视不再加深。

原北京同仁医院院长刘福源教授称：渐进多焦点“阻断近视根源，降低近视度数”

只需两步：

第一步：解放睫状肌，确保度数不再加深。传统近视眼镜都是单焦点镜片，看远处、看近处都由眼球变焦，使得睫状肌超负荷“劳累”，所以近视度数不断加深；渐进多焦点镜有多个光学焦点，镜片自动变焦，解放睫状肌，让它始终处于放松状态，这是度数不再加深的根本保证。

第二步：回缩眼轴，恢复视力。传统眼镜只适合孩子看清楚处，但是在看近处（看书、写作业）时，睫状肌就会处于紧张状态，长期下去，使得眼轴拉长（突眼），眼镜度数就会越来越高；渐进多焦点眼镜可以智能变焦，无论看远看近，睫状肌都呈放松状态，使眼轴逐渐回缩，所以“度数越来越小，视力越来越好”。

事实就是事实，笔者将走访到的第一手资料公布：

李震宇：男，12岁，山东师大附小，2009年11月配镜，双眼各减75度

裴英华：女，9岁，济南二小，2010年2月配镜，双眼各减50度

徐浩翰：男，12岁，泰山中学，2009年2月配镜，双眼各减150度

李洪帅：男，12岁，甸柳小学，2010年2月配镜，双眼视力各提高一行。

沈佳辰：女，16岁，现已转至淄博一中，2009年12月配镜，双眼各减50度……

我市渐进多焦点的受益者成千上万，版面所限，恕笔

者不可能一一列举，但和以上五位青少年一样，他们有着相同的戴镜体验：

- 1、刚戴上感觉眼前一亮，视物更清楚；
- 2、一整天，眼睛轻松不疲劳，学习效率明显提高；
- 3、三个月经视力检测，确实减掉50-100度；
- 4、一年以上，300度以下近视大都明显恢复。

让人欣喜若狂的是，孩子戴了渐进多焦点镜，学习成绩竟然普遍提高！听听家长怎么说：“以前戴的眼镜，时间一长孩子眼睛容易疲劳，一坐、一睡、一肚子犯困、迷糊，学习效率自然会下降。渐进多焦点眼镜，长时间看书写作业，一点都不会感觉到累，眼睛非常轻松，聪明才能脑快啊！”

另讯：由中国关工委发起的《全国百市千校护眼健康行》大型公益活动济南站正式启动，开始特惠普及渐进多焦点眼镜。“好视立”渐进多焦点镜以其过硬的品质，荣幸的成为此次活动的唯一指定护眼品牌。5月22日前，打进电话，免费治近视（价值600元）现在配镜最实惠！好视立爱眼热线：0531-66683738、66683739 杆石桥：金龙大厦北100米银座品都国际2号楼1层118室；山师东路：山师东路与经十路交会处（北30米路西）；

喜讯：章丘店开业，进店有惊喜，地址：章丘市明水雪松大道第二实验中学对面。电话：18953129094