

# 狂吃8个大肉粽突发胰腺炎

## 医生说,粽子好吃不能多吃,最好搭配点茶水蔬菜

昨天,一名28岁小伙因在短时间内狂吃8个大肉粽子,胃肠道无法适应突发急性胰腺炎。端午节前夕,专家提醒:每年端午节前后胃肠道病人会增加两成左右,市民饮食应有所节制。

### 一次狂吃8个大肉蛋黄粽子

上周六下午3点,两个中年男子架着一名小伙匆匆来到南京市第一医院消化科门诊。小伙耷拉着脑袋,脸色苍白,右手捂着肚子,一路哼哼唧唧,很痛苦的样子。据了解,男子姓潘,今年28岁,平日就爱吃粽,周六上午小伙一人在家,早饭就开始吃粽子,中饭偷懒没做饭,继续吃粽子,一次性将单位发的8个大肉蛋黄粽吃下肚。吃完后觉得有点撑,但小伙心想一会就会好的,上会网就午休了,但肚子胀痛感没有减轻反而加重,到下午出现呕吐、上腹部胀痛等症,小伙知道可能是和自己吃粽子有关,马上给隔壁邻居打电话,在邻居的帮助下打车来到医院。医生在进行仔细检查后确诊为急性胰腺炎,马上收治入院治疗。

### 多吃粽子会引发多种慢性疾病

医院消化科张振玉主任介绍,端午节前后不少市民都喜欢拿粽子当早餐吃,个别酷爱粽子的市民甚至放弃正餐,顿顿吃粽子。事实上,粽子属高热量、不易消化的食品,一只粽子的热量往往比一碗饭的热量高出许多,容易使消化

功能差的人肚腹闷胀,特别是一些肉、甜粽子,含有过量的油和糖,多吃会引发消化不良、心血管病、糖尿病、腹泻、便秘等,老人、小孩不宜多吃。

专家说,粽子吃多不仅会影响正常的消化,还会伤害胃部。食物消化从胃到肠至少需要停留6个小时,粽子是糯米做的,本来就不容易消化,一大早就吃粽子,停留在胃里的时间则更长,刺激胃酸分泌,可能导致慢性胃病、胃溃疡的发病。另外,临睡前绝对不能把粽子当夜宵,容易消化不良,从而影响睡眠。

### 吃粽子时最好喝茶吃蔬菜

专家告诉记者,吃粽子时最好能同时喝茶水,帮助吞咽和消化,每次少吃一点,可选择迷你粽子。许多人会因吃多了粽子而肠胃不适,医生建议吃粽子时多搭配些凉拌菜、沙拉、蔬菜清肠,最好还能搭配水果,可降低不适症的发病率。虽然粽子可以冷食,但会比较硬,建议从冰箱拿出来后应充分加热,煮熟变软后再吃。有胃病的吃粽子时可选白米粽,不要蘸糖,不要吃得过甜。对有胆结石、胆囊炎和胰腺炎的病人,不要吃肉粽、蛋黄粽及过分油腻、含脂肪过高的粽子。 通讯员 张子青 快报记者 刘峻

只有10%的人皮肤是健康的,专家指出:

## 一天用3次洗面奶易“毁脸”

快报讯(通讯员陈步伟 记者刘峻)今天是全国“护肤日”,主题是“健康从护肤开始”。江苏省人民医院专家介绍,只有10%的人皮肤是健康的。时下已经进入夏季,如何保养皮肤更是一大学问,专家为市民支了三招。

据江苏省人民医院皮肤科主任骆丹教授介绍,世界卫生组织近期的一项调查显示,在黄种人中,皮肤处于健康状态的只有10%,处于病态的超过20%,而处于亚健康状态者则高达70%。与上述情况形成对比的是,受调查的人中有86.2%表示从未接受任何针对性的护肤教育,11%的人表示所接受的护肤教育来自于自学,78%以上的痤疮患者表示有自卑、忧虑等心理问题。而皮肤问题由很多因素导致,如睡眠质量、情绪因素、烟酒过度、维生素缺乏、内分泌失调等。紫外线、细菌、真菌、病

毒、昆虫等外部诸多因素,也是皮肤疾病的诱因。卫生习惯、季节气候、湿度、护理情况等也在影响着皮肤的健康,不正确的护肤方式会导致很多皮肤病的发生。

那什么样的皮肤才是健康的?骆丹教授告诉记者,健康皮肤的大众化标准是富有弹性、滋润有光泽、瑕疵少、皱纹少、质地光滑、与年龄相符合、自我感觉舒服。正确的皮肤护理方法其实非常简单,清洁、保湿、防晒是最为基础的三种护肤方法。

清洁是皮肤护理第一步,正确的洁面可以恰到好处地去掉脸上过多的油脂、灰尘和残留的化妆品,而不破坏皮肤的皮脂膜和天然保湿因子,使皮肤保持最好的状态,然而有些女性朋友却在爱自己的皮肤时“爱过了头”,普遍存在过度清洁问题。比如很多上班族整天呆在办公室,却一天使用3次

以上洗面奶,甚至使用带有磨砂功能的洗面奶,把具有保护屏障作用的皮肤最表面的角质层洗没了。

保湿,是保持皮肤滋润、亮丽的关键所在,寒冷季节比夏天更需要保湿,皮肤干燥的人比皮肤滋润的人更需要保湿,严格说起来,中国从北到南各地域的人们都需要保湿。

防晒也是很重要的环节。一个人从小到大,一年四季,户内户外,其实都需要使用防晒霜。要根据不同的户外环境选用不同类型的防晒霜。日常防护可用SPF在10至15的防晒霜,从事游泳、打球、爬山等运动时就要选用SPF在30左右的,去海边活动或是在烈日下工作时则要选用SPF在30以上的防晒霜,并且提倡使用宽谱的,既防中波又防长波紫外线,所以购买时要注意防光标识,最好选SPF、PA都包括的。

### 适合自己的,才是最好的

骆丹教授说,其实适合自己的化妆品就是最好的。人的皮肤可以分为油性、中性、干性、混合性、敏感性等5种类型。要根据自己的皮肤类型,是否是敏感体质等,

选用合适的化妆品。有一些人对部分化妆品过敏,如果出现过敏或其他不适症状,千万不要听信不法广告使用激素或糖皮质激素治疗,这些被称为

“皮肤鸦片”,会使皮肤形成对激素的依赖性,加重病情,把简单的化妆品皮炎变成激素依赖性皮炎,所以,使用化妆品出现过敏或其他不适症状后,最好及时就医。



手指拨动,健康拥有! 只要有女性健康问题,可随时发短信到“女性健康短信台”,妇产科专家免费为您的健康空中把脉!

130\*\*\*\*9516 以前我来例假有四五天,最近这几个月只有3天就没了,怎么了?

您好!不知你是否做过人流或吃过避孕药,或最近工作压力大、心理负担重等,这些都会对月经有影响。此外,若伴有腹痛等异常症状,建议您去正规医院检查确诊。

132\*\*\*\*1988 我做宫颈糜烂激光不到两个星期,起初出水,白带呈棕色,今天出血了,颜色很暗,正常么?

您好!因为术后阴道分泌物会增多,1到2周内少许出血考虑属正常现象。但鉴于女性生育要求,目前临床不建议采用激光治疗,“奥洛克宫颈修复系统”可在不开刀不住院的同时保障孕育。

131\*\*\*\*8499 我是4月5日做的“减压可视无痛人流”,之后出了点血。到现在还没来月经,有问题没?

您好!流产后一般28~45天转经。由于内分泌需要调节,可能会出现短暂月经失调的症状,一般三个月左右可恢复正常。可继续观察,定时到医院复诊。而如果此间有性生活,首先要排除怀孕的可能。

150\*\*\*\*0890 请问16岁的女生会得卵巢囊肿吗?是否与性生活有关?要怎么治?

您好!卵巢囊肿可以发生在任何年龄段,主要原因是体内的雌激素分泌过高。治疗方法有很多,要根据病情对症治疗。目前,八一院所采用的“奥洛克导航微创电极系统”治疗时,不开刀不住院,微创无痛,并保留卵巢及其正常功能。

## 汽车广场

友情提醒  
本刊仅为信息提供和使用的双方搭桥,客户交易前请查验相关证明文件和手续。

转让 出租车。13451931959  
转让 南京出租车 08年。15951072212

转让 苏A康双二辆,大变拖一辆,手续、保险全。13905658362

转让 98年电喷红旗,价格2.5万。13260736589  
转让 03 乘龙,4吨6.2。13776610689  
转让 01年长安面包车。15951676569  
转让 06江淮6吨二台。13851901161  
转让 01 04 吉利美日。13851958605  
转让 01年时超。15312083877

### 出售

本公司有各种品牌车辆出售租赁(包括货的、厢车、依维柯、半挂)。提供部分车款融资和担保,欢迎带车加盟。公司提供长期稳定货源,有较多的城市配送业务,为南京市蔬菜物流提供服务。诚邀各界人士加盟,共同发展! 联系电话:15996221771  
转让 出租车。13851406642

转让 04 松花江。13913893447  
转让 01.8 东风厢货,长5.2米。13814122833  
转让 03年使用解放,长5.3米,3吨。13851444964 钱先生  
转让 05年底长安面包。13913862776

### 转让工程机械

转让 日立 EX200-2 挖掘机。13057573840

转让 装载机。13770730388  
转让 大宇 220-5 挖机。13401924096  
转让 / 出租 2-4吨柴油叉车。81614249  
转让 2007年长江130吨汽车吊,手续全。13951081212

### 出租工程机械

出租 日立大挖机(20-40)吨带锤。13701471439

## 信息快递

每字三元

- 教育咨询 ●健康保健
- IT通讯 ●法律咨询

### 家教

名校 校办、教方法、包成绩。83845999

### 海豚教育小初高

8年品牌,对中等生和稍差生有成功经验和方法。84702408

南师优生 包成绩。83672289  
南师优秀生 上门包提高。83306105  
语数英 名师上门。83319139  
名师上门 小、初、高,包提高。83362190

### 名师上门一对一辅导

重方法,备课教学,包提高。86668326

### 南师贫困生8元/时起

细心负责,备课订计划,包成绩。(含江宁、雨花)86520963

### 南师优秀女生80元/月起

细心负责,备课订计划,包成绩。(含浦口、江宁)85414685

### 初三、高三 名师上门。

86323991

### 个性化1对1辅导

免费测评,评估学生成绩不佳的根本原因,因材施教,快速提高,六大校区:84702408、全国统一:4007009894

### 艺体

生文化课,初三、高三1对1,高效辅导。基础型:84702418、提高型:84702428

### 大学生

品学兼优,包成绩。83640200(含江宁)

### 乐而学

1对1,小班;名师专家,押题高考8天。84650611

### 南艺

小提琴。13401936124

### 孩子为啥能提升成绩

免费:学科测试、托管、自习。1对1。小、初、高。51507777

### 名校

在职教师专攻初高中各科文化课小班签协议。84726709

### 金中

在职名师1对1个性化辅导,精品小班,分层次教学,专攻初高中各科,签协议,包名校。84710012

### 健康保健

巴厘岛 推油。83988368

梦幻 推油。85116227  
唯美 推油。15005145575  
丝魅 恋足坊。85927833  
西堤 丝足。85122160  
缘美 保健。51515612

### 网站建设

阿搜拉 专业建站。52954207  
夏恒 建网站(包百度收录)。83932823  
中国网站服务网。4007005721  
箭鱼 建站,满意付款。83151515  
珠峰建站 83472238  
佛搜 建站,低价。83001289

### 婚恋、心理咨询

幸影 心理咨询,取名、风水、开运。52335551

### 律师咨询

胜诉付费律师 13218031828  
交通工伤律师。52957434  
张律师 胜诉收费。51737460  
魏律师 经济、婚姻、刑事。13951976789  
房产、债务律师。86575993  
劳动仲裁,胜诉收费。13770980978  
婚姻律师。81605607  
华成律师 主办合同债务追偿案。84643521  
路律师 刑事、婚姻、交通。15850615296

### 社会调查

智多星 调查。86621500

真相 调查。83221007  
邓氏 尖端技术调查。84590587  
金盾 调查。83725099  
公正 高科技调查。83532831  
忠诚 取证、寻人、价低。83038007  
零点 婚变取证、行踪背景、寻人。66809999  
亚保联 原刑侦处长。84299998 www.yabaolian.com  
舜禹 调查。86425002  
立成 婚外情,话单,清债。52625652  
霸王花 专业调查、修复、整蛊。52038812  
联邦清债专家 86871358  
老A 婚姻修复、寻人。81533066  
威猛 清债、调查。52382238  
维权 专业婚变、调查、取证。83883533  
天使 女子、调查,情感专家。83887272  
神龙清债 后收费。83216446  
弘正 专业寻人、婚调、清欠。83877789  
律帮 专业婚外情取证,快速清债。52204128  
浩政追债 律师带队、成功付费。52267066  
明威专业清债 51968001

南京女子 专业调查组。52962110  
小卫 调查、追债。83001827  
南京侦探 专业调查组。81682603  
权威 话单、取证、跟踪。83200050  
必成 调查、话单、取证、寻人。83370339  
五岳峰 商务探秘、婚情、追债。86649718  
正义 婚变取证专家、高效、保密。86685773  
圣徒 瑜资女子调查。84403077

### 销售

厂家直销 日韩时尚女装9元起批。18901586669  
专定广告衫、工作服。83954474  
售针孔摄像头。15105142399  
售大量铜锭。13913801516

### 娱乐休闲物品

友谊 麻将机租、售、收、换、修。68687168  
良友 麻将机首付500元/台,租5元/天。66970222  
君王 租新机5元/天。83425886  
王牌 售、换、租4元/天。83201083  
名将 收、售、租。82035400  
羽雀王 租、修,1580/台。13951728251

### 招商

招商 最具增值潜力,不求别人的项目诚招代理商,欢迎兼职。52211680

### 印刷印务

品略 专业设计、印刷。52251170  
清恒 精印名片,量大优惠。85977552  
唐邦 彩页、画册、纸箱。85235799  
浩韵 印刷上门。52235625  
华夏 专业设计、印刷。15151883436

### 广告工程

汇鑫 霓虹灯、吸塑。85231130  
开龙 行架制作、出租。13451944428

### 寻求合作

寻求合作 好项目,时间短,回报高。84451837  
阳光产业全国连锁,投资少,诚招加盟热线:86323208。  
政府权威杂志寻承包、合作、驻地代表,采编。83321707  
寻求合作 本公司能承接到通信线路工程施工业务(电缆、光缆),寻有线路工程施工队伍的公司,个人合作。联系人:马先生 江宁某酒店寻求合作伙伴。13770302176