

月饼螃蟹柿子,好吃可不能贪吃

近日,月饼、螃蟹、柿子甚至冬枣都已经上市,让人垂涎欲滴,但是各家医院里,因为贪吃秋季食品发病的患者还真不少。专家提醒说,比如螃蟹,孕妇就要少吃,而月饼、柿子等含糖较高的食品,糖尿病人则更要少吃。

六类人群应慎吃螃蟹

今年刚结婚的潘女士很爱吃蟹,这几天隔三差五就要吃两只。上周末,已经怀孕的潘女士在吃完螃蟹后,竟然发现自己坐的椅子下面有血迹,惊恐万分的她赶紧在老公的陪伴下到医院妇产科就诊,经过治疗,目前母子平安。南京市中西医结合医院妇产科主任孙建萍说,螃蟹有活血化瘀的功效,会使胎气不安,起到动胎的副作用,像潘女士这种情况,再严重些将会直接导致流产。

美味螃蟹并非人人适宜享用。由于螃蟹性寒,且含有大量蛋白质、胆固醇及钙磷等物质,专家提醒六种人不宜吃螃蟹:一、伤风发热、腹泻者食蟹后会加重病情。二、患有急性胃炎、十二指肠溃疡、胆结石、胆囊炎和肝炎活动期病人,食蟹后可使旧病复发。三、患有湿疹、皮炎及疥毒等皮肤病者,食蟹后会加重病情。四、患有冠心病、高血脂的病人食后也会加重病情。五、脾胃本来就虚寒的人,食用后会引发腹痛和腹泻。六、有过敏体质的人,食蟹后易诱发过敏反应,引起恶心、呕吐、腹泻、头晕、心慌或引

发荨麻疹。此外,老人及儿童因消化和吸收等原因,也不宜多食螃蟹。

糖尿病人少吃月饼柿子

东南大学附属中大医院内分泌科主治医师谢作玲介绍,最近连续接诊了5例糖尿病患者,都是因为贪吃高糖月饼导致血糖飙升。65岁的王奶奶患有糖尿病已经10多年了,上周末儿子回家,带了几盒精美的月饼孝敬她。晚上临睡前,王奶奶觉得肚子有点饿,于是吃了一个枣仁馅的月饼。第二天,王奶奶到医院做餐后血糖监测,血糖一下子飙升到20多,当医生问起最近有无不良的习惯时,王奶奶才想起来昨晚吃了个月饼。谢作玲介绍,每年中秋前后,医院都会收治很多因为吃月饼而引发各种疾病的患者,很多糖尿病患者因为一时贪食,诱发血糖升高,严重的还会出现酮症酸中毒,有生命危险;还有的患者出现腹胀、胃疼、恶心等症状。

该院内分泌科陆青松营养师介绍,含糖量在15%以上的水果,如冬枣、香蕉、柿子等,是不建议糖尿病患者食用的,可是梨、桃子、桔子等含糖量较低,大概在10%左右,糖友可以吃一些。一般

来说,糖尿病人吃水果最好选择两餐之间,如上午的9点—10点,或是下午的3点—4点。

孕妇可适当吃点柚子

专家告诉记者,柚肉中含有非常丰富的维生素C以及类胰岛素等成分,有降血糖、降血脂、减肥、美肤美容等功效,一般人群都可食用,是心脑血管患者及肾脏病患者最佳的食疗水果。秋天吃柚子,还能起到健胃、润肺、补血、清肠、利便等功效。另外,柚子含有丰富的天然叶酸,能预防孕妇发生贫血和促进胎儿发育。不过,一次不能吃过多柚子,否则会影响肝脏解毒,还会引起头晕、心悸、血压降低等。服用抗过敏药特非那丁期间,则应禁吃柚子。

另外,成熟的葡萄中含有15%~25%的葡萄糖以及许多种对人体有益的矿物质和维生素。葡萄中含较多酒石酸,有助于消化。秋天适当地吃些葡萄能健脾和胃,对身体大有好处。但葡萄含糖量高,且其中所含的葡萄糖可直接为人体所吸收,糖尿病患者、便秘者不宜多吃。

通讯员 朱群 崔玉艳
快报记者 刘峻

即日起,万人免费大便隐血筛查

昨天,记者从南京市中医院获悉,即日起,该院推出万人免费大便隐血筛查活动,就诊年龄在40岁—75岁的患者只要到挂号处领取一个大便隐血筛查义诊号,到门诊二楼检验科就可以免费检查,有不明原因的大便隐血阳性可进一步请专家诊断。

不知不觉患上肠癌

52岁的刘先生是地道道北方人,平时饮食结构比较单一,经常是鸡汤泡饭、鹅汤下面条,随着生活水平的提高,猪蹄汤之类的食品也逐渐登上家里的餐桌。刘先生对青菜、芹菜之类的蔬菜,通常以没有味道,不下饭为由吃得很少,这种饮食习

惯维持了近30年,大约在三个月前,刘先生发现有便血,到当地医院就诊,医生指检后就发现情况不妙,建议做大便隐血试验,结果是阳性。在南京市中医院,刘先生诊断为肠癌。据专家介绍,每年都会遇到不同人群在出现症状的时候,才就治疗,诊断结果基本上都不好。

南京市中医院全国肛肠医疗中心副主任医师金黑鹰介绍,相关调查显示,我国年均新发结直肠癌病例达13万,并以年均4%增幅不断攀升。南京市中医院肠癌病人中,最年轻的只有16岁,最大年龄是87岁,其中家族性遗传占到10%左右,而年轻人的患病率却在不断提高。

大便隐血是查癌有效手段

专家说,大肠癌的发病与生活方式密切相关,高蛋白、高脂肪、低纤维素的饮食习惯,经常食用油炸、腌制食物,以及缺乏体育锻炼都可能增加大肠癌的发病几率。对于普通人群来说,大便隐血试验是一个有效筛查手段,目前它是检测慢性消化道出血和消化道恶性肿瘤的重要方法之一。市中医院推出的万人肠癌计划是针对40岁—75岁的人群,简单计算一下,如果一年连续查三次粪便隐血,每三年做一次肠镜,平均一年只需要97元,就能有效预防肠癌的发生。

通讯员 李珊 快报记者 刘峻

庆祝马鞍山太白楼、谪仙园正式开放!
“千名南京市民畅游采石矶”特惠活动开始了!

马鞍山采石矶 博物馆一日 特价 98元
含采石矶门票80元

马鞍山采石矶 翠林休闲中心一日 特价 98元
含采石矶门票80元 翠林休闲中心门票40元自理

值此百年国庆之际,南京神游天下,畅游名胜,回馈广大市民,凡参加本次活动的游客,当天均将获赠价值50元的**马鞍山招牌特产套餐(含:采石矶茶干、金菜地蔬菜、金安康醋等)一份!**

南京神州84409599 南京希望84467501 南京九州83113938 中山国旅83404444
金陵商务84730501 中北友好83285053 南京春秋83209320 江苏山水84827242

十一国庆不涨价 南京名都商务旅行社 24H热线 84724750

太平湖风景区 “黄山情侣”“江南翡翠”——天下第一湖
经典线路:太平湖(游船) 芙蓉谷(野人谷) 蓝水河皮筏漂流二日 特价 298元/人 门票全含 国庆天天发

蓝水河漂流 华东规模最大的、生态最好、险情最多!

百丈崖 亚洲最大主题公园——方特欢乐世界 百丈崖大峡谷 秋浦渔村 秋浦河皮筏漂流二日 推荐线路 特价 398元 门票全含 国庆天天发

第一漂 牯牛降 华东规模最大的 生态之美 险滩之多 第一生态第一漂! 双漂! 蓝水河皮筏漂流 加冲锋舟漂流 东海大峡谷—凤凰源一日 (天天发 含餐) 158元 凡报名者均赠送精美纪念品一份!

杭州 乌镇二日 268元	桐庐富春江二日 298元
杭州 千岛湖二日 368元	上海欢乐谷二日 378元
乌镇 西塘二日 288元	日照休闲二日 198元
天柱山二日 268元	普陀山三日 568元
浙西大峡谷二日 248元	青岛纯玩海三日 318元
横店欢乐二日 468元	庐山休闲三日 458元
皖南 宏村二日 378元	雁荡山纯玩三日 588元

欢乐一日游
方特欢乐世界170元 乌镇138元 天目湖 118元
常州恐龙园 138元 周庄138元 苏州乐园 118元

云南 三星品质含:丽江古维玉玉龙雪山索道、环保车、机建费、餐费 发班日期: 28日 29日 30-31日 昆明 大理 丽江双飞六日 1980 2650 3080 昆明 大理 丽江香格里拉双飞八日 3800 4020 4270 昆明 大理 丽江 泸沽湖双飞八日 3710 3930 4180 昆明 大理 丽江 版纳四飞八日 4250 4540 4820	海南 发班日期: 29日 30-4日 9-7日 全景海南 2450 3150 2550 贵宾精品 2500 3200 2600 深度海景 2750 3450 3100 全景三亚 2750 3600 3000 贵宾海景 3000 3600 3000 主题三亚 3600 4200 3600	厦门 厦门 集美 鼓浪屿双飞三日 2100元 厦门 集美 鼓浪屿 武夷山单飞五日 2130元 碧水丹霞武夷山双卧四日 1100元
---	--	---

北京 单飞六日 1430-1510元 双飞五日 1850元 (T66空调特快) 1280元

桂林 漓江 阳朔双飞四日常规精华游/双卧六日 2500/1800元
阳朔 银子岩 世外桃源 七星公园双飞四日品质游 2850元

张家界 天子山 芙蓉镇 凤凰古城双飞五日标准游 2730-2930元; 2830-3030元
张家界 武陵源 黄石寨 凤凰古城 芙蓉镇 猛洞河漂流动车六日 2000元 特价9月23日 1850元

电话: 84703633 84703933 84722400 地址: 新街口中山东路18号国贸中心13楼(大众书局楼上新百商场旁)