

医生提醒：这几类人要少吃 车厘子不再当价格『刺客』

记者 腊莎 通讯员 聂桂萍



网络配图

膳食纤维,可能引发渗透性腹泻。儿童和老年人消化功能相对较弱,更不宜一次性食用过多,建议每次食用不超过15颗,最好分多次食用。

徐秀娟介绍,车厘子富含的维生素C有助于增强免疫力,还能促进铁的吸收与利用;含有的钙、镁等多种矿物质,对维持人体正常生理功能至关重要;丰富的花青素等抗氧化物质,则能帮助清除体内自由基,起到延缓衰老的作用。但需要提醒的是,即便车厘子营养丰富,也不能无节制地食用。特别是对于一些特殊人群而言,过量食用还可能对身体造成危害。

这些人群食用需谨慎

首先,肾脏病患者要格外注意。车厘子是高钾水果,每100克含钾量约为250毫克。肾病患者应根据自身血钾水平,咨询医生或营养师的意见,合理规划食用量。

“对于肾功能正常的人来说,适量多吃车厘子有助于排钠,对稳定血压有好处。但肾功能不全或衰竭的患者,排钾能力较弱,过量食用可能导致高钾血症,严重时甚至会引发心律失常,危及生命。”徐秀娟提醒,肾功能不全者每日食用量需控制在200克以内,儿童则应在在此基础上进一步减量。

其次,糖尿病患者也需谨慎食用。虽然车厘子的升糖指数不算高,但其含糖量并不低,约为13%—18%。如果一次性过量食用,比如半斤甚至更多,仍可能导致血糖快速升高,这一点对于需要控制血糖的人群,如糖尿病患者或胰岛素抵抗者,尤其需要警惕。此外,肥胖人群过量食用车厘子,也容易导致糖分转化为脂肪堆积,不利于体重控制。

此外,婴幼儿的胃肠道功能尚未发育完善,食用车厘子可能加重肠胃负担,引发消化不良,建议尽量避免食用;脾胃虚弱的人群过量食用车厘子,也更容易出现腹痛、腹泻等消化道不适症状,同样需要严格控制摄入量。

“除了上述特殊人群,普通成年人食用车厘子也不宜过量。”徐秀娟表示,根据《中国居民膳食指南(2022)》相关推荐,成年人每天应摄入200克至350克新鲜水果,建议多种类搭配食用,在品种和数量上都做到适量适度。

“车厘子价格断崖式下降”“车厘子价格大跳水”……连日来,车厘子价格下降话题冲上热搜。记者走访市场发现,自上月以来,车厘子零售与批发价格均出现显著下降,部分规格价格近乎“腰斩”,不少市民直呼,终于可以实现车厘子自由了。

对此,柯城区柯医集团临床营养科主任徐秀娟提醒,车厘子自由有风险,尤其是慢性肾病患者、糖尿病患者、胃肠疾病患者,更应严格控制摄入量。元旦假期到了,阖家欢聚之时切莫贪嘴,避免因过量食用给身体添负担。

车厘子营养价值丰富 但“狂炫”不可取

前几天,市民吴先生带着12岁的儿子来到柯医集团城南院区(柯城区人民医院)急诊。问诊得知,孩子放学后一口气吃光了桌上的一盆车厘子,足足有半公斤重。吃完还没半小时,孩子就出现了腹胀、腹泻的症状。

“临床上,因短时间内大量食用车厘子引发腹胀、腹泻的患者并不少见,尤其是本身胃肠功能较弱的人群,更容易出现不适症状。”徐秀娟解释,部分人一次性摄入过多果糖和

“健康巡回车”破解失能老人体检难

本报讯(通讯员 张翌 王小明)近日,常山县中医医院宋畝分院创新推出了“健康巡回车”上门服务,组建专业团队,将“移动诊室”开进居民家中。

这项服务主要面向辖区内失能、孤寡等老年群体,着力破解他们出门体检难、健康管理弱的现实困境,目前已为36名老人完成入户体检,及时发现并干预健康风险36例。

该服务团队由专业医护人员与熟悉老人情况的村医共同组成,携带电子血压计、血糖仪、心电图机及便携B超机等设备,可完成常规基础体检。服务执行标准化流程:前期与家属沟通确认情况;上门后评估环境与老人状态;随后系统进行体征检查、采样与仪器检查。其中,团队中也包括熟悉老人情况的村医,这一安排极大提高了服务的精准性和接受度。“村医了解老人的基础健康状况和家庭环

境,能够帮助团队更快建立信任关系。”常山县中医医院宋畝分院副院长汪汇说。

日前,“健康巡回车”抵达宋畝乡东鲁村,为因脑出血后遗症卧床两年的77岁老人高明电提供上门体检。团队由内科医师、护理人员及村医组成,提前一天已与家属沟通。现场评估发现老人精神不佳、食欲减退。护理人员顺利完成了采血。针对检查中发现的血压偏高和心电图异常,医护人员给出了具体的用药与监测指导。所有结果同步录入电子健康档案,完善了老人的健康记录。

“接下来,宋畝分院将把此类上门服务纳入长效机制,每年在常规集中体检后,针对无法出门的特殊人群提供定制化的上门巡诊服务,由家庭医生团队持续跟进需求,真正筑牢基层健康的‘网底’。”常山县中医医院宋畝分院相关负责人表示。

健康提醒

多机构专家发布 年度健康提示

近日,中国健康知识传播激励计划“2025—2026科普活动”举办,多领域专家发出年度健康提示。

● 每天拉伸5分钟

健康知识宣传员白岩松表示要关注疾病年轻化问题,关注年轻人的压力、睡眠、心理健康等。他提出“每天拉伸5分钟”的年度健康建议,表示生命需要使用,更需要奖励,每天5分钟的拉伸,能帮助将当日疲劳留在当下,避免累积。

● 每个月确定一天为“家庭称重日”

中国疾控中心赖建强研究员建议,每月设1天“家庭称重日”,配体重秤、腰围尺;遵循“少吃多运动”原则,结合有氧、力量训练与拉伸;警惕假期、节日发胖问题,全家参与提升管理效果。

● 坚持运动的“长期主义”

奥运冠军、北京体育大学教授董栋倡导运动“长期主义”,强调运动价值在于长期持续,应关注身体功能提升与动作质量,建议将有氧运动、力量训练和运动后拉伸放松相结合,循序渐进,指出长期坚持的运动才是有效的体重管理方式。

● 早发现、早诊断、早治疗

复旦大学附属肿瘤医院陈海泉教授表示,肺癌防控进入精准化时代。早期以局部切除实现外科治愈;中晚期通过精准靶向治疗、免疫治疗等手段延长生存期。陈海泉呼吁,早发现、早诊断、早治疗仍是关键,尽早启动精准治疗,治愈希望更大。

● 规律作息,“睡睡(岁岁)”平安

睡眠在24个公众关注领域中位列第三。中国健康促进与教育协会、中国睡眠研究会共同启动了“2026健康睡眠关注年”活动,发布科普手册。中国睡眠研究会副理事长詹淑琴呼吁从作息、环境、专业干预改善睡眠,同时,她澄清了公众对安眠药成瘾的常见误区,强调在医生指导下规范使用的安全性,并倡导睡眠障碍患者应积极面对问题,及时寻求专业的医疗干预,采取综合措施应对睡眠问题。

● 正确区分过敏性鼻炎和感冒

首都医科大学附属北京同仁医院主任医师张媛提示区分过敏性鼻炎与感冒,可从全身症状、鼻部症状、病程长短判断,确诊后需在医生或药师指导下及时应对。

● 把困难打败,而不是打败孩子

中国健康促进与教育协会心理健康教育分会主任委员林丹华聚焦青少年心理健康,提出培养孩子“成长型思维”,做“成长型家长”,呼吁家长“跟孩子一起把困难打败,而不是跟困难一起把孩子打败”,建议应表扬孩子的努力而不是夸赞聪明,要肯定失败的价值,允许孩子犯错并共同解决问题等,提示通过培养努力及有效努力的策略、正视失败、迎难而上的品质,促进青少年成长和学习的内在动力的提升,并减少他们抑郁、焦虑等心理问题的发生。

● 勤刷牙、缓漱口

中国牙病防治基金会常务副秘书长马莉莉表示,氟是牙膏中保护牙齿健康的最重要成分之一,建议刷牙后不要着急漱口,可以采用“刷牙、洗脸、漱口”的顺序,漱口时用少量水,让氟存留时间长一些。针对公众高度关注的口臭问题,马莉莉提示要警惕病理性口臭背后的疾病诱因,及时检查和应对。

● 疼痛是求救信号,不要忍痛

中日友好医院疼痛科主任樊碧发表示,急性疼痛是疾病的症状,要及时到对应科室就诊;慢性疼痛(持续1至3个月以上)是独立疾病,需要到疼痛科或相关科室就诊,科学应对。樊碧发提醒,疼痛类药物需要在医生指导下使用,不可过量使用或者超范围使用。

据中国新闻网