

有人立夏蛋吃撑了,有孩子吃了蚕豆后重度贫血

这个时节 该如何养生保健

老宁波说,“立夏”蚕大食,人也要“有饱饭吃”,茶叶蛋、倭豆(蚕豆)咸肉糯米饭、脚骨笋都要通通吃一遍,这是有福气的象征。然而任何事情都“过犹不及”,也有不宜的人群,这几天有茶叶蛋吃多了就医的,“蚕豆病”宝宝也多了起来。医生说,节气习俗要尊重,春末夏初养生有门道。

记者 鲍云洁 通讯员 刘扬 马蝶翼

茶叶蛋蚕豆脚骨笋,肠胃不好的人要忌食

昨天上午,30多岁的李女士到市中医院主任中医师卓立甬处就诊,说自己前一晚胃胀气,难受得一夜没怎么睡,想来想去,肯定是茶叶蛋惹的祸。

仔细一问,原来“立夏”那天,家里老人煮了一锅香喷喷的茶叶蛋,她早上吃了一只,中午闻着香,又忍不住吃了一只,吃完后就开始不舒服了,到晚上更加难受。

卓医生给她开了些助消化的中药,又叮嘱了一些日常饮食的注意事项,就让她回家休息了。

卓医生提醒:茶叶蛋、水煮蛋不易消化,倭豆糯米饭中的倭豆也容易导致胀气,笋更是胃病患者的“天敌”,但它们又偏偏是宁波人爱吃的食品,消化功能不好的人还是少吃为妙。即使是健康的市民,也不宜多吃,例如

水煮蛋或茶叶蛋一天一只就足够了。

吃法也是有讲究的。例如,茶叶蛋最好用新鲜的绿茶煮,不要用两三年以上的陈茶,因为陈茶营养成分早就丢失了。当然,越陈越好的普洱茶又是例外。还有,宁波人喜欢吃糯米做的食品,做成粥和饭都是养胃的,但做成汤团和麻糍之类的就难消化了,夏天消化功能减退,一定要少吃。

鲜蚕豆美味,但有遗传缺陷的孩子应禁食

春末夏初,蚕豆上市,宁波人很爱吃新鲜蚕豆。然而记者了解到,最近一周以来,市妇儿医院平均每天都会接诊两例得了“蚕豆病”的孩子,患儿基本是10岁以下的男孩。

4月30日晚上,爸爸妈妈发现两岁宝宝栋栋整个人蔫蔫的,一摸额头还有些发烧,赶紧将他送到了市妇儿医院。

经检查,栋栋被确诊为“蚕豆病”。他的血色素只有4克,而正常人应该在11至13克之间,属于重度贫血。栋栋的父母之前不知道什么叫“蚕豆病”,但他们回忆,前一天中午,确实给栋栋吃了一小碗蚕豆。

栋栋住进了血液科病房。在输了一次血,开展水化碱化尿治疗后,病情有所好转,昨天上午已经出院。

市妇儿医院血液科负责人、副主任医师胡斌飞说,“蚕豆病”是一种常见的遗传性酶缺乏病,男女患病比约为7:1,发病的几乎都是10岁以下的孩子。从临床情况来看,男孩发病虽然多,但大多病情不重。女孩发病虽然少,但病情相对危重。有这种遗传缺陷的孩子在吃了新鲜蚕豆,或接触蚕豆花粉后,都会发生急性溶血性贫血,出现皮肤黄疸、发烧、尿色加深等症状,严重时还会导致昏迷、惊厥和急性肾衰竭。如果抢救不及时,一两天内,患儿就可能死亡。

在我市,“蚕豆病”已被列入新生儿疾病筛查。孩子如果被查出这项遗传缺陷,家长要注意以下几点:

首先,不给孩子吃蚕豆和其他蚕豆制品,不要让孩子在蚕豆种植地逗留,尤其是蚕豆开花的季节。

其次,禁用阿司匹林类解热镇痛类药物,包括川连、牛黄等解毒清热的中成药。

再者,日常生活中,樟脑丸、腊梅花、薄荷油等物品也不要让孩子接触,这些都会引起溶血反应。

对于部分遗传缺陷较轻的孩子来说,“蚕豆病”有一定的自限性,在食用蚕豆后,虽然会有一些不适,如脸色发白、头晕低热,但会在2~6天内缓解或消失。

如果出现皮肤黄疸、血红蛋白甚至呈酱油尿,或者有呕吐、腹泻、腹痛等症状时,家长要尽快送孩子就医,对症治疗。

春末夏初养生忌大补,青瓜苹果要多吃

“立夏”一过,我们就渐渐告别春天,一步一步走近夏天。

中医认为,在这个过程中要“增酸减苦、补肾助肝、调养胃气”,关键在于养心,为安度酷暑做准备。

卓医生说,天气转热后人们容易烦躁上火,水分流失得快,所以首要任务是补水,补水的关键是多吃果蔬和多喝水。其中,喝水一定要喝白开水,而不是饮料。每天喝2000毫升左右的水不仅滋润补水,还有预

防血栓形成的功用。夏天最好的三样果蔬分别是苹果、青瓜和冬瓜。苹果的营养非常全面,而且生津止渴;青瓜号称“厨房美容机”,有补水、抗老的功效,“青瓜要挑老一点的,太嫩的青瓜功效会差一点”。

其次,夏天食欲下降,消化功能减退,所以要多吃清淡、助消化的食品,例如扁豆、山楂、绿豆等,也可以买点陈皮、麦芽泡茶喝;少吃油腻、高脂食品,千万不要乱吃补药。

再者,夏天身体消耗大,人容易疲劳,因

此一定要保证充足的睡眠。睡眠时间根据个体差异,“睡饱了”为止,一般在7小时以上。

天气慢慢转热后,很多人喜欢回家以后冲个冷水澡,每年因此生病的人也挺多。卓医生说,其实夏天冲热水澡反而凉快,也有利于身心健康,“我们提倡的冷水澡不是指一般的冲凉,而是用冷水浸的毛巾使劲在身上搓,搓得红红的,才有利于身体健康,而且冷水澡要从夏天开始,一直坚持到冬天,冷水洗脸也是一样的方法。”

农田里违法搭起渔网晒鱼鲞

含有盐分、富营养化成分和重金属离子的废水直排



商报讯(记者 林伟 通讯员 刘鹏程 路敏艺)农田里没有种植任何庄稼,密密麻麻布满了渔网制成的架子,上面晒满了各类鱼鲞。“这些违法搭建不但荒废了农田,而且制作鱼鲞的污水还直接排放到周边农田和水沟,最后通向了河道。”象山石浦有居民这样向商报反映。

昨天,记者赶到象山石浦番西区块,发现情况确实如这名居民所说。

记者在现场看到,农田里除了数十处比较集中的小平房外,基本上是晒鱼鲞的架子。“我们统计了一下,发现这里被违法搭建占用的农田达到300多亩。”石浦镇行政执法局局长沈泳波说。

农田里的小平房主要是用来腌制鱼的。里面苍蝇乱飞,垃圾遍地。在小平房的边上,还有一个水泥砌的池子,里面的水呈黑色。

“这个池子就是用来腌制鱼鲞的,里面含有盐分和富营养化成分。”沈泳波说。

腌制废水被直接排放到了周边的农田和



农田上晒满了鱼鲞。

记者 刘波 摄

水沟里,最后通向了河道。

除了晒鱼鲞外,还有些小作坊是制作海番薯的。“海番薯的制作过程中,除了盐分和富营养化成分外,还会产生重金属离子,这些重金属离子也会随着污水排放到附近河道。”

“根据计划,我们将在本月底前完成这处违法搭建的拆除。”沈泳波说。

我市选派108名干部 服务重点项目

商报讯(记者 张昊 通讯员 勇祖轩)记者从市委组织部、市发改委、市行政审批办昨日联合举行的动员会上获悉,我市今年将从市县两级机关、部省属驻甬单位、市属高校企业,集中抽调108名干部到重大工程项目、重点工作任务、重点开发区域挂职锻炼。

去年,我市集中选派了119名干部服务助推180多个重大工程项目。一年来,挂职干部到重点工程项目现场调研260余次,协调解决项目问题200余个。在审批代办方面,去年列入代办服务92个项目,计划总投资883.75亿元,已有79个项目完成审批任务进入施工阶段,完成投资额669.25亿元,完成项目数占全部代办项目的85.9%,有力助推了全市重大项目的开工建设。

据悉,去年选派干部主要是服务助推重大工程项目,今年则延伸到服务“五水共治”、“六个加快”等重要工作任务,同时统筹开展市直相关职能部门与重点开发区域互派挂职工作。

全市公共自行车网点 今晚11点起关闭5小时

商报讯(记者 范洪 通讯员 方新年)记者昨日从宁波公共自行车公司了解到,今晚11点至明天凌晨4点,我市公共自行车系统将进行优化调试,届时全部网点将暂停使用。

相关人士提醒,今天晚上11点,务必要将租借的公共自行车归还到网点,以便系统调试的进行。

据了解,目前,我市共有公共自行车网点609个,投放自行车15000辆。此次调试将重点解决此前市民反映的租还过程中碰到的信息通讯系统故障等问题,如有任何疑问,市民可拨打967277服务热线咨询。

市道路运输管理局挂牌

商报讯(记者 范洪 通讯员 石莹)经市机构编制委员会批准,市道路运输管理处更名为市道路运输管理局。昨天上午,市运管局正式挂牌成立。

同时,市运管局挂市道路运政支队牌子,设3个派出机构,即市道路运政支队海曙大队、江东大队和江北大队。

市供排水集团有限公司 挂牌成立

商报讯(记者 林伟 通讯员 魏光华)昨天,拥有20亿元注册资本、84.2亿元资产规模的宁波市供排水集团有限公司正式挂牌成立。这也标志着,宁波城市管理供排水事业开始推行一体化管理、企业化经营、市场化运作和产业化发展的新模式。

董事长柳成荫介绍,宁波市供排水集团为国有独资有限公司,由宁波市自来水有限公司、宁波市城市排水有限公司、宁波工业供水有限公司组成。

该集团旗下的宁波市自来水有限公司有4家自来水厂、6个营业服务分公司,日制水能力165万吨;宁波市城市排水有限公司有4家污水处理厂、70座泵站,日污水处理能力60万吨;宁波工业供水有限公司日制水能力50万吨。

东南商报 政府类公告、会展节庆、招聘招租、钟表眼镜、珠宝、文娱休闲、化妆品、电动车、婚纱、建材等
广告部热线: 87682149 13056909922 谢先生
87682182 13656881849 张小姐