

# 春鲜正当时，尝鲜需谨慎

■ 本报记者 施露

近日，在合肥市区的多家超市和农贸市场内，春笋、荠菜、香椿、田螺等时令美味已被摆上货架，这些春季限定美食以独特鲜美的风味俘获了无数人的味蕾。然而，春鲜种类繁多，错误食用反而可能让尝鲜变成“尝险”。为了吃得美味又安心，记者采访相关专家，带来这份春季时鲜正确食用指南。

## 春菜并非人人皆宜

“不同春菜各有营养优势。”安徽中医药大学第二附属医院(安徽省针灸医院)药学部主管中医师韩明辰介绍，春笋有助于调节血压，丰富的膳食纤维还可以促进肠道蠕动、帮助消化、改善便秘；香椿含多种挥发性芳香物质，能健脾开胃、提升食欲；荠菜富含钙、钾、胡萝卜素与维生素C，既能补钙壮骨、调节血压，又能增强免疫力、保护视力；马兰头、蒲公英等春菜含有多种维生素、矿物质以及抗氧化成分，能清热降火。

但他提醒春菜虽好，有几类人群应慎吃或忌口。春笋等粗纤维食材会加重肠胃损伤，老人、孕妇、幼儿及胃炎、胃溃疡患者等肠胃功能弱者需少吃或不吃；春笋、荠菜、马兰头等高草酸春菜会加重病情，肾结石、尿路结石患者务必焯水后适量食用；过敏体质者首次食用春菜需少量试吃，观察无过敏反应后再正常食用，过敏者要严格忌口；痛风患者在急性发作期需不吃春笋等嘌呤含量较高的春菜；春菜多性寒，过量食用易损伤脾胃，脾胃虚

寒者食用时可以搭配生姜、大蒜等温性食材中和寒性。

针对民间流传春菜“越苦越清热”的说法，他表示春菜的苦味多来自生物碱、蒑类、黄酮等物质，这些物质的确具有抗氧化、抗炎、清热的功效。但是部分野菜苦味可能伴随天然毒素，过量食用苦味过重的春菜还会刺激肠胃，引发恶心、腹泻等不适，因此不可盲目追求苦味。

## 春鲜烹饪讲究大

大多数春菜含有草酸、亚硝酸盐等成分，处理不当反而会引发不适。韩明辰建议食用春菜前要充分清洗、务必焯水。

冲洗时，先摘除残叶、老根等非食用部位，用流动清水冲洗去除表面的灰尘和部分水溶性农药；野外采摘的春菜，建议用淡盐水浸泡10~15分钟，去除藏在缝隙里的小虫或虫卵。焯水时，将春笋、荠菜、香椿等草酸或亚硝酸盐含量相对较高的春菜焯水后再食用；叶菜类整株焯水1~2分钟即可；纤维含量较高的菜类，焯水时间可适当延长。“草酸易溶于水，焯菜水不要重复使用。”他说。

对于田螺这类春日热门鲜味，更要在烹饪上多下功夫。“田螺易携带大肠杆菌、沙门氏菌等致病细菌，也极易成为寄生虫的‘宿主’，如果食用不完全煮熟的田螺，可能会出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等急性胃肠炎或食物中毒症状，也可能导致寄生虫感染等严重问题。”蚌埠医科大学第一附属医院消化科主任医生马振增表示，食用前可以将田螺放入清水中，让其吐沙或泥土；剪去

田螺尾部，放入盐水，反复摇晃，既能消毒又可以加速清洁田螺。

当前正值福寿螺产卵与活动高峰期，由于很难彻底清除其体内寄生虫，因此不建议食用。为避免误食，马振增提醒公众可从以下方面进行区分：福寿螺体型较大，尾部端呈圆盘状，螺尾螺旋部较短，外壳薄脆易捏碎，颜色为黄褐色；可食用的田螺体型较小，整体呈圆锥形，尾部长而尖，外壳坚硬不易捏碎，整体为青褐色。

“田螺虽美味，但不宜过量食用。”他解释，传统医学认为田螺肉性寒，脾胃虚寒者或消化不良者应不吃或少量食用；田螺富含大量嘌呤碱，痛风患者应尽量不吃。

## 野外美味莫乱尝

除了购买市场上的春菜，不少人喜欢在公园、绿化带自行采摘野菜。对此，马振增表示野外采摘应遵循“不认识不采、确定不吃”原则。“最好的尝鲜方式是从正规渠道购买，应尽量避免食用来源不明或污染区域的野菜。此外，建议尽量食用人工养殖、生长在清洁水质中的田螺，避免在野外水田里‘摸’田螺，尤其是生长在水质欠佳环境中的田螺。”

若食用春菜后出现轻微的恶心、腹痛，马振增建议可以先暂时禁食，根据身体情况少量多次饮用温水或淡盐水。如果出现较为严重的呕吐、头晕、口唇发紫、呼吸困难等症状，则要立即就医，不要自行服用偏方或药物，以免延误治疗。“就医时最好携带剩余野菜样本或呕吐物，便于医生快速识别毒物。”他强调。

## 科学管理妊娠期糖尿病，给宝宝一个健康的起点

怀孕后，每一次产检都像一场“通关考核”，当医生说“妊娠期糖尿病”这几个字时，不少准妈妈都会心头一紧。既担心自己的身体，更怕影响肚子里的宝宝。其实，妊娠期糖尿病并非洪水猛兽，它更像是孕期给我们的一次“健康提醒”，只要用科学的方式应对、精细化管理，就能平稳度过孕期，给宝宝筑牢健康根基。

### 读懂妊娠期糖尿病

很多准妈妈会疑惑，自己怀孕前血糖好好的，怎么孕期就突然中招了？这和孕期身体的生理变化密切相关。怀孕后，胎盘会分泌多种激素，这些激素虽然能保护胎儿正常发育，却会抑制胰岛素的作用，让身体对胰岛素的敏感度下降，也就是胰岛素抵抗。为了调节血糖，胰腺需要更加努力地分泌胰岛素，一旦胰腺力不从心，血糖就会升高，进而引发妊娠期糖尿病。

这里要特别说明，妊娠期糖尿病和普通糖尿病不同，它大多在孕期出现，产后随着激素水平恢复，血糖会逐渐回归正常，但这并不意味着可以掉以轻心。如果血糖控制不佳，不仅会让准妈妈出现高血压、感染等并发症，还可能导致胎儿过大、早产、低血糖等问题，影响宝宝的长远健康。不过准妈妈们也不用焦虑，多数妊娠期糖尿病通过饮食、运动就能控制好，只有少数需要药物辅助。

### 早筛早诊很关键

妊娠期糖尿病的症状并不明显，很多准妈妈没有口渴、多尿等不适，容易被忽略，因此按时产检筛查尤为重要。目前临床上推荐，所有孕妇在孕24~28周都要进行75g口服葡萄糖耐量试验，

这是筛查妊娠期糖尿病的“金标准”。

筛查时需要空腹抽血，然后喝下规定量的葡萄糖水，分别在1小时、2小时后再次抽血检测血糖。只要其中一项血糖值超过标准，就会被诊断为妊娠期糖尿病。有些准妈妈可能会觉得一次异常不算什么，或者抱有侥幸心理逃避复查，这是不可取的。早发现、早干预，才能最大程度降低对母婴的影响，避免病情进一步发展。如果有家族糖尿病史、孕前超重肥胖、高龄怀孕等高危因素，医生还可能建议提前进行妊娠期糖尿病的筛查。

### 饮食调理是核心

管理妊娠期糖尿病，饮食是核心，但其关键不是节食，而是科学搭配，既要保证母婴所需营养，又要控制血糖波动，让准妈妈不至于饿肚子。很多准妈妈完全不吃主食，结果导致低血糖、体力不支，反而不利于胎儿发育。

主食方面，建议用全谷物、杂豆替代部分精制米面，比如糙米、燕麦、玉米、红豆等，这类食物消化慢，血糖上升平缓，每餐主食量大概控制在一个拳头大小。蛋白质要充足，每天可以吃适量的优质蛋白，比如鸡蛋、牛奶、瘦肉、鱼虾等，既能增强体质，又能增加饱腹感。蔬菜要多吃，尤其是绿叶蔬菜，每天保证500克以上。

进餐习惯也很重要，建议少食多餐，把一天的总食量分成5~6餐，避免一餐吃得过饱导致血糖

飙升，同时也能缓解孕期饥饿感。水果可以选低糖的，比如苹果、柚子、草莓，放在两餐之间作为加餐，每天总量控制在200~350克，避免吃荔枝、芒果、榴莲等高糖水果。

### 适度运动控血糖

孕期运动要遵循“温和、安全”的原则，避免剧烈运动。首选的运动方式是散步，每天晚饭后半小时，在家人陪同下散步20~30分钟，步伐舒缓，以身体微微发热、不觉得累为宜。除了散步，还可以选择孕妇瑜伽、孕妇操，这些运动能拉伸身体、放松心情，同时促进血液循环。需要注意的是，运动前要先咨询医生，确认身体状况是否允许。

正常情况下，妊娠期糖尿病患者的空腹血糖应控制在5.3mmol/L以下，餐后2小时血糖控制在6.7mmol/L以下。每次监测后要做好记录，复诊时带给医生，医生会根据血糖波动情况，调整饮食、运动方案，必要时指导用药。

需要注意的是，不少准妈妈以为生完宝宝，妊娠期糖尿病就彻底痊愈了，其实产后的随访和管理同样重要。多数患者产后血糖会逐渐恢复正常，但仍有部分人可能发展为2型糖尿病，因此产后6~12周，需要再次进行口服葡萄糖耐量试验，筛查血糖情况。

妊娠期糖尿病不是孕期的绊脚石，而是提醒我们关注健康、科学孕育的信号灯。作为准妈妈，不必过度焦虑，只要听从医生指导，做好饮食调理、适度运动、规律监测，就能平稳控制血糖，给宝宝一个健康的起点，也为自己的长远健康筑牢基础。

青阳县中医医院妇产科 葛菲菲

时以上的睡眠。

适度运动：比如中等强度的运动可以促进血液循环，提高免疫力，有快走、太极、游泳等。

控制慢性病：糖尿病、高血压、心脏病等慢性疾病如果控制不当，会严重影响机体的免疫功能。定期复查，控制好病情。

减轻压力：精神紧张或者抑郁也会抑制免疫系统的反应。保持乐观的心态，适度休息，对于预防有一定作用。

### 带状疱疹的接种疫苗

带状疱疹疫苗是目前预防带状疱疹最有效的医学手段。疫苗可以刺激人体免疫系统产生对水痘-带状疱疹病毒的特异性免疫反应，降低病毒再次激活的风险。研究发现，接种疫苗可以明显降低带状疱疹发病的频率，降低带状疱疹后神经痛的发生风险。目前临床使用的疫苗有两大类，即减毒活疫苗和重组亚单位疫苗。减毒活疫苗适合于50岁以上的人群，重组疫苗则适合于50岁以上的人群以及免疫功能下降者。重组疫苗的保护作用更强，免疫持续时间更长，安全性更好。对于已经痊愈的带状疱疹患者，在康复之后接种疫苗，可以防止再次发作。

### 发病后的护理要点

带状疱疹病人护理得当可以促进愈合并降低感染的风险。在实际操作中，具体有以下一些护理要点。

保持皮肤清洁干燥：防止搔抓水疱，防止继发细菌感染。可用温水轻轻冲洗患处，用干净的毛巾按干。

穿着宽松柔软衣物：减少衣物对患处的摩擦，减轻疼痛和皮肤刺激。

规范用药控制疼痛：遵医嘱服用抗病毒营养神经及镇痛药或者局部镇痛贴，防止疼痛信号一直刺激神经系统。

合理采用物理治疗：用窄谱中波紫外线、氦氖激光等物理治疗，尤其是在缓解疼痛、预防并发症(如后遗神经痛)以及促进皮损愈合和功能恢复方面也是重要的辅助手段。

加强营养均衡补给：多吃含蛋白质、维生素B族和维生素C的食品，对皮肤修复和神经功能恢复有利。

保证休息舒缓压力：充足的休息可以起到保持免疫系统功能的作用，有利于皮损的愈合。

安徽省宿州市立医院皮肤科 陈秋



## 眼睛干涩、异物感反复？小心干眼症悄悄“缠”上你

当今时代，电子产品的使用越来越频繁，不少人都有过眼睛干涩、异物感的状况，然而却常常把这些情况当作普通的疲劳而予以忽略。干眼症属于高发的眼科慢性疾病，在早期进行干预能够防止症状进一步加重。本文针对诱因、症状、应对方法进行逐一的科普，以助力大家科学地守护眼部健康。

### 干眼症的常见诱发因素

在日常生活当中，存在着不少看似平常且不太引人注意的习惯，而这些习惯事实上都有成为诱发干眼症因素的可能性。当人们长时间全神贯注地盯着电子屏幕的时候，人眼的眨眼频率会在不知不觉中降低，泪液的蒸发速度也会跟着加快，眼球表面得不到足够的湿润，很容易引发干涩不适的感觉。要是长时间处于空调房或者空气干燥的环境里，由于环境湿度不够，泪液的挥发速度同样会加快，这会给眼部增加额外负担。

长时间佩戴隐形眼镜会对眼球表面的泪液交换产生影响，随着时间推移还会提高干眼症的发病几率。另外有部分人习惯随地使用市面上的网红眼药水，其中所含的防腐剂或其他具有刺激性的成分，有可能对眼表微环境造成破坏，干扰泪液的正常分泌及其稳定性，最终引发眼部干涩、有异物感等典型症状。这些因素均是在生活中容易被忽略的引发干眼症的诱因，长时间积累就会导致干眼症出现。

### 干眼症的核心表现识别

表现识别一为干涩、异物感，这是干眼症最直观的预警信号。

不少人平常总感觉眼睛好似进了沙子一般，那种轻微的摩擦感一直存在，而且在眨眼的时候，不适感会越来越明显。当处于长时间观看手机、电脑的状态，或者处在空调房、多风的干燥环境之中的时候，这种感觉还会进一步加剧。部分人会下意识地频繁眨眼或是揉眼睛，然而却很难减轻不适。早期阶段的干涩异物感通常是间歇性出现的，经过休息后能够暂时有所好转；不过要是不及及时进行干预，发作的频率便会越来越高，持续的时间也会逐渐变长。

表现识别二为视疲劳酸胀，这是容易被忽视的干眼症伴随症状。

不少人在长时间用眼之后，会出现眼睛酸胀、视物费力的状况，通常会将其当作普通的视疲劳，休息片刻后便不再予以关注。而这种症状极有可能是干眼症的伴随表现。当泪膜稳定性降低后，眼球表面失去了

持续的润滑保护，眼部调节肌肉就需要加倍努力地工作，以此来维持清晰的视力，时间一长便会引发酸胀感，仅仅通过普通的休息很难使其得到完全缓解。

表现识别三为畏光流泪，这是干眼症加重的明显表现。

健康的眼表会有完整的泪膜均匀覆盖着，以此来缓冲光线对眼部产生的刺激。当干眼情况加重后，泪膜的稳定性会下降，眼表因为长期缺水而受到损害，角膜神经的敏感度也会升高。在遇到强光的时候，眼部会出现刺痛的感觉，机体就会自发地启动保护机制，反射性地分泌大量泪液来试图缓解不适，接着就会出现不受控制的流泪症状。如果在日常生活中经常怕光，同时还伴有反复流泪的表现，那就需要警惕干眼症的进展，要尽早到眼科去检查并进行干预。

### 干眼症的缓解与防护要点

干眼发作时，可优先使用无防腐剂人工泪液快速舒缓，每日使用不超过6次，避免产生依赖。也可用40℃左右温水热敷10至15分钟，促进睑板腺分泌，增强泪膜锁水能力。日常需有意识地增加完全闭合眼睑的眨眼频率，使泪液均匀覆盖眼球，临时缓解干涩。

人们在日常用眼时应遵循“20-20-20”原则，也就是说每连续看屏幕二十分钟后，就要远眺六米外的物体至少二十秒，以此减少持续用眼造成的泪液蒸发情况。同时要调整屏幕亮度，使其与环境光相匹配，防止在昏暗环境中使用电子设备。室内湿度需维持在40%至60%，使用空调或者风扇直接对着眼部吹。在饮食方面，要适当增加像深海鱼、坚果这类富含Omega-3脂肪酸的食物，还要增加胡萝卜、橙子等富含维生素的果蔬，从而助力泪液分泌功能保持稳定。

若调整日常习惯两周后干眼症状仍无改善甚至加重，或基础病患者、眼部术后人群反复出现干眼症状，需及时到眼科就诊排查诱因，避免延误治疗致角膜损伤。

总之，干眼症有别于短暂的视疲劳，需长期重视眼表的养护工作。保持良好用眼习惯可有效降低发病概率，要是出现持续不适症状应及时就医，尽早加以干预方能更好地保护视力健康。

无为市人民医院眼科 宣光城



## 守护早产婴儿，全面掌握家庭护理知识

新生命的降临总是承载着喜悦与期盼，然而有一群宝宝却提前叩响了世界的大门——他们就是早产儿。这些“早到的天使”因在母体内发育时间不足，各系统尚未成熟，如同未完全绽放的花蕾，需要家人更细致、科学的呵护。当宝宝经医院精心救治后顺利回家，家庭护理便成为守护他们健康成长的关键一环。这是一段需要爱心、耐心与专业知识并行的旅程，掌握正确护理方法，将帮助小天使们稳步追赶生长节奏，健康成长。

### 理解早产儿的特点与需求

早产儿通常指胎龄不足37周的新生儿。尽管每个宝宝的情况不尽相同，但他们普遍面临着共同的挑战：体温调节中枢发育不完善，既易散失热量，自身产热能力又弱，维持体温稳定需要更多支持；呼吸系统尚未成熟，可能出现呼吸不规则、浅快甚至短暂暂停，需密切观察；消化功能脆弱，吮吮与吞咽协调性欠佳，胃容量小且消化酶分泌不足，喂养需格外耐心；更重要的是，他们的免疫系统相对薄弱，抗感染能力较差，需要更细致的防护。了解这些特点并非增加家长焦虑，而是帮助大家理解早产宝宝需要特殊护理的原因，从而更有针对性地给予他们最好的照顾。

### 营造安全舒适的居家环境

维持体温稳定是首要任务。室温宜保持在24~26℃，湿度50%~60%。判断宝宝冷热时，应以触摸后颈背部为准，温暖干燥为最佳状态。选择柔软透气的纯棉衣物，适度包裹可增强宝宝安全感，但需确保其双腿能自由活动。护理操作前应提前准备妥当，动作需轻柔迅速，避免宝宝受凉。

日常清洁方面，房间需每日通风2~3次，每次

15~20分钟，通风时需将宝宝暂时抱离。宝宝的衣物被褥要经常换洗，并在阳光下充分晾晒。接触宝宝前务必彻底洗手，这是预防感染最简单有效的方法。

### 科学喂养可促进生长发育

喂养早产宝宝需要更多耐心。母乳是最佳选择，必要时可在医生指导下使用早产儿专用配方奶。喂奶时让宝宝保持半卧位，遵循少量多次原则，每次喂奶时间以20~30分钟为宜。需密切观察宝宝反应，若出现呛奶应立即暂停喂养，并让宝宝侧卧轻拍。喂完后必须竖抱拍嗝，也可保持竖抱姿势片刻。

记录喂养情况十分重要，包括吃奶时间、奶量、大小便次数及性状。每周固定时间测量体重，理想的体重增长为每日20~30克。这些记录不仅能帮助家长掌握宝宝的饮食规律，就医时也能 为医生提供重要参考。

### 细致防护能预防感染发生

预防感染需做到细致入微。应尽量减少亲友探视，尤其避免感冒、腹泻者接触宝宝。奶瓶、奶嘴等喂养器具需每日消毒，保持清洁卫生。每日为宝宝进行温水擦浴，特别注意颈部、腋下等皮肤褶皱处的清洁与干燥。每次便后及时清洗臀部并涂抹护臀膏，预防尿布疹。要经常检查宝宝指甲，及时修剪，避免抓伤皮肤。

护理过程中，家长需学会观察宝宝的日常表现：注意呼吸是否平稳、面色是否红润、精神反应如何。若发现异常情况，如呼吸急促、面色发青、

精神萎靡等，应及时咨询医生。

### 促进生长发育与定期随访

早产宝宝的发育评估需按照“校正月龄”进行，即从预产期开始计算实际月龄。家长要理解宝宝需要更多时间完成发育里程碑，保持合理期待。

每天可进行“袋鼠式护理”：让宝宝仅穿尿不湿，趴在父母胸前进行肌肤接触。这种亲密方式能稳定宝宝的生理状态，促进生长发育，同时增进亲子感情。在宝宝清醒且状态良好时，可轻柔地与他说话，展示黑白卡片或颜色鲜艳的玩具，给予适度的感官刺激。

定期随访至关重要。需严格按照医嘱带宝宝回医院进行健康检查，包括生长发育评估、神经运动发育筛查等。专业评估能及时发现问题并给予指导，随访时可带上日常记录，与医生充分沟通宝宝在家的表现。

### 关注家长自身的心理健康

养育早产宝宝是对身心的双重考验。感到焦虑、疲惫是正常的情绪反应，家长要接纳这些感受，学会自我调节。家庭成员间应相互支持、合理分工，共同承担照顾责任。

建立支持系统十分有益。可以联系其他早产儿家长，分享经验、互相鼓励。在照顾宝宝的同时，家长也要保证自身的基本休息和营养。宝宝睡觉时，家长应抓紧时间休息。若感到压力过大，切勿犹豫寻求帮助。

每个早产宝宝都是生命的奇迹。科学的护理、温暖的陪伴与耐心的守护，将这些早到的小天使提供最有利的成长支持。请相信，在爱的呵护下，宝宝一定能稳步成长，绽放出属于自己的光彩。

铜陵市人民医院儿科 汪玲飞

