

喝荔枝壳水专解荔枝的热性?



图据AI生成

本报讯(记者 徐小翔 通讯员 孙金铭)最近《长安的荔枝》火了,正值荔枝大量上市时节。6月15日,荔枝的相关话题一度冲上热搜第一:每年荔枝季总有一些人因为贪吃而被送进医院。

“这种情况比较极端,对大多数人来说,荔枝吃多后主要带来的问题是‘上火’。”浙中医大二院(省新华医院)消化内科主任钟继红表示。从中医理论来看,荔枝性温,过量食用还可能引发内热,导致

口干、肠道燥热,加重便秘。“特别是对本身体质就热的人来说,就更容易加重便秘。”荔枝含糖量高、膳食纤维低,过量食用会减缓肠道蠕动,使粪便变干变硬,从而引发便秘。

“喝荔枝壳水,专解荔枝的热性。”最近,主持人康辉在科普视频里这样讲。“荔枝壳性凉,能中和荔枝果肉的温性,缓解口干舌燥、牙龈肿痛等上火症状,还可促进消化液分泌,帮助健脾开胃,适合食欲不振者。”钟继红肯定了康辉的提法,但也提醒,脾胃虚弱者、孕妇要慎用,且要避免空腹饮用,每日饮用量不超过300毫升。

“当然,对于难治性老便秘患者来说,想要通过荔枝壳煮水来缓解会显得‘力不从心’了。”钟继红表示,其所在的“老年便秘临床创新团队”是入选首批省级“小而强”临

床创新团队之一,自专科门诊设立以来,运用中西医结合的特色疗法,为一大批难治性便秘患者带去福音。

60多岁的李大伯被便秘困扰了3年多,看遍杭州大医院,试过了多种方法,却始终“大腹便便”、腹痛腹胀,需要依赖开塞露排便。

李大伯3月份来初诊时,钟继红发现他舌头红、舌苔白厚腻,躺下去摸摸肚子,全腹硬硬的。“李大伯是典型的实热体质。”针对李大伯的病情特点,钟继红在大柴胡汤方基础上予以辨证加减。

半个月后,李大伯复诊,自诉服药后大便每天解1次;一个月后,李大伯再次复诊,每日能够轻松排便了。临了,钟继红提醒:“最近吃荔枝一定要控制好量,每天吃3到5颗解解馋,搭配绿叶蔬菜等高纤维食物,要注意多喝水。”

宁波发现心脏在右的“镜面人”

高精端手术+“反向”操作让她安心

45岁前,张大姐觉得自己就是个“普通人”,一次体检让她发现自己内脏全反位:心脏、肝脏、脾脏、胆囊、胰腺、胃等器官的解剖位置与常人呈镜像对称分布。

4年前,张大姐体检发现胰腺肿瘤,直径约2厘米,良性可能较大,医生建议随访。今年春天,复查提示肿瘤增长迅速,直径4厘米。家属带着她找到宁波市第二医院肝胆胰外科二病区主任陈云杰主任医师带领的胰腺外科团队。

陈云杰表示,肿瘤增长太快,不能完全排除是否恶变,建议尽快手术。常规的胰头肿瘤切除手术风险大、难度大、恢复慢,对消化功能打击非常大。而腹腔镜保留十二

指肠胰头切除术,把本来要切掉5个脏器的手术变成只需要切除胰头,可以最大程度保留正常的生理结构,几乎不影响消化功能。这一切除术被誉为“外科珠穆朗玛峰上的明珠”,目前,手术仅在全国几家胰腺大中心能安全熟练开展。

而张大姐“镜面人”特殊生理结构,要求术中原本在极狭小空间内的精细操作都要反向进行,大大提升手术难度。团队成员查阅文献后发现,内脏全反位腹腔镜胰十二指肠切除术,全球大约10余例,国内仅两三例。

“因为‘镜面人’的关系,手术时长比常规手术多出两小时左右,做了6个小时。”陈



云杰说。手术很成功,术中出血量在50毫升以内,术后未出现胰漏、胆漏等并发症。出院后第一次复查,张大姐面色不错,步履稳健,恢复良好。

据《宁波晚报》

低卡路里饮食 增大抑郁风险

据英国《独立报》网站近日报道,新研究发现,遵循低卡路里饮食可能增大出现抑郁症状风险。加拿大研究人员发现,限制卡路里对情绪的影响,在男性和超重人群中更明显。这些研究成果与之前声称低卡路里饮食会改善抑郁症状的研究形成了对比。

限制卡路里摄入者的抑郁症状例如情绪低落、精力不足和睡眠受干扰得分较高。低卡路里饮食的超重者得分也较高。这些研究表明,富含最低程度加工食品、新鲜果蔬、全谷物、坚果、种子、瘦蛋白和鱼类的健康饮食与降低抑郁风险相关。以超加工食品、精制碳水化合物、饱和脂肪、加工肉类和甜食为主的不健康饮食与增加抑郁症状风险相关。

磁性墨水笔 可助检测帕金森病

据西班牙《世界报》网站近日报道,一种装有磁性墨水的笔可以帮助检测帕金森病。

美国加州大学洛杉矶分校的科学家团队开发出装有磁性墨水的笔,能将书写者的笔迹转化为电信号,随后用AI系统分析这些信号的模式。该方法除了分析笔迹外,还考虑了书写压力等因素,能够以极高的精度识别出与帕金森病相关的病理运动,对信号模式的分析“能够以96.2%的平均精确度区分帕金森病患者和健康参与者”。

均据参考消息网