

一天吃多少杨梅合适?

营养科专家:10-15颗

本报讯(记者 徐小翔 通讯员 陈瀛)杨梅最近集中上市,不少人一买就是好几斤,回家当零食吃。浙江省中山医院营养科主任刘建芳提醒,杨梅再好,也需注意适量原则。

刘建芳表示,杨梅适合夏季作为低热量零食适量食用,可以补水,增加膳食纤维和维生素C、钾、铁等摄入。

从中医食疗理论来看,杨梅性温,味酸甘,入肺、胃经。传统医学认为其主要有三大功效:生津止渴,夏天出汗多、津液容易损伤,酸味有助于刺激津液分泌。开胃消食,食欲不振时,酸味能帮助打开胃口。收敛止泻,老一辈的经验认为,夏季轻度腹泻时,吃点杨梅干或喝杨梅汤,有一定的收敛作用。

需要特别提醒的是,食用杨梅时不要吞杨梅核。直接吞生果核可能会导致肠梗阻。

每天吃多少合适?按照《中国居民膳食指南》,成年人

每天水果摄入量建议为200至350克。杨梅按平均单果计重,约10至15颗。

刘建芳解释,这个量是基于营养均衡的原则制定的。大家一天的水果来源不只是杨梅,可能还有苹果、香蕉、西瓜等。如果杨梅吃太多,就会挤占其他水果的份额,导致营养摄入单一。此外,杨梅含糖和有机酸,过量摄入还可能引起肠胃不适。

医生特别提醒以下四类人群需谨慎食用。

肾病患者尽量少吃或不吃。杨梅含钾量高,肾功能不全的患者排钾能力下降,吃多了可能导致高钾血症,表现为手脚发麻、心率异常,严重时危及生命。这类患者吃任何高钾水果前,最好先咨询医生。

胃病患者需控制量。胃炎、胃溃疡或经常反酸烧心的人,杨梅的酸性会加重症状。实在想吃,两三颗解解馋就



图据AI生成

行,而且最好要在饭后吃。

糖尿病患者算进全天水果总量。杨梅的血糖生成指数不算高,但含糖。糖友吃10颗杨梅,就要相应减少当天其他水果的量,保证全天总摄入量不超过200克。

正在上火的人少吃。中医认为杨梅性温,如果已经有口腔溃疡、牙龈肿痛、咽喉痛等“热象”,吃多了可能加重症状。

我国人体器官捐献 登记人数超739万

记者从近日举办的2026年“中国器官捐献主题活动日”宣传活动现场获悉,截至6月10日,我国人体器官捐献志愿登记人数达7397616人,累计完成遗体器官捐献66821例,捐献器官208101个。其中,2025年,我国遗体器官捐献达6931例,器官移植手术完成25799例,分别较2024年增长4%和4.5%,均创历史新高。

目前,我国已有182家医院具备器官移植资质,有人体器官捐献志愿服务者5.5万余人,组建了人体器官捐献支援服务队1000余支,建立缅怀纪念场所380余处。

据健康报

短时抗阻训练 即可提升老人行动力

美国一项最新研究显示,每天仅需4分钟的抗阻训练,就可能在短期内显著改善65岁及以上老年人的肌力与行动能力,从而降低跌倒风险并提升独立生活水平。

许多老年人未能坚持抗阻训练,主要原因在于普遍认为必须进行长时间、高强度锻炼才能见效,同时还受到时间、疼痛及身体限制等因素影响。事实上,即使是极短时间、低剂量的抗阻训练,也可能带来明显改善。具体数据显示,30秒坐站次数平均增加4.2次,单腿站立时间延长3.6秒,从坐到站的转换时间缩短2.3秒。

据科技日报

单侧肢体无力或为脑膜瘤预警信号

本报讯(记者 林乐雨 通讯员 谢文竹)近日,65岁的于大伯突发左侧上下肢无力,无法自主下床活动,并伴有言语含糊、反应迟钝等症状。送医检查后发现,其大脑左侧额区有一处肿块,肿块周边伴随水肿症状,结合影像学特征,高度怀疑为脑膜瘤。

虽然及时确诊,但于大伯的治疗之路并不平坦。他不仅高龄、体质较弱,还合并急性脑梗死,手术及穿刺活检创伤大、风险高。杭州市第一人民医院吴山院区(杭州市肿瘤医院)肿瘤放射治疗科三病区主任戴慧及其团队经过多维度的综合评估,定制了一套无

创、精准、个体化的立体定向放射治疗方案。

“放疗无需开刀、不需穿刺,是高龄、体弱、合并急症或肿瘤位于功能区等手术高危患者的优选干预方式。”戴慧说。治疗前期,医护人员依托磁共振影像精准锁定肿瘤边界,精细化划分放疗靶区,匹配适配的放疗剂量与治疗频次,在有效抑制肿瘤生长的基础上,最大限度减轻脑组织水肿、解除肿瘤对神经组织的压迫。经过规范放疗后,于大伯症状显著改善:原本活动严重受限的左侧上下肢肌力明显恢复,乏力症状大幅减轻;从无法下床、完全依赖他人照

料,逐步恢复至可自主活动,实现生活自理;言语不清、反应迟钝的情况同步好转。

戴慧表示,脑膜瘤是临床常见的颅内肿瘤,多数生长缓慢,但一旦累及运动、语言或视觉通路,即可引发偏瘫、失语、视力缺损等局灶性神经功能障碍。这些症状与脑梗死、颈椎病、代谢性脑病等常见老年疾病高度相似,极易误诊漏诊——尤其当患者以“单侧肢体无力”“说话不清”“反应变慢”为首表现时,切勿简单归因为“老了”。此时应尽早到正规医院完善头颅CT或MRI检查,排除颅内肿瘤相关病变。