

吃不完的月饼怎么办？ 莫贪口腹之欲，该丢得丢！

本报记者 梅 杰 综合报道

中秋佳节，月饼成为必不可少的元素，甚至有不少人由于家里月饼多得堆成小山，究竟该怎么处理成了难题。

月饼是一种高糖分、高油脂、高热量、高胆固醇的食物，吃多了最直接的影响便是会导致肥胖，还可能诱发心、脑、血管、肾脏等器官的并发症，甚至有人因吃月饼进了重症监护病房！

害怕浪费 猛吃月饼被送进ICU

日前，杭州有一男子，吃月饼吃进了医院，吓得不轻。

原来，中秋节期间，该男子收到了太多月饼礼盒，他怕浪费，一天之内吃掉4个月饼。结果到医院检查时，发现血液呈现浓稠的乳白色，血糖值更是上升到了16.6mmol/L，比正常数值高出了10多倍。

医生解释，该男子本来就是肾脏衰竭患者，吃太多月饼后直接导致血液中的甘油三酯浓度和血糖都异常飙升，要是再严重一点，可能引发急性胰腺炎，甚至猝死。

无独有偶，武汉76岁的刘老伯怎么也没有想到，自己连吃两个蛋黄莲蓉月饼后竟然进了重症监护室。据了解，刘老伯身患“三高”(高血脂、高血压、高血糖)，前几天吃过晚饭后，又吃了两个蛋黄莲蓉月饼。到了晚上翻来覆去睡不着，肚子又胀又痛，感觉恶心，还吐了一次。次日早晨，女儿见他无精打采，把他送到了医院急诊科，腹部CT提示急性胰腺炎。很快，刘老伯就出现血压下降、心律增快、意识障碍等多器官功能



衰竭症状，被送进重症医学科抢救。

接诊医生详细问诊后，判断刘老伯是进食油腻的月饼导致病症，经过紧急抢救后病情得到一定控制，但后期还需要长时间治疗。

**该丢得丢
健康人群食用也需注意**

那么，节后剩下的这么多月饼难道就只能丢掉了么？

专家提醒，对于部分人群来说，该丢的还是得丢。原来，月饼是由精制面粉、糖、精炼植物油，加上各种甜咸口味的馅制成的，虽然好吃，但它被营养学家称为“垃圾食物”。所谓的垃圾食物，主要是高糖、高热量、不好的脂肪，组成营养成分低，也就是说，只是热量高，却没有高营养。

对于糖尿病患者来说，一个月饼吃下去，血糖就会爆表，从而引发高血糖

带来的各种健康隐患；本身就有高血压、高血脂、冠心病等病症的人群，若一下吃几个月饼，很容易动脉粥样硬化，以及引起诸如心肌梗塞和中风的疾病风险；对于很多自身有慢性病的老人来说，本身代谢就低，活动量也不大，月饼的高热量很容易增加各种慢性病的风险；同时，月饼含有的各种添加剂对于老人小孩的健康而言，也是弊大于利。因此，患有以上症状的人群切记少吃月饼，即使丢了可惜，也不能拿自己的身体健康开玩笑。

专家提醒，对于其他身体尚好的健康人群而言，食用月饼也要注意几点。宜鲜不宜陈，月饼放置时间过长容易引起馅料变质，应尽快食用。宜早不宜晚，吃月饼最好在早上或中午，晚上应少吃或不吃。宜少不宜多，浅尝即可，不可贪吃。宜茶不宜粥，吃月饼时可配一些热茶，可以解油腻、促进消化。

健康小贴士

秋吃豆腐最滋补，滋阴润燥营养好

本报综合报道

秋天，人容易上火，有一部分人会出现口干舌燥、皮肤干涩、大便秘结等症状。因此，秋季养生的关键，就在于滋阴润燥。

说到润燥，就不得不提豆腐了，豆腐可是秋季养生的重要食材，甚至有“金秋豆腐似人参”的说法。

豆腐至今已有两千多年的历史，它生熟皆可食用，口味极佳，在很多素食菜肴中担任着“重要角色”。

中医认为，豆腐性味甘、凉，具有益气和中、生津润燥、清热解毒的作用，能够治疗肺热咳嗽、胃火冲击、脾虚腹胀、赤眼肿痛等症状，因此能起到防秋燥的作用。

不仅如此，豆腐营养还非常丰富。它以大豆为主要原料，因此富含植物蛋白。此外，豆腐还含有维生素B和多种微量元素。两小块豆腐，就可以满足一个人一天所需的钙。

由于富含钙质，豆腐对儿童牙齿、骨骼的生长发育很有帮助，也有助于防治骨质疏松。它还能够活化大脑机能，增强记忆力。对于女性来说，豆腐还有护肤养颜、延缓衰老的作用。

但需要注意的是，豆腐并不是所有人都适合吃。豆腐含嘌呤较多，痛风病人及血尿酸浓度增高的患者最好别吃。

此外，老年人以及肾病、缺铁性贫血、痛风、动脉硬化患者也不宜过多食用。

光彩夺目的珠宝首饰存在致癌隐患？ 请注意！勿将“慢性毒药”戴在身

本报综合报道

在珠宝市场，经常能看到这种花花绿绿的玛瑙手镯、手链、吊坠，尤其在旅游景区，卖的珠宝小商铺就更多了。然而这些几百上千元买到的珠宝首饰很可能是染色的！戴久了，更有致癌风险。

近日，CCTV新闻频道曝光，那些颜色鲜艳的玛瑙基本是用不值钱的玛瑙灰白原料加工、染色而成，而且加工过程触目惊心。

不管是多差的灰白料，只要在染

料里泡上几天到一两个月，再经过高温处理，就能摇身一变成色彩夺目的“白天鹅”。

什么染料这么神奇？原来，这都是有毒有害的化学制剂，比如具有强腐蚀性的硝酸银、硝酸钾、硝酸钠，氢氟酸等等。这样的染色首饰长时间佩戴，等于是慢性毒药。

此外，佩戴其他首饰，也容易中毒致癌：鸡母珠又叫做相思子，鸡母珠中

含有鸡母珠毒蛋白，有剧毒；廉价仿真耳饰，基本上成分为铜合金、铅合金、锌合金等等，在佩戴的过程中，其中的重金属随着汗液溶出，经皮肤吸收进入人体，长期接触，伤害日积月累；核桃手串中的核桃容易发霉，产生的黄曲霉毒素有剧毒，毒性高于氰化物、砷化物和有机农药，如果长期把玩、佩戴，会导致慢性中毒；橡胶籽饰品中的橡胶籽含有氰化物等有毒物质，误食会引起中毒。



健康百科

白露过后温差大 保暖养生有讲究

本报综合报道

“白露秋分夜，一夜冷一夜。”中医有“白露身不露，寒露脚不露”的说法，也就是说白露节气一过，穿衣服就不能再赤膊露体了。白露之后天气冷暖多变，尤其是早晚温差较大，很容易诱发伤风感冒或导致旧病复发。如果这时候贪食寒凉，更容易把脾胃的机能变得不正常，损伤脾胃阳气，尤其是脾胃虚寒者更应禁忌。

食疗润肺

白露为典型的秋季气候，秋燥更加强烈，而燥邪之气易损伤津液，容易出现口干、唇干、鼻干、咽干及大便干结、皮肤干裂等症状。从中医的理论来看，肺气与大肠互为表里，而肺主气，是维持正常呼吸系统顺利进行的重要保障，因此，在白露节气做好滋阴祛燥的事项以达到润肺的目的是尤为重要的。预防秋燥的方法很多，可适当地多服一些富含维生索的食品，也可选用一些宣肺化痰、滋阴益气的中药，如人参、沙参、西洋参、百合、杏仁、川贝等，对缓解秋燥多有良效。

及时增衣

在白露过后，人们要做好防寒保暖的事项，莫要过于贪恋凉爽之意，而诱发一系列疾病的产生。

人们要根据气温的变化及时的增加衣服，衣服需选择一些柔软、保暖性强的衣料，既能增加舒适度，同时保暖效果也很好，尤其对于一些早出晚归的人们，早上出门带件薄外套还是很有必要的。

春捂秋冻

春捂秋冻是一条经典的养生保健要诀，但是秋冻也是有一定的规则的，一定要根据自身的体质来决定，否则也是加重体内寒邪之气的重要因素。秋冻并非人人皆宜，糖尿病患者最好不要秋冻。除此之外，像体质较弱的老人和儿童、心脑血管疾病患者、慢性支气管炎患者、哮喘病患者和关节炎患者都不适合“秋冻”。

肚脐部位的表皮最薄，皮下没有脂肪组织，但有丰富的神经末梢和神经丛，对外部刺激敏感。晚上睡觉暴露腹部或爱美穿露脐装，寒气极易通过肚脐侵入人体。

运动强身

白露节气后，凉爽的天气不仅使人心情为之大悦，而气候宜人的白露节气，更是一个适合运动养生的好季节。所以希望对于一些想要养生的人，不妨迈开腿多运动，在享受运动所带来的韵律感的同时，还能轻松获得更加强健、硬朗的好身体。