

## 春季尝鲜需谨慎

## 新鲜竹笋烹调不当易中毒

淄博4月13日讯 呕吐、腹泻、胸闷、头晕……近日，淄博市张店区的庞先生(化名)被这些症状困扰了整整5天，最终难熬病症，他来到淄博市第六人民医院急诊科就诊。值班医生仔细询问了病史，原来庞先生5天前食用了新鲜竹笋，为保持竹笋的鲜美，他简单烹调之后便食用，之后出现了上述症状。医生初步诊断庞先生为食物中毒，随即给予对症治疗及处理，庞先生症状减轻，顺利康复出院。

有“蔬菜第一品”美称的竹笋，肉质细嫩、滋味鲜美，但新鲜的竹笋如果处理不当，食用者会接触到有毒的物质，会危害人的身体健康。“这已经是人

春以来医院接诊的第二例食用竹笋中毒的患者，主要是烹调方式不当引起。”该院急诊科医护人员介绍，食用后患者主要中毒表现为舌尖、口唇发麻，并有苦杏仁味，头晕、头疼、恶心、呕吐、乏力、胸闷，进而呼吸困难、口唇青紫，皮肤呈现红色，重者可昏迷、抽搐、心跳呼吸停止。

该院急诊科医护人员提醒，食用新鲜竹笋时要注意正确的烹调方法，要去掉笋的所有叶子，还要去掉根部粗糙的纤维部分。将竹笋切成薄片，在淡盐水中煮8至10分钟，才能破坏竹笋里的氰化物，避免引起食物中毒。此外，生活中还有一些水果的果仁含有氰苷，



切勿大量食用，如桃、杏、枇杷、李子、杨梅、樱桃等，如食用后出现不适症状应及时去医院

就诊。  
大众日报淄博融媒体中心  
记者 高阳 通讯员 张其勇

## 相关链接

## 食物中毒怎么办

## 饮水

立即饮用大量的干净的水，对毒素进行稀释。

## 催吐

如进食的时间在一至两小时前，可人为帮助催吐，尽快排出毒物。

## 导泻

食物中毒后时间已超过两

小时，但精神较好，则可服用泻药，促使中毒食物尽快排出体外。

## 解毒

如果是吃了变质的鱼、虾、蟹等引起的食物中毒，可取食醋100毫升加水200毫升，稀释后一次服下。

## 保留食物样本

在发生食物中毒后，要及时保存可能导致中毒的食物样

本，以提供给医院进行检测，要及时向相关部门报告。

## 如何预防食物中毒

做好餐具、炊具的清洗消毒工作，生熟案板要分开，避免生熟食品交叉污染；

要养成良好卫生习惯，在烹调食物和进餐前注意洗手；要尽量少到不卫生的街头

大排档或证照不全的小餐馆就餐；

不要食用超过保质期的食品；

购买生肉时，要注意识别有无检疫部门的检疫印章；

隔夜、隔餐食品应低温储藏，再食用前要充分加热，提倡“现买、现做、现吃”。

据新华社网

## 男子误吞枣核 腹痛便血急求医

医生通过手术顺利取出

淄博4月13日讯 红枣美味营养，很多市民都喜欢吃，但吃枣也要细嚼慢咽，“囫圇吞枣”可能会伤肠胃。日前，淄博市第七人民医院外科主任医师贺延武的日记中，记录下了一例“囫圇吞枣”的病例。

近日，患者因腹痛便血、排便时肛门剧痛来到医院就医。作为接诊医生，贺延武为患者

进行了查体，未见肛门痔块、肛裂，进一步为其行指诊时，进指约5厘米处触及横行条索状物，触痛明显。“我们为患者办理了入院，次日进行手术。”贺延武介绍，术中从患者体内取出长约3厘米的枣核一枚，将异物交予患者过目，患者才想起自己就诊前日吃过红枣。

原来，该枣核正好横行卡

在患者直肠末端，枣核尖角嵌入位置已化脓，最终导致了如此后果。

在此，贺延武提醒广大市民，吃枣时千万不要“囫圇吞枣”，因枣核体积较大，呈两头尖的梭形，尖端很容易划伤消化道，甚至刺破消化道壁引起穿孔、肛门损伤等。“预防此类情况的方法其实很简单，只需

养成良好的用餐习惯，比如用餐时细嚼慢咽，注意力集中，可以有效地避免误吞异物，还有利于消化。”贺延武说，“如果不慎误吞枣核应引起足够的重视，若出现不适症状，市民一定要及时就医。”

大众日报淄博融媒体中心  
记者 高阳 通讯员 李媛

## 想种牙？听完种植牙讲堂再做决定也不迟

时间：周六上午9点 电话：18653309994

“没有金刚钻，别揽瓷器活，没有好牙齿，真不能吃硬东西啊！”淄博祥和社区的宋大爷感慨。原来，前几天宋大爷的儿子买了螃蟹，宋大爷一个螃蟹没吃完就把松动的门牙咯掉了，家里人建议种牙，但是对种植牙陌生的宋大爷有些犹豫不决。

为让更多缺牙患者深入了解种植牙及口腔健康的重要性，4月17日上午，大众日报淄博融媒体中心特别邀请口腔种植专家与广大缺牙患者分享种植牙相关知识。缺牙的读者，如果你想种牙，听过种植牙讲堂再做决定也不迟。

牙齿缺失修复首选种植牙

对于牙齿有问题或者牙齿缺失的老年人来说，最关键的还是恢复牙齿的咀嚼功能。据口腔种植专家张超介绍，之所以真牙能够咬得动各种坚硬的东西，关键是有牙根作为承载把咀嚼力传递到整个牙槽骨上，目前的修复方式中，种植牙是唯一在咀嚼、外观、寿命上都可与天然牙媲美的，从性价比来看也是比较高的。种植牙除了可恢复咀嚼功能，在外观上，由于牙冠采用的是烤瓷或全瓷的工艺，能够做到与真牙的外观非常相似，人眼很难分辨，而且不怕冷热酸甜，既舒适美观，又避免了活动假牙清洁的麻烦。

更重要的还是种植牙的使

用寿命比较长。在欧美国家，种植牙使用30至40年的案例比比皆是。不少业内人士认为，做种植牙后只要能够形成良好的骨结合，并且坚持定期进行口腔维护，种植牙的使用寿命就能够媲美真牙。

## 参加种植牙讲堂 满满的“干货”等你来

种植牙是目前国际公认的最好的缺牙修复方法之一，但很多市民仍然知之甚少。该种什么样的种植体？能不能微创？种植牙该怎么使用？在种牙之前，搞清楚这些问题非常重要。

4月17日，大众日报淄博融

媒体中心联合权威口腔机构举办种植牙讲堂，届时，将有资深种植牙专家为大家讲解和演示口腔治疗的规范化操作流程，从而普及口腔保健知识，提升口腔护理理念。活动现场，种植牙专家将展示种牙手术全过程，为犹豫不决的市民吃颗“定心丸”。

同时，参与讲座的市民还可以获赠价值300元的免费口腔体检，以及毛巾、花生油等礼品。如果你或你的家人有牙齿缺牙问题，可以报名参加。

## 预约热线：

2270771、18653309994

## 活动时间：

4月17日(周六)上午9点

春天咳嗽喝点啥？

## 送你5款食疗方 各种咳嗽都搞定

春季是冬、夏两季的过渡季，冷暖空气交杂，气候干燥，气温多变，容易引起咳嗽等不适。河南省中医院肺病科主任医师孟泳分享了多种类型咳嗽的食疗方，供大家参考选用。

## 风寒咳嗽：百部生姜汁

咳嗽表现：咳嗽频繁，以干咳为主，或有少量清稀白色痰液，伴有咽痒，鼻塞，流清涕，怕冷，无汗。舌色淡红，舌苔薄白。

## 食疗方：百部生姜汁

百部10g，生姜6g(拍烂)，加适量水煎煮20至30分钟，去渣取汁，调入蜂蜜少许，分次温服。

## 风热咳嗽：桑菊杏仁茶

咳嗽表现：咳嗽不爽或咳嗽重浊，吐出的痰黏稠、颜色黄，不易咯出。口渴，咽痛，鼻流浊涕。或伴发热、头痛，怕风，微有汗出。舌色红，舌苔薄黄。

## 食疗方：桑菊杏仁茶

桑叶9g，菊花9g，杏仁6g(捣碎成泥)，三者一起入锅水煎，取汁，调入蜂蜜15g。

## 痰热咳嗽：薏仁煮猪肺

咳嗽表现：咳嗽痰多色黄，痰液黏稠难以咯出，甚至呼吸急促，喉咙中痰鸣音。或伴有发热口渴，烦躁不宁，尿量短少、尿色黄，大便干结。舌色红，舌苔黄。

## 食疗方：薏仁煮猪肺

薏仁30g(捣成碎末)，猪肺(洗净，颜色呈白色)，置于锅内，加水适量，先用大火煮沸，后以微火煮烂，即可食用。

## 痰湿咳嗽：香萝卜

咳嗽表现：咳嗽痰多，痰液白而稀，喉咙间有漉漉的痰声。胸闷，胃口不好，神情困倦。舌色淡红，舌苔白。

## 食疗方：香萝卜

选鲜嫩萝卜洗净，切成小丁，用盐腌一夜(每公斤萝卜加50g盐)，晒干，再将适量生姜、橘皮、花椒、小茴香，与萝卜一起拌匀，然后把醋烧滚后倒入调拌，也可加少许白糖调味，也可作为菜肴食用。

## 阴虚咳嗽：银耳梨膏

咳嗽表现：干咳无痰，或痰少而黏，不易咯出，口渴，咽干，喉痒，声音嘶哑。到了午后，觉得身体潮热或手足心热，盗汗。舌色红，舌苔少或可见地图样的花剥舌。

## 食疗方：银耳梨膏

银耳10g(浸软洗净)，梨100至150g(去核切片)，一起放入锅中，加适量水同煮，待银耳煮烂、汤浓稠时加入冰糖15g，溶化后即可温服。

据《健康时报》