



父女吃完早餐后双双中毒 罪魁祸首是那杯“自制豆浆”

近日，杭州7岁女孩珂珂和父亲像往常一样吃早餐，喝着和平常一样的自制豆浆。由于赶时间，珂珂父亲待豆浆煮沸后立即盛出，稍加放凉后便和孩子一起饮用。没想到，几个小时后，父女二人被120送入医院救治……



喝自制豆浆父女二人中毒送医

近日，浙江省人民医院急诊科接到120转运电话，从救护车上下来的正是珂珂父女。此时距离他们食用可疑豆浆已超过了4小时。凭借丰富的临床经验，医护人员迅速判断出这对父女极有可能是食物中毒了。

据当日急诊值班的儿科杨广飞副主任医师回忆，珂珂送到急诊时特别兴奋，像魔怔似的，一会儿嘴里念着：“老师来了”“我要去上课”，一会儿又嚷嚷着头晕难受、烦躁不安，但面对医生或家人的询问时，却呼之不应、无法对答。经过抢救，珂珂的神志逐渐清醒，生命体征也平稳了下来。这也证实了医生最初的判断，珂珂一系列“不正常”的表现很有可能是由于毒物所致的神经障碍。通过询问，医生了解到，当天，珂珂在上早课的时候就已经不舒服了，但当时症状较轻，仅仅表现为头晕，没有食物中毒常见的恶心、呕吐等症状，因此没有特别在意，直至后来出现头晕加重、意识模糊、烦躁不安等表现，这才引起了学校老师的警惕，随即送医。

食用同样豆浆的珂珂父亲也出现了这些症状，由于摄

入量较多，神经中毒症状更明显，甚至出现了明显的谵妄症状。经过医院的血液灌流等治疗，珂珂父亲也逐渐康复。

追溯这次中毒事件的源头，罪魁祸首是那杯“自制豆浆”。作为“国民早餐”之一的豆浆为何会致人中毒？原来，看似煮沸的豆浆实则并未熟透，它的“假沸”状态，让父女二人吃尽了苦头。“由于大豆富含蛋白质，且含有皂甙这类天然表面活性剂，使得豆浆表面很容易产生大量的肥皂样泡沫，看起来好似‘煮沸’，实际温度只有80℃左右，达不到严格意义上的煮沸。在温度不够的情况下，大豆中的有害物质，又叫抗营养因子（包括蛋白酶抑制因子、胰凝乳蛋白酶等）不能被完全破坏或灭活，导致食用后出现中毒症状。因此，豆浆应在完全沸腾的情况下维持至少10分钟，饮用才相对安全。”医生提醒。

入夏后更需防范食物中毒

杨广飞表示，喝了未煮熟豆浆中毒的事件时有发生，轻则出现消化道不适的情况，严重者可累及神经、循环系统或损害到其他重要脏器功能。“在安全意识相对薄弱的儿童群

体中，食物中毒更为多见，且起病较急。因此防患于未然尤其重要，如避免食用污染、变质或来源不明的食品，需要煮沸的食物避免生食，注意饮食卫生，谨防病从口入”。

高温季节已近，食物中毒事件多发，杨广飞提醒，如若孩子不小心误食，当务之急是需作出及时的判断和处理：首先是识别食物中毒，食物中毒的最常见的表现是腹痛、腹泻、恶心、呕吐等急性胃肠道表现，部分伴有发热、怕冷、乏力、肌肉酸痛等全身症状。当出现烦躁、意识障碍、视物模糊、呼吸困难、尿潴留等神经毒性症状或出现四肢发冷、皮肤苍白时，意味着中毒程度较重，随时可能危及生命。

其次是施行急救措施，情况分为两类：对于2小时以内发生的食物中毒，大量饮水及催吐是很有效的方法，可以将还未消化吸收的食物稀释并吐出，并封存呕吐物标本，这里需注意的是如果呕吐物中有血性或咖啡色液体，应暂停催吐，尽快就医；对于2小时之前发生的食物中毒，可用开塞露灌肠促进有毒物质排出，并立即前往医院，必要时洗胃。接下来就交由专业的医护人员去处理，并积极配合医护人员提供中毒线索。 据都市快报

乌梅汤 2.0 号称能减重深受爱美人士追捧 医生：别跟风，并不适合所有人

2.0 版本配方真的可以减重吗

赵一凡医生表示，乌梅汤不管是1.0还是2.0版本，均出自明代医家方贤所著的《奇效良方》，原方是以白梅二十九枚、檀香三两、甘草四两、盐五两组成。功效为治中热，五心烦躁，霍乱呕吐，口干烦渴，津液不通。2.0方子由原方改良为：乌梅、生山楂、甘草片、丹参、荷叶。现代医学研究中发现，荷叶和丹参一个可以降脂，一个可以活血。

中医讲“痰湿体质”的人容易引起体型肥胖，通俗来说，就是体内湿邪过盛可以导致脾胃运化功能失常，从而引起体内水液代谢障碍，导致痰湿留滞于腰腹部、四肢等地方而表现出肥胖。痰湿的留滞也会引起人体气血运行不畅，同时会导致血液淤积于体内，从而影响到正常的血液循环，水液代谢，反过来这种气滞血瘀也会加重痰湿内生的一个过程，形成恶性循环。荷叶擅长于化痰降浊，丹参擅长于活血化瘀的功效，这两味药的配伍的作用就是截断这个恶性循环的过程。

并不适合所有人别盲目跟风

由于乌梅汤2.0版本号称有减重作用，特别受到爱美人士的追捧，不少网友就是冲着它“能减重”而购买。赵一凡医生表示，乌梅汤2.0并不适合所有人，大家别盲目跟风，如果本身湿气很重或者常年反酸、烧心的人，建议由正规的中医把脉、体质辨识后，在专业指导下使用。

“素体脾胃虚寒、消化性溃疡、患有功能性胃肠病的人不建议使用，因为该方所用药物除乌梅外，均性寒凉，可能会造成腹泻、腹痛加重等不适。糖尿病患者

者及有高血压、心脏病、肝病、肾病等慢性病严重者应在正规中医师指导下用药。儿童、哺乳期妇女、痛经患者、年老体弱患者也应该在正规的中医指导下用药。因为此方组方以寒凉、活血药物为主，所以孕妇及月经期妇女不宜使用，容易导致流产、经期延长。如果说，对所含药物成分过敏者，肯定是禁用的。如正使用其他药物，我们也建议在服用前咨询专业中医医生。”赵一凡医生说。

记者还发现，在网上搜索乌梅汤配方时，能够找到的版本可谓五花八门。比如，有一款号称3.0版本中，额外加入了桂花、薄荷、桑葚，有的版本中加入了较贵的西洋参。

乌梅汤的配方能否随意改动

赵一凡医生表示，乌梅汤的历史最早可以追溯到汉代，《礼记》中记载的“梅浆”，就是一种用梅子煮成的饮料，用于防暑降温和生津止渴。再到唐代的“梅煎”，宋代的“卤梅水”，元代的“梅汤”，都是古人用来防暑降温的清凉饮品，最终在清代逐渐形成现在乌梅汤的雏形。

乌梅汤的制作材料因各地气候、风俗不同，取材也不同，但主要包括乌梅、山楂、陈皮、甘草、洛神花、桑葚等，这些药材都属于药食同源的范畴，有清热解暑、生津止渴、健脾除湿等功效。乌梅汤虽味道甜美，但不宜过量，也不宜冰镇饮用，防止寒凉过度损伤脾胃阳气造成胃脘的不适等。

市民在家中制备清凉饮品时，注意不要擅自添加处方药材，对于名贵药材及对功效、适应症、禁忌症不明的材料建议咨询专业中医医生后再使用，同时还需注意品质，不能使用过期材料，对配伍禁忌、剂量、成分等把握不准的朋友应详细咨询专业中医医师。

赵一凡医生还表示，如果市民朋友想要配置适合自己的乌梅汤或者夏日解暑茶饮，可以到中医院通过望闻问切进行中医体质辨识，通过辨析了解自己的体质后，医生会给您量身定制出属于您自己的专属茶饮。

新重庆-上游新闻记者 何艳

去年夏天，到中医馆开一副乌梅汤受到人们追捧。今年立夏后，加入了荷叶和丹参两味药材，号称能减重的乌梅汤2.0版本火了。它不仅销售火爆，有网友每天在网上晒出饮用后的感受，还有人在2.0版本配方基础上，又添加了其他药材冠以“3.0版”。乌梅汤2.0版配方是否适合所有人？普通人怎么喝乌梅汤才健康？近日，记者就“乌梅汤的那些事儿”，采访了重庆市渝北区中医院脾胃病科中医师赵一凡医生。他表示，乌梅汤2.0版虽好，但并不适合所有人，服用乌梅汤也要适量，同时不宜冰镇后饮用。



研究显示儿童进餐时 玩手机更易超重

欧洲研究人员发现，如果儿童经常在进餐时接触电子设备，比如玩手机或看电视，超重风险就会上升。

据英国《泰晤士报》报道，这项研究涉及735名6岁至10岁的小学生。研究人员询问孩子及其家长过去24小时内进餐情况，了解孩子吃饭时是否被允许看电视、手机等电子屏幕，然后结合孩子们的体重得出上述结论。他们发现，那些经常看电子屏幕的孩子超重风险比不看者高15%，即使计入社会和经济背景等因素，所得结论

也基本一致。

研究牵头人、葡萄牙米尼奥大学教授安娜·梅洛认为，这种关联或许与电子屏幕会分散孩子们进餐时的注意力有关。“当孩子们一边吃东西一边看电视或手机时，他们难以意识到自己已经吃饱了，不知道需要停止进食。”研究人员提醒家长帮助孩子养成良好进餐习惯，不要在吃饭时玩手机或看电视，专心用餐。

据新华社

刊登 13018333716
热线 15023163856

河南吴锦建设集团有限公司
印章公示

为满足项目管理需要，河南吴锦建设集团有限公司刻制“河南吴锦建设集团有限公司”印章一枚，用于公司日常经营活动。该印章为红色，印文为“河南吴锦建设集团有限公司”，印面尺寸为25mm×25mm。特此公示。
2024年6月1日
印章：
河南吴锦建设集团有限公司
刻制人：李德志
刻制日期：2024年6月1日
刻制地点：郑州市金水区
刻制单位：河南吴锦建设集团有限公司
刻制人：李德志
刻制日期：2024年6月1日
刻制地点：郑州市金水区
刻制单位：河南吴锦建设集团有限公司