

# 一觉醒来身上多了两个大水疱

## 寒冬时节,取暖要当心低温烫伤

天一冷,低温烫伤就出现了。最近,好些低温烫伤者被送进浙江大学医学院附属第一医院余杭院区急诊科,这些教训也给喜欢用各种方式取暖的市民提个醒。取暖时为什么会被暖宝宝或者暖水袋烫伤?我们在遇到低温烫伤时该怎么办?浙大一院余杭院区急诊科王健医生为你解答。

### 暖宝宝贴足底 一觉醒来脚底板起了大疱

近日,23岁的杭州姑娘小董睡觉时觉得脚冷,就把暖宝宝贴在左右足底再套上羊毛袜睡觉,醒来时感觉脚底板隐隐作痛,把暖宝宝轻轻揭开来,竟发现皮肤被烫出了两个大水疱。担心水疱破掉,去浙大一院急诊科就诊时,她只能被家人推着轮椅走进诊室。几乎同时去急诊科就诊的还有17岁的小陈。“最近晚上坐着看电视太冷,就开着油汀(一种电取暖设备)取暖,结果可能靠太近没注意,小腿上就烫伤,现在又疼又痒我也不敢抓!”44岁的王姐在家中用艾条做艾灸,由于操作不当,后腰和屁股被烫出两个水疱。当时,她在家用烫伤药自行处理,两周过去了,伤口还没有愈合,晚上睡觉摩擦到伤口更是疼得咬牙咧嘴,也来挂急症请求治疗。还有办公室没有空调,用暖水袋放在手上取暖,想让手指打字更灵活的白领小朱,没两个小时,手背上就被烫出了一个晶莹剔透的琥珀色大水疱,一碰

好像马上就要破了,“我吓坏了!赶紧来急诊医生想想办法,帮助处理下!”

### 警惕低温烫伤 痛感不明显损伤却不小

王健介绍,由于很多“取暖神器”的温度并不是很高,所以人们在使用过程中常常忽略了低温烫伤的危害。在我们的印象里,烧烫伤多是接触了如火焰、开水、热油、热汤等高温物体之后形成的。其实当皮肤长时间接触高于44℃的物体,就会造成组织损伤。王健举了个例子,当接触44℃~60℃的物体时,大家可能不会觉得“很烫”,但经过若小时的“温水煮青蛙”,热损伤由浅入深逐渐从表皮层侵犯到真皮层,甚至达到皮下组织、肌肉,最终造成低温烫伤。烧烫伤一般分为三个度,I度、II度(又可分为浅II度和深II度)和III度,而低温烫伤常常造成深II度或III度的深度烧伤。一般要2-3个月才能愈合,严重的则需手术治疗,且多伴有疤痕增生。王健介绍,“低温烫伤”的疼痛并不明显,有的是烫出红斑、水疱,有的则会呈现干痂改变。由于深度烫伤后神经末梢坏死,导致痛觉消失,加之早期的局部症状不明显(内部的组织损伤已较深),所以它经常被患者忽视,错过治疗时机,造成伤口的迁延不愈及严重的疤痕增生。前面44岁被艾灸烫伤的王姐,就是先在伤口中央出现了像“炖熟的肉”一样白色的坏死组织,再在周围出现红肿,待中间坏死组织脱离,新鲜肉芽组织生长,上皮从周围向中间慢慢爬行最终达到伤口愈合。这

是III度烧伤创面典型的愈合方式,在愈合过程中感染几乎不可避免。好在经过专业治疗,她的伤口感染才得到有效控制,但伤口愈合后也免不了留下明显的疤痕,需要到整形外科进一步治疗。

### 遇到低温烫伤怎么办 以下人群尤其要注意

遇到低温烫伤,王健建议大家记住“一冲、二消、三送”六字口诀。一冲:一旦发生低温烫伤,立即停止接触热源,再用冷水冲淋或浸泡烫伤部位30分钟左右。注意:不能用冰水或冰块去冷敷、防止冻伤,水流不宜过急,以免对烫伤创面造成二次伤害。二消:降温过后,如果有水疱,不要自行把水疱戳破,最好请专业医生进行处理。如果出现小面积破溃,可以使用碘伏进行创面消毒或涂生肌膏预防感染。三送:低温烫伤创面较深,建议专业医生处理,评估伤口情况,寻求最佳治疗,使创面尽快愈合。王健特别强调,千万不要私自涂抹食用盐、酱油、香灰、牙膏、红药水、紫药水等“偏方”,这些物质不但会影响医生对烧伤深度的判断,还会增加



伤口感染的风险。对于糖尿病、脉管炎、中风后遗症等神经末梢感觉迟钝的患者以及老年人、皮肤娇嫩的小朋友、醉酒及残障人群,在使用取暖产品时要格外小心,避免低温烫伤,以免发生深部组织的坏死,让伤口长时间无法愈合。 据潮新闻

## 近期我市流感高发,甲流占多数 专家提醒:孩子不要带病上学

发热、咽痛、咳嗽、全身酸痛……你有这些症状吗?那要当心流感来袭。记者昨天从我市多家医院了解到,近段时间以来,其接诊的流感患者有所增加,其中,以甲流患者居多。“头痛、喉咙痛,鼻子也是堵的。”昨天,刘莉(化名)来到陆军军医大学第一附属医院(西南医院)呼吸与危重症医学科就诊。其实,从3天前她就开始有症状了,起初以为是感冒,就自行买了点药吃,效果也不明显。接诊的是副主任医师何建,在仔细询问病史后,他给刘莉开了呼吸道病原检测。经检测,刘莉感染了甲流,于是给她开了抗病毒药物。“这段时间,我们接诊的流感患者数量明显增多,甲流占多数。”何建介绍说,流感是由流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病,属于丙类传染病。一般而言,常见的流感分为甲流和乙流。甲流的临床症状包括高烧、头痛、乏力,并伴有全身肌肉酸痛等,体温可达39~40℃。“流感病毒主要通过打喷嚏和咳嗽等飞沫传播,经口腔、鼻腔、眼睛等黏膜直接或间接接触感染。”何建说,人群普遍易感,潜伏期多为2~4天。除了成人,中招的孩子也不少。“这段时间我们接诊的患儿明显增多,其中,流感患儿不

少,以甲流为主。”市妇幼保健院儿内科主任李雪梅说,有的患儿还同时感染了多种病原,导致病情较重。1岁1个月的小宝就合并感染了甲流和鼻病毒,据小宝妈介绍,4天前,小宝的奶奶感染了甲流,其后,小宝出现了流鼻涕、咳嗽、发热等症状,最高烧到41.2℃,即使吃了退烧药也不容易降至正常,体温波动在38℃左右。虽然口服了奥司他韦、易坦静等药物,仍有发烧、咳嗽、呼吸困难、喉梗阻等表现,只能住院治疗。李雪梅说,总的来说,绝大多数儿童流感都是急性、自限性的过程,一般发烧大概2到3天,总体的病程一周左右就痊愈了。“感染流感病毒后,主要采取抗病毒和对症治疗。”李雪梅说,目前有专门的儿童可用的抗流感病毒药物,患流感后应在医生的指导下尽早使用,特别是发病48小时内。值得注意的是,抗生素对流感病毒无效,对症治疗主要以退热、缓解不适为主。家长可以根据孩子的年龄和体重在医生指导下选择并规范使用退热药,还可以使用一些缓解咳嗽和鼻塞等药物的药物。需要提醒家长的是,孩子一旦发生流感,应居家休息,不要带病上学。 新重庆-重庆日报记者 李珩

## 总是打嗝怎么办 恶性肿瘤化疗后防打嗝指南

重庆市中医院肿瘤科 马理海

29岁的张女士因恶性肿瘤入院治疗,在接受化疗和生物免疫治疗后,随即出现打嗝、腹泻等副作用。在肿瘤治疗中,打嗝作为常见的胃肠道副反应之一,我们应该如何有效应对呢? 打嗝的原因 化疗药物会对正常细胞造成损伤,容易引起胃肠道反应;肿瘤持续发展并刺激到膈肌,也会导致打嗝;化疗后患者免疫力低下,容易并发感染,造成膈肌痉挛引起打嗝。 应对措施 1.选择清淡、温和、易消化的食物 2.避免进食过饱 3.避免饮用碳酸饮料 4.避免饮用酒精 5.避免饮用咖啡 6.避免饮用辛辣食物 7.避免饮用生冷食物 8.避免饮用过烫食物 9.避免饮用过酸食物 10.避免饮用过甜食物 11.避免饮用过咸食物 12.避免饮用过油食物 13.避免饮用过辣食物 14.避免饮用过酸食物 15.避免饮用过甜食物 16.避免饮用过咸食物 17.避免饮用过油食物 18.避免饮用过辣食物 19.避免饮用过酸食物 20.避免饮用过甜食物 21.避免饮用过咸食物 22.避免饮用过油食物 23.避免饮用过辣食物 24.避免饮用过酸食物 25.避免饮用过甜食物 26.避免饮用过咸食物 27.避免饮用过油食物 28.避免饮用过辣食物 29.避免饮用过酸食物 30.避免饮用过甜食物 31.避免饮用过咸食物 32.避免饮用过油食物 33.避免饮用过辣食物 34.避免饮用过酸食物 35.避免饮用过甜食物 36.避免饮用过咸食物 37.避免饮用过油食物 38.避免饮用过辣食物 39.避免饮用过酸食物 40.避免饮用过甜食物 41.避免饮用过咸食物 42.避免饮用过油食物 43.避免饮用过辣食物 44.避免饮用过酸食物 45.避免饮用过甜食物 46.避免饮用过咸食物 47.避免饮用过油食物 48.避免饮用过辣食物 49.避免饮用过酸食物 50.避免饮用过甜食物 51.避免饮用过咸食物 52.避免饮用过油食物 53.避免饮用过辣食物 54.避免饮用过酸食物 55.避免饮用过甜食物 56.避免饮用过咸食物 57.避免饮用过油食物 58.避免饮用过辣食物 59.避免饮用过酸食物 60.避免饮用过甜食物 61.避免饮用过咸食物 62.避免饮用过油食物 63.避免饮用过辣食物 64.避免饮用过酸食物 65.避免饮用过甜食物 66.避免饮用过咸食物 67.避免饮用过油食物 68.避免饮用过辣食物 69.避免饮用过酸食物 70.避免饮用过甜食物 71.避免饮用过咸食物 72.避免饮用过油食物 73.避免饮用过辣食物 74.避免饮用过酸食物 75.避免饮用过甜食物 76.避免饮用过咸食物 77.避免饮用过油食物 78.避免饮用过辣食物 79.避免饮用过酸食物 80.避免饮用过甜食物 81.避免饮用过咸食物 82.避免饮用过油食物 83.避免饮用过辣食物 84.避免饮用过酸食物 85.避免饮用过甜食物 86.避免饮用过咸食物 87.避免饮用过油食物 88.避免饮用过辣食物 89.避免饮用过酸食物 90.避免饮用过甜食物 91.避免饮用过咸食物 92.避免饮用过油食物 93.避免饮用过辣食物 94.避免饮用过酸食物 95.避免饮用过甜食物 96.避免饮用过咸食物 97.避免饮用过油食物 98.避免饮用过辣食物 99.避免饮用过酸食物 100.避免饮用过甜食物 101.避免饮用过咸食物 102.避免饮用过油食物 103.避免饮用过辣食物 104.避免饮用过酸食物 105.避免饮用过甜食物 106.避免饮用过咸食物 107.避免饮用过油食物 108.避免饮用过辣食物 109.避免饮用过酸食物 110.避免饮用过甜食物 111.避免饮用过咸食物 112.避免饮用过油食物 113.避免饮用过辣食物 114.避免饮用过酸食物 115.避免饮用过甜食物 116.避免饮用过咸食物 117.避免饮用过油食物 118.避免饮用过辣食物 119.避免饮用过酸食物 120.避免饮用过甜食物 121.避免饮用过咸食物 122.避免饮用过油食物 123.避免饮用过辣食物 124.避免饮用过酸食物 125.避免饮用过甜食物 126.避免饮用过咸食物 127.避免饮用过油食物 128.避免饮用过辣食物 129.避免饮用过酸食物 130.避免饮用过甜食物 131.避免饮用过咸食物 132.避免饮用过油食物 133.避免饮用过辣食物 134.避免饮用过酸食物 135.避免饮用过甜食物 136.避免饮用过咸食物 137.避免饮用过油食物 138.避免饮用过辣食物 139.避免饮用过酸食物 140.避免饮用过甜食物 141.避免饮用过咸食物 142.避免饮用过油食物 143.避免饮用过辣食物 144.避免饮用过酸食物 145.避免饮用过甜食物 146.避免饮用过咸食物 147.避免饮用过油食物 148.避免饮用过辣食物 149.避免饮用过酸食物 150.避免饮用过甜食物 151.避免饮用过咸食物 152.避免饮用过油食物 153.避免饮用过辣食物 154.避免饮用过酸食物 155.避免饮用过甜食物 156.避免饮用过咸食物 157.避免饮用过油食物 158.避免饮用过辣食物 159.避免饮用过酸食物 160.避免饮用过甜食物 161.避免饮用过咸食物 162.避免饮用过油食物 163.避免饮用过辣食物 164.避免饮用过酸食物 165.避免饮用过甜食物 166.避免饮用过咸食物 167.避免饮用过油食物 168.避免饮用过辣食物 169.避免饮用过酸食物 170.避免饮用过甜食物 171.避免饮用过咸食物 172.避免饮用过油食物 173.避免饮用过辣食物 174.避免饮用过酸食物 175.避免饮用过甜食物 176.避免饮用过咸食物 177.避免饮用过油食物 178.避免饮用过辣食物 179.避免饮用过酸食物 180.避免饮用过甜食物 181.避免饮用过咸食物 182.避免饮用过油食物 183.避免饮用过辣食物 184.避免饮用过酸食物 185.避免饮用过甜食物 186.避免饮用过咸食物 187.避免饮用过油食物 188.避免饮用过辣食物 189.避免饮用过酸食物 190.避免饮用过甜食物 191.避免饮用过咸食物 192.避免饮用过油食物 193.避免饮用过辣食物 194.避免饮用过酸食物 195.避免饮用过甜食物 196.避免饮用过咸食物 197.避免饮用过油食物 198.避免饮用过辣食物 199.避免饮用过酸食物 200.避免饮用过甜食物 201.避免饮用过咸食物 202.避免饮用过油食物 203.避免饮用过辣食物 204.避免饮用过酸食物 205.避免饮用过甜食物 206.避免饮用过咸食物 207.避免饮用过油食物 208.避免饮用过辣食物 209.避免饮用过酸食物 210.避免饮用过甜食物 211.避免饮用过咸食物 212.避免饮用过油食物 213.避免饮用过辣食物 214.避免饮用过酸食物 215.避免饮用过甜食物 216.避免饮用过咸食物 217.避免饮用过油食物 218.避免饮用过辣食物 219.避免饮用过酸食物 220.避免饮用过甜食物 221.避免饮用过咸食物 222.避免饮用过油食物 223.避免饮用过辣食物 224.避免饮用过酸食物 225.避免饮用过甜食物 226.避免饮用过咸食物 227.避免饮用过油食物 228.避免饮用过辣食物 229.避免饮用过酸食物 230.避免饮用过甜食物 231.避免饮用过咸食物 232.避免饮用过油食物 233.避免饮用过辣食物 234.避免饮用过酸食物 235.避免饮用过甜食物 236.避免饮用过咸食物 237.避免饮用过油食物 238.避免饮用过辣食物 239.避免饮用过酸食物 240.避免饮用过甜食物 241.避免饮用过咸食物 242.避免饮用过油食物 243.避免饮用过辣食物 244.避免饮用过酸食物 245.避免饮用过甜食物 246.避免饮用过咸食物 247.避免饮用过油食物 248.避免饮用过辣食物 249.避免饮用过酸食物 250.避免饮用过甜食物 251.避免饮用过咸食物 252.避免饮用过油食物 253.避免饮用过辣食物 254.避免饮用过酸食物 255.避免饮用过甜食物 256.避免饮用过咸食物 257.避免饮用过油食物 258.避免饮用过辣食物 259.避免饮用过酸食物 260.避免饮用过甜食物 261.避免饮用过咸食物 262.避免饮用过油食物 263.避免饮用过辣食物 264.避免饮用过酸食物 265.避免饮用过甜食物 266.避免饮用过咸食物 267.避免饮用过油食物 268.避免饮用过辣食物 269.避免饮用过酸食物 270.避免饮用过甜食物 271.避免饮用过咸食物 272.避免饮用过油食物 273.避免饮用过辣食物 274.避免饮用过酸食物 275.避免饮用过甜食物 276.避免饮用过咸食物 277.避免饮用过油食物 278.避免饮用过辣食物 279.避免饮用过酸食物 280.避免饮用过甜食物 281.避免饮用过咸食物 282.避免饮用过油食物 283.避免饮用过辣食物 284.避免饮用过酸食物 285.避免饮用过甜食物 286.避免饮用过咸食物 287.避免饮用过油食物 288.避免饮用过辣食物 289.避免饮用过酸食物 290.避免饮用过甜食物 291.避免饮用过咸食物 292.避免饮用过油食物 293.避免饮用过辣食物 294.避免饮用过酸食物 295.避免饮用过甜食物 296.避免饮用过咸食物 297.避免饮用过油食物 298.避免饮用过辣食物 299.避免饮用过酸食物 300.避免饮用过甜食物 301.避免饮用过咸食物 302.避免饮用过油食物 303.避免饮用过辣食物 304.避免饮用过酸食物 305.避免饮用过甜食物 306.避免饮用过咸食物 307.避免饮用过油食物 308.避免饮用过辣食物 309.避免饮用过酸食物 310.避免饮用过甜食物 311.避免饮用过咸食物 312.避免饮用过油食物 313.避免饮用过辣食物 314.避免饮用过酸食物 315.避免饮用过甜食物 316.避免饮用过咸食物 317.避免饮用过油食物 318.避免饮用过辣食物 319.避免饮用过酸食物 320.避免饮用过甜食物 321.避免饮用过咸食物 322.避免饮用过油食物 323.避免饮用过辣食物 324.避免饮用过酸食物 325.避免饮用过甜食物 326.避免饮用过咸食物 327.避免饮用过油食物 328.避免饮用过辣食物 329.避免饮用过酸食物 330.避免饮用过甜食物 331.避免饮用过咸食物 332.避免饮用过油食物 333.避免饮用过辣食物 334.避免饮用过酸食物 335.避免饮用过甜食物 336.避免饮用过咸食物 337.避免饮用过油食物 338.避免饮用过辣食物 339.避免饮用过酸食物 340.避免饮用过甜食物 341.避免饮用过咸食物 342.避免饮用过油食物 343.避免饮用过辣食物 344.避免饮用过酸食物 345.避免饮用过甜食物 346.避免饮用过咸食物 347.避免饮用过油食物 348.避免饮用过辣食物 349.避免饮用过酸食物 350.避免饮用过甜食物 351.避免饮用过咸食物 352.避免饮用过油食物 353.避免饮用过辣食物 354.避免饮用过酸食物 355.避免饮用过甜食物 356.避免饮用过咸食物 357.避免饮用过油食物 358.避免饮用过辣食物 359.避免饮用过酸食物 360.避免饮用过甜食物 361.避免饮用过咸食物 362.避免饮用过油食物 363.避免饮用过辣食物 364.避免饮用过酸食物 365.避免饮用过甜食物 366.避免饮用过咸食物 367.避免饮用过油食物 368.避免饮用过辣食物 369.避免饮用过酸食物 370.避免饮用过甜食物 371.避免饮用过咸食物 372.避免饮用过油食物 373.避免饮用过辣食物 374.避免饮用过酸食物 375.避免饮用过甜食物 376.避免饮用过咸食物 377.避免饮用过油食物 378.避免饮用过辣食物 379.避免饮用过酸食物 380.避免饮用过甜食物 381.避免饮用过咸食物 382.避免饮用过油食物 383.避免饮用过辣食物 384.避免饮用过酸食物 385.避免饮用过甜食物 386.避免饮用过咸食物 387.避免饮用过油食物 388.避免饮用过辣食物 389.避免饮用过酸食物 390.避免饮用过甜食物 391.避免饮用过咸食物 392.避免饮用过油食物 393.避免饮用过辣食物 394.避免饮用过酸食物 395.避免饮用过甜食物 396.避免饮用过咸食物 397.避免饮用过油食物 398.避免饮用过辣食物 399.避免饮用过酸食物 400.避免饮用过甜食物 401.避免饮用过咸食物 402.避免饮用过油食物 403.避免饮用过辣食物 404.避免饮用过酸食物 405.避免饮用过甜食物 406.避免饮用过咸食物 407.避免饮用过油食物 408.避免饮用过辣食物 409.避免饮用过酸食物 410.避免饮用过甜食物 411.避免饮用过咸食物 412.避免饮用过油食物 413.避免饮用过辣食物 414.避免饮用过酸食物 415.避免饮用过甜食物 416.避免饮用过咸食物 417.避免饮用过油食物 418.避免饮用过辣食物 419.避免饮用过酸食物 420.避免饮用过甜食物 421.避免饮用过咸食物 422.避免饮用过油食物 423.避免饮用过辣食物 424.避免饮用过酸食物 425.避免饮用过甜食物 426.避免饮用过咸食物 427.避免饮用过油食物 428.避免饮用过辣食物 429.避免饮用过酸食物 430.避免饮用过甜食物 431.避免饮用过咸食物 432.避免饮用过油食物 433.避免饮用过辣食物 434.避免饮用过酸食物 435.避免饮用过甜食物 436.避免饮用过咸食物 437.避免饮用过油食物 438.避免饮用过辣食物 439.避免饮用过酸食物 440.避免饮用过甜食物 441.避免饮用过咸食物 442.避免饮用过油食物 443.避免饮用过辣食物 444.避免饮用过酸食物 445.避免饮用过甜食物 446.避免饮用过咸食物 447.避免饮用过油食物 448.避免饮用过辣食物 449.避免饮用过酸食物 450.避免饮用过甜食物 451.避免饮用过咸食物 452.避免饮用过油食物 453.避免饮用过辣食物 454.避免饮用过酸食物 455.避免饮用过甜食物 456.避免饮用过咸食物 457.避免饮用过油食物 458.避免饮用过辣食物 459.避免饮用过酸食物 460.避免饮用过甜食物 461.避免饮用过咸食物 462.避免饮用过油食物 463.避免饮用过辣食物 464.避免饮用过酸食物 465.避免饮用过甜食物 466.避免饮用过咸食物 467.避免饮用过油食物 468.避免饮用过辣食物 469.避免饮用过酸食物 470.避免饮用过甜食物 471.避免饮用过咸食物 472.避免饮用过油食物 473.避免饮用过辣食物 474.避免饮用过酸食物 475.避免饮用过甜食物 476.避免饮用过咸食物 477.避免饮用过油食物 478.避免饮用过辣食物 479.避免饮用过酸食物 480.避免饮用过甜食物 481.避免饮用过咸食物 482.避免饮用过油食物 483.避免饮用过辣食物 484.避免饮用过酸食物 485.避免饮用过甜食物 486.避免饮用过咸食物 487.避免饮用过油食物 488.避免饮用过辣食物 489.避免饮用过酸食物 490.避免饮用过甜食物 491.避免饮用过咸食物 492.避免饮用过油食物 493.避免饮用过辣食物 494.避免饮用过酸食物 495.避免饮用过甜食物 496.避免饮用过咸食物 497.避免饮用过油食物 498.避免饮用过辣食物 499.避免饮用过酸食物 500.避免饮用过甜食物 501.避免饮用过咸食物 502.避免饮用过油食物 503.避免饮用过辣食物 504.避免饮用过酸食物 505.避免饮用过甜食物 506.避免饮用过咸食物 507.避免饮用过油食物 508.避免饮用过辣食物 509.避免饮用过酸食物 510.避免饮用过甜食物 511.避免饮用过咸食物 512.避免饮用过油食物 513.避免饮用过辣食物 514.避免饮用过酸食物 515.避免饮用过甜食物 516.避免饮用过咸食物 517.避免饮用过油食物 518.避免饮用过辣食物 519.避免饮用过酸食物 520.避免饮用过甜食物 521.避免饮用过咸食物 522.避免饮用过油食物 523.避免饮用过辣食物 524.避免饮用过酸食物 525.避免饮用过甜食物 526.避免饮用过咸食物 527.避免饮用过油食物 528.避免饮用过辣食物 529.避免饮用过酸食物 530.避免饮用过甜食物 531.避免饮用过咸食物 532.避免饮用过油食物 533.避免饮用过辣食物 534.避免饮用过酸食物 535.避免饮用过甜食物 536.避免饮用过咸食物 537.避免饮用过油食物 538.避免饮用过辣食物 539.避免饮用过酸食物 540.避免饮用过甜食物 541.避免饮用过咸食物 542.避免饮用过油食物 543.避免饮用过辣食物 544.避免饮用过酸食物 545.避免饮用过甜食物 546.避免饮用过咸食物 547.避免饮用过油食物 548.避免饮用过辣食物 549.避免饮用过酸食物 550.避免饮用过甜食物 551.避免饮用过咸食物 552.避免饮用过油食物 553.避免饮用过辣食物 554.避免饮用过酸食物 555.避免饮用过甜食物 556.避免饮用过咸食物 557.避免饮用过油食物 558.避免饮用过辣食物 559.避免饮用过酸食物 560.避免饮用过甜食物 561.避免饮用过咸食物 562.避免饮用过油食物 563.避免饮用过辣食物 564.避免饮用过酸食物 565.避免饮用过甜食物 566.避免饮用过咸食物 567.避免饮用过油食物 568.避免饮用过辣食物 569.避免饮用过酸食物 570.避免饮用过甜食物 571.避免饮用过咸食物 572.避免饮用过油食物 573.避免饮用过辣食物 574.避免饮用过酸食物 575.避免饮用过甜食物 576.避免饮用过咸食物 577.避免饮用过油食物 578.避免饮用过辣食物 579.避免饮用过酸食物 580.避免饮用过甜食物 581.避免饮用过咸食物 582.避免饮用过油食物 583.避免饮用过辣食物 584.避免饮用过酸食物 585.避免饮用过甜食物 586.避免饮用过咸食物 587.避免饮用过油食物 588.避免饮用过辣食物 589.避免饮用过酸食物 590.避免饮用过甜食物 591.避免饮用过咸食物 592.避免饮用过油食物 593.避免饮用过辣食物 594.避免饮用过酸食物 595.避免饮用过甜食物 596.避免饮用过咸食物 597.避免饮用过油食物 598.避免饮用过辣食物 599.避免饮用过酸食物 600.避免饮用过甜食物 601.避免饮用过咸食物 602.避免饮用过油食物 603.避免饮用过辣食物 604.避免饮用过酸食物 605.避免饮用过甜食物 606.避免饮用过咸食物 607.避免饮用过油食物 608.避免饮用过辣食物 609.避免饮用过酸食物 610.避免饮用过甜食物 611.避免饮用过咸食物 612.避免饮用过油食物 613.避免饮用过辣食物 614.避免饮用过酸食物 615.避免饮用过甜食物 616.避免饮用过咸食物 617.避免饮用过油食物 618.避免饮用过辣食物 619.避免饮用过酸食物 620.避免饮用过甜食物 621.避免饮用过咸食物 622.避免饮用过油食物 623.避免饮用过辣食物 624.避免饮用过酸食物 625.避免饮用过甜食物 626.避免饮用过咸食物 627.避免饮用过油食物 628.避免饮用过辣食物 629.避免饮用过酸食物 630.避免饮用过甜食物 631.避免饮用过咸食物 632.避免饮用过油食物 633.避免饮用过辣食物 634.避免饮用过酸食物 635.避免饮用过甜食物 636.避免饮用过咸食物 637.避免饮用过油食物 638.避免饮用过辣食物 639.避免饮用过酸食物 640.避免饮用过甜食物 641.避免饮用过咸食物 642.避免饮用过油食物 643.避免饮用过辣食物 644.避免饮用过酸食物 645.避免饮用过甜食物 646.避免饮用过咸食物 647.避免饮用过油食物 648.避免饮用过辣食物 649.避免饮用过酸食物 650.避免饮用过甜食物 651.避免饮用过咸食物 652.避免饮用过油食物 653.避免饮用过辣食物 654.避免饮用过酸食物 655.避免饮用过甜食物 656.避免饮用过咸食物 657.避免饮用过油食物 658.避免饮用过辣食物 659.避免饮用过酸食物 660.避免饮用过甜食物 661.避免饮用过咸食物 662.避免饮用过油食物 663.避免饮用过辣食物 664.避免饮用过酸食物 665.避免饮用过甜食物 666.避免饮用过咸食物 667.避免饮用过油食物 668.避免饮用过辣食物 669.避免饮用过酸食物 670.避免饮用过甜食物 671.避免饮用过咸食物 672.避免饮用过油食物 673.避免饮用过辣食物 674.避免饮用过酸食物 675.避免饮用过甜食物 676.避免饮用过咸食物 677.避免饮用过油食物 678.避免饮用过辣食物 679.避免饮用过酸食物 680.避免饮用过甜食物 681.避免饮用过咸食物 682.避免饮用过油食物 683.避免饮用过辣食物 684.避免饮用过酸食物 685.避免饮用过甜食物 686.避免饮用过咸食物 687.避免饮用过油食物 688.避免饮用过辣食物 689.避免饮用过酸食物 690.避免饮用过甜食物 691.避免饮用过咸食物 692.避免饮用过油食物 693.避免饮用过辣食物 694.避免饮用过酸食物 695.避免饮用过甜食物 696.避免饮用过咸食物 697.避免饮用过油食物 698.避免饮用过辣食物 699.避免饮用过酸食物 700.避免饮用过甜食物 701.避免饮用过咸食物 702.避免饮用过油食物 703.避免饮用过辣食物 704.避免饮用过酸食物 705.避免饮用过甜食物 706.避免饮用过咸食物 707.避免饮用过油食物 708.避免饮用过辣食物 709.避免饮用过酸食物 710.避免饮用过甜食物 711.避免饮用过咸食物 712.避免饮用过油食物 713.避免饮用过辣食物 714.避免饮用过酸食物 715.避免饮用过甜食物 716.避免饮用过咸食物 717.避免饮用过油食物 718.避免饮用过辣食物 719.避免饮用过酸食物 720.避免饮用过甜食物 721.避免饮用过咸食物 722.避免饮用过油食物 723.避免饮用过辣食物 724.避免饮用过酸食物 725.避免饮用过甜食物 726.避免饮用过咸食物 727.避免饮用过油食物 728.避免饮用过辣食物 729.避免饮用过酸食物 730.避免饮用过甜食物 731.避免饮用过咸食物 732.避免饮用过油食物 733.避免饮用过辣食物 734.避免饮用过酸食物 735.避免饮用过甜食物 736.避免饮用过咸食物 737.避免饮用过油食物 738.避免饮用过辣食物 739.避免饮用过酸食物 740.避免饮用过甜食物 741.避免饮用过咸食物 742.避免饮用过油食物 743.避免饮用过辣食物 744.避免饮用过酸食物 745.避免饮用过甜食物 746.避免饮用过咸食物 747.避免饮用过油食物 748.避免饮用过辣食物 749.避免饮用过酸食物 750.避免饮用过甜食物 751.避免饮用过咸食物 752.避免饮用过油食物 753.避免饮用过辣食物 754.避免饮用过酸食物 755.避免饮用过甜食物 756.避免饮用过咸食物 757.避免饮用过油食物 758.避免饮用过辣食物 759.避免饮用过酸食物 760.避免饮用过甜食物 761.避免饮用过咸食物 762.避免饮用过油食物 763.避免饮用过辣食物 764.避免饮用过酸食物 765.避免饮用过甜食物 766.避免饮用过咸食物 767.避免饮用过油食物 768.避免饮用过辣食物 769.避免饮用过酸食物 770.避免饮用过甜食物 771.避免饮用过咸食物 772.避免饮用过油食物 773.避免饮用过辣食物 774.避免饮用过酸食物 775.避免饮用过甜食物 776.避免饮用过咸食物 777.避免饮用过油食物 778.避免饮用过辣食物 779.避免饮用过酸食物 780.避免饮用过甜食物 781.避免饮用过咸食物 782.避免饮用过油食物 783.避免饮用过辣食物 784.避免饮用过酸食物 785.避免饮用过甜食物 786.避免饮用过咸食物 787.避免饮用过油食物 788.避免饮用过辣食物 789.避免饮用过酸食物 790.避免饮用过甜食物 791.避免饮用过咸食物 792.避免饮用过油食物 793.避免饮用过辣食物 794.避免饮用过酸食物 795.避免饮用过甜食物 796.避免饮用过咸食物 797.避免饮用过油食物 798.避免饮用过辣食物 799.避免饮用过酸食物 800.避免饮用过甜食物 801.避免饮用过咸食物 802.避免饮用过油食物 803.避免饮用过辣食物 804.避免饮用过酸食物 805.避免饮用过甜食物 806.避免饮用过咸食物 807.避免饮用过油食物 808.避免饮用过辣食物 809.避免饮用过酸食物 810.避免饮用过甜食物 811.避免饮用过咸食物 812.避免饮用过油食物 813.避免饮用过辣食物 814.避免饮用过酸食物 815.避免饮用过甜食物 816.避免饮用过咸食物 817.避免饮用过油食物 818.避免饮用过辣食物 819.避免饮用过酸食物 820.避免饮用过甜食物 821.避免饮用过咸食物 822.避免饮用过油食物 823.避免饮用过辣食物 824.避免饮用过酸食物 825.避免饮用过甜食物 826.避免饮用过咸食物 827.避免饮用过油食物 828.避免饮用过辣食物 829.避免饮用过酸食物 830.避免饮用过甜食物 831.避免饮用过咸食物 832.避免饮用过油食物 833.避免饮用过辣食物 834.避免饮用过酸食物 835.避免饮用过甜食物 836.避免饮用过咸食物 837.避免饮用过油食物 838.避免饮用过辣食物 839.避免饮用过酸食物 840.避免饮用过甜食物 841.避免饮用过咸食物 842.避免饮用过油食物 843.避免饮用过辣食物 844.避免饮用过酸食物 845.避免饮用过甜食物 846.避免饮用过咸食物 847.避免饮用过油食物 848.避免饮用过辣食物 849.避免饮用过酸食物 850.避免饮用过甜食物 851.避免饮用过咸食物 852.避免饮用过油食物 853.避免饮用过辣食物 854.避免饮用过酸食物 855.避免饮用过甜食物 856.避免饮用过咸食物 857.避免饮用过油食物 858.避免饮用过辣食物 859.避免饮用过酸食物 860.避免饮用过甜食物 861.避免饮用过咸食物 862.避免饮用过油食物 863.避免饮用过辣食物 864.避免饮用过酸食物 865.避免饮用过甜食物 866.避免饮用过咸食物 867.避免饮用过油食物 868.避免饮用过辣食物 869.避免饮用过酸食物 870.避免饮用过甜食物 871.避免饮用过咸食物 872.避免饮用过油食物 873.避免饮用过辣食物 874.避免饮用过酸食物 875.避免饮用过甜食物 876.避免饮用过咸食物 877.避免饮用过油食物 878.避免饮用过辣食物 879.避免饮用过酸食物 880.避免饮用过甜食物 881.避免饮用过咸食物 882.避免饮用过油食物 883.避免饮用过辣食物 884.避免饮用过酸食物 885.避免饮用过甜食物 886.避免饮用过咸食物 887.避免饮用过油食物 888.避免饮用过辣食物 889.避免饮用过酸食物 890.避免饮用过甜食物 891.避免饮用过咸食物 892.避免饮用过油食物 893.避免饮用过辣食物 894.避免饮用过酸食物 895.避免饮用过甜食物 896.避免饮用过咸食物 897.避免饮用过油食物 898.避免饮用过辣食物 899.避免饮用过酸食物 900.避免饮用过甜食物 901.避免饮用过咸食物 902.避免饮用过油食物 903.避免饮用过辣食物 904.避免饮用过酸食物 905.避免饮用过甜食物 906.避免饮用过咸食物 907.避免饮用过油食物 908.避免饮用过辣食物 909.避免饮用过酸食物 910.避免饮用过甜食物 911.避免饮用过咸食物 912.避免饮用过油食物 913.避免饮用过辣食物 914.避免饮用过酸食物 915.避免饮用过甜食物 916.避免饮用过咸食物 917.避免饮用过油食物 918.避免饮用过辣食物 919.避免饮用过酸食物 920.避免饮用过甜食物 921.避免饮用过咸食物 922.避免饮用过油食物 923.避免饮用过辣食物 924.避免饮用过酸食物 925.避免饮用过甜食物 926.避免饮用过咸食物 927.避免饮用过油食物 928.避免饮用过辣食物 929.避免饮用过酸食物 930.避免饮用过甜食物 931.避免饮用过咸食物 932.避免饮用过油食物 933.避免饮用过辣食物 934.避免饮用过酸食物 935.避免饮用过甜食物 936.避免饮用过咸食物 937.避免饮用过油食物 938.避免饮用过辣食物 939.避免饮用过酸食物 940.避免饮用过甜食物 941.避免饮用过咸食物 942.避免饮用过油食物 943.避免饮用过辣食物 944.避免饮用过酸食物 945.避免饮用过甜食物 946.避免饮用过咸食物 947.避免饮用过油食物 948.避免饮用过辣食物 949.避免饮用过酸食物 950.避免饮用过甜食物 951.避免饮用过咸食物 952.避免饮用过油食物 953.避免饮用过辣食物 954.避免饮用过酸食物 955.避免饮用过甜食物 956.避免饮用过咸食物 957.避免饮用过油食物 958.避免饮用过辣食物 959.避免饮用过酸食物 960.避免饮用过甜食物 961.避免饮用过咸食物 962.避免饮用过油食物 963.避免饮用过辣食物 964.避免饮用过酸食物 965.避免饮用过甜食物 966.避免饮用过咸食物 967.避免饮用过油食物 968.避免饮用过辣食物 969.避免饮用过酸食物 970.避免饮用过甜食物 971.避免饮用过咸食物 972.避免饮用过油食物 973.避免饮用过辣食物 974.避免饮用过酸食物 975.避免饮用过甜食物 976.避免饮用过咸食物 977.避免饮用过油食物 978.避免饮用过辣食物 979.避免饮用过酸食物 980.避免饮用过甜食物 981.避免饮用过咸食物 982.避免饮用过油食物 983.避免饮用过辣食物 984.避免饮用过酸食物 985.避免饮用过甜食物 986.避免饮用过咸食物 987.避免饮用过油食物 988.避免饮用过辣食物 989.避免饮用过酸食物 990.避免饮用过甜食物 991.避免饮用过咸食物 992.避免饮用过油食物 993.避免饮用过辣食物 994.避免饮用过酸食物 995.避免饮用过甜食物 996.避免饮用过咸食物 997.避免饮用过油食物 998.避免饮用过辣食物 999.避免饮用过酸食物 1000.避免饮用过甜食物 1001.避免饮用过咸食物 1002.避免饮用过油食物 1003.避免饮用过辣食物 1004.避免饮用过酸食物 1005.避免饮用过甜食物 1006.避免饮用过咸食物 1007.避免饮用过油食物 1008.避免饮用过辣食物 1009.避免饮用过酸食物 1010.避免饮用过甜食物 1011.避免饮用过咸食物 1012.避免