

# 吃柿子胃里长出“石头” 喝可乐“石头”不见了



黄女士下班途中买了两斤小柿子，晚饭前胃口大开，一口气吃了五六个。当时没有任何异常，可第二天一早，她就感到胃胀、反酸、想吐。经医院检查发现，黄女士的胃里有一个鹌鹑蛋大小的石头，诊断为胃石症。黄女士想试试偏方，她采用每天喝两次 500 毫升的可乐，结果三天后到医院复诊，胃中的石头真的全部不见了。

每到秋季柿子上市时，胃石症病人就会增多。黄女士使用可乐“碎石”偏方管用的原因，

关键在于三点：患者身体好、胃部无溃疡、胃石形成时间短。

为何可乐有碎石作用呢？可乐中含有的柠檬酸和碳酸氢钠一起作用于胃石，可以将其逐层溶解；同时可乐产生的大量二氧化碳气体能使胃膨胀，胃石处于较大活动空间内就容易撞击、滚动，以致碎裂。

吃柿子后可适当喝点可乐，但有溃疡病、心脏病、糖尿病的患者要慎重，需在医生指导下进行。

是否每一个患有胃石症的患者都可以用这种“偏方”呢？专家提醒，这种偏方其实已经流传多年，早在 2002 年就有希腊医生拉达斯(Ladas)等发表过文章，称其使用 3 升可乐经鼻饲灌注超过 12 小时来治疗植物性胃石 5 例，全部获得成功。此后又有多个杂志报道可乐治疗植物性胃结石成功的案例。

胃石分为植物性胃石、动物性胃石、药物性胃石及混合性胃石，这种方法仅对柿胃石这种植物性胃石有效，专家查阅文献后指出，虽有研究但仅有散见案例佐证，没有大型对照试验，且研究表明，经 3 升可乐完全溶解柿胃石的比例仅为 23.5%。不过，用可乐预处理植物性胃结石可能使胃镜下碎石更容易。

专家建议，一旦发现吃柿子出现胃石，不要自行喝可乐，最好寻求专科医生诊治：一则胃石多在胃内活动，易并发胃粘膜糜烂出血，甚至形成溃疡，不少胃石症患者本身就存在胃动力紊乱等基础胃病，更不能喝碳酸类饮料；二则胃石形成初期多松散，内镜碎石效果更佳，自行喝可乐碎石，万一胃石嵌顿在消化道内，诱发消化道梗阻更影响有效处置。

医生指出，摄入某种植物成分、吞入毛发或某些矿物质如碳酸钙、钡剂等在内凝结而形成的异物，称为胃石症。胃石患者可完全无任何症状，也可有上腹不适、食欲不振、口臭、恶心、呕吐或不同程度的腹胀腹痛等。

预防胃石症，要避免空腹进食大量柿子、山楂、黑枣等，食用柿子等容易引起胃石的水果时，不要同时喝过热、过多的水，有吞食毛发习惯的患者要克制嚼食毛发等异物的怪癖。

(肖娟)

## 吃面食比吃米饭容易胖吗

关于中国的主食，街巷坊间有一个传言——吃面食比吃米饭更容易发胖。要说这句话的依据，不少人都会说北方人总是人高马大，一定是面条饺子吃出来的！吃面食真的比吃米饭容易发胖吗？

单纯说米饭和面食有些笼统，米饭包括大米、小米、糯米、粳米等，面食的原料也有小麦面粉、玉米面粉等等。为了能够更加清楚地分析，在这里我们就既定面食的原料为小麦面粉，而米饭则为大米饭。

“两种食品进行比较，影响因素有很多，并不能一概而论。但如果单纯从营养构成方面来说，米饭和面食的食物成分并没有相差太多。”专家告诉记者，在食物的所有营养元素中，碳水化合物和蛋白质的含量容易影响脂肪积累，而米饭和面食在这两种营养元素上的差异可以说是微乎其微。

人之所以会长胖，是因为体内积蓄了脂肪而无法消耗。而脂肪的积累则是由于摄入的能量过多，人体却没有足够的途径去消耗这些能量，久而久之，脂肪会逐渐储存在脂肪细胞里

面，促使人慢慢变胖。通过查阅资料我们可以发现，每 100 克面粉中营养成分包括热量 366 大卡，脂肪 2.2 克；每 100 克大米中营养成分包括热量 347 大卡，脂肪 0.8 克。尽管从数据上看，同等质量的面粉中的能量与脂肪都大于米饭中的含量，可在人体一日摄入量中，这个差距就显得不那么重要了，甚至可以忽视。

至于人们认定吃面食比较容易胖的原因，专家解释，食物中的三大营养素(糖类、蛋白质和脂类)分布决定了食品所能提供的能量，而每种食物被人体消化吸收的速度与吸收比例也不尽相同。相对来说，面食比较容易被人体吸收，并且大家在吃面时不会配太多其他的菜，因而面食的摄入量容易在不经意间增多。

“不少人都会觉得吃面很容易饿，因此一餐会吃得较多，特别是一些北方人喜爱面食，摄入量肯定就大了。”陈洁文提示，饮食中的影响因素非常多，不同主食的配菜也皆有不同，不同主食的摄入量自然不同。无论是吃哪种主食，其实只要控制摄入量，都不至于会引起肥胖。

结论：同等质量的面食与米饭中所含能量



相差不多，但由于面食相对容易吸收，在配菜等外在因素影响下，有可能会造成摄入量多的情况。如果仅从营养构成来说，不能认定吃面食比吃米饭更容易胖。

(苗露)

## 午睡后“红眼”当心高血压

国庆长假结束后将迎来第 16 个全国高血压日，今年的主题为“健康心跳，健康血压”。近日，华中科技大学的研究团队对 27009 名 45 岁以上男女进行研究调查后发现，每天习惯午睡 30 分钟以上的人患上高血压、高血糖、高胆固醇的几率更高。

**睡醒后持续“红眼”要及时检查**

专家介绍说，适当的午睡有利于血压平稳，但是不适度也的确会对控压不利。午睡时，心跳速率和血压与活动的时候相比会相对降低，醒来后，心

跳速率和血压又开始提升。一般来说，午睡半小时效果最好。午睡过长会影响夜间正常睡眠，扰乱了正常生物节律。尤其是午睡后经常性出现“红眼”症状的人，尤其要警惕高血压诱发的眼部病变出血。

一觉睡醒眼睛变红，如能自然消退是正常的，但如果眼红一直持续，并且伴有红肿则不正常。对于有高血压家族史的人，一旦出现这种症状，需要及时到医院检查。

**高血压患者睡前服降压药易中风**

午睡前，不要吃得太过饱、太油腻。午饭后 20 分

钟再上床午睡为宜。

患有高血压的病人睡前不要服降压药。因为人体入睡后的血压比醒时的血压下降 20%左右，睡前服药易使心、脑、肾等重要脏器供血不足，促使血小板等凝血物质附着在血管壁上形成血栓，导致缺血性中风。午睡起床前，应先躺在床上轻轻活动一下手脚，然后再慢慢坐起 3~5 分钟后再起身。下床后，最好能立即喝一杯白开水，以补充体内水分，降低血液黏稠度，达到扩张血管和减少血栓形成的目的。

(苗圃路)



## 什么叫血型，人类的血型有多少种？

血型是人类血液的一种遗传标志，包括红细胞血型、血小板血型、白细胞血型和血浆蛋白型等。

随着医学科学的发展，人们对于血型的认识也越来越深刻。由于血液内部的组成成分不同，各自所具有的抗原物质的性质也不一样，因此，血型存在千差万别。到现在已经发现在红细胞上有 30 个血型系统，245 个血型抗原。我们熟知的与输血关系密切的 ABO 血型、Rh 血型就属于红细胞血型。人类白细胞抗原(简称 HLA)，目前已公布 HLA 表型特异性 100 多种，发现的 HLA 等位基因序列已达 1972 个。人类血小板抗原，到 2003 年止，通过血型血清学方法共鉴定 24 个血小板抗原，其中 12 个抗原归入 6 个 HPA 系统。如按这个数字再进行排列组合，那么人类血型就有数十亿种之多。人类除同卵双生子女外，很难再找到两个血型完全相同的人。

(申飞)

## 人的血液是从哪儿产生的？

人体的“造血工厂”是骨髓，成年人的红细胞、血小板和大部分白细胞是骨髓制造出来的。人的造血器官造血功能是很旺盛的，代谢很快，造血“工厂”骨髓一次最大释放到血液循环中的红细胞数，可使正常人红细胞数量增加 78 倍，可见人体造血功能之大，新陈代谢之旺，实在惊人！

(申飞)

## 警惕类风湿七个征兆



**肩膀和肘部疼痛僵硬** 肩膀最易受到类风湿关节炎的影响，症状常表现在夜间上臂疼痛，抬臂困难，胳膊僵硬，无法正常洗澡、穿衣，日常活动受限。肘部关节处还可能出现结节。

**膝盖肿胀发炎** 膝盖关节的炎导致关节滑液的大幅增加，进而发生肿胀，久而久之可能导致膝外翻、膝内翻等骨骼变形问题。

**眼干涩发炎** 约 1/4 的患者还会遭遇眼干涩的困扰，其他可能出现的眼部问题还有角膜炎、巩膜炎等，引起患部发红疼痛。

**颈部和下巴疼痛** 类风湿关节炎还会导致颈椎不适，以及连接上颌下部的颞下颌关节也会发生红肿、压痛的情况。

**心肺循环系统问题** 80% 的患者会出现贫血导致的疲劳症状，因为血液中携带氧气的血红蛋白数量下降。类风湿关节炎还会引起肺部功能障碍，如纤维化肺炎，由于肺内肺泡壁受到影响导致。

**手和腕部肿胀疼痛** 类风湿关节炎会对手部产生严重影响，导致手关节疼痛、肿胀、僵硬，甚至发生畸形。

**足部和踝骨异常** 足部和脚踝也是经常受到影响的部位，尤其早期症状可能体现在足部，双脚可能变宽，出现疼痛，甚至走路困难。

(郭静超)