

# 吃软籽石榴,到底该不该吐籽



绘图 吴芳

## 喝碗养生粥缓解秋燥

□洛报融媒记者 程芳菲 通讯员 高鸽

“最近我总觉得嗓子痒,想咳嗽。”近日,市民张女士来电说,秋天,她的嘴唇、手部皮肤干燥等情况更加明显,她在包里、车里、办公室抽屉里都放了润唇膏和护手霜。她想问问有没有缓解秋燥的食疗方。就此,记者进行了采访。

“秋分过后,早晚凉意明显,燥邪如果和轻微的寒邪共同侵袭身体,容易形成凉燥。如果严重,就容易引起外感,出现嗓子痒、咳嗽、咳稀痰等一系列症状。”市中心医院中医科主任王全林说,想缓解秋燥,平时的饮食最好能做到增甘、增酸、少辛。适当多吃些甘淡、酸甜的食物,少吃或不吃辛辣、重口、油腻的食物,能在一定程度上缓解皮肤干、口干,甚至咳嗽等症状。百合、银耳都是常用的缓解秋燥的药食同源的食材。

喜欢甜口的,可以炖点银耳百合梨汤;喜欢喝粥的,可以试试养生粥——百合银耳粥。脾胃虚寒、阳虚人群不宜饮用。

### ■百合银耳粥

食材:百合6克、沙参6克、银耳3克、桔梗3克、大米30克。

步骤:将桔梗入锅煮半小时后捞出,放入百合、沙参、银耳、大米,煮成粥即可。

功效:百合,养阴润肺,清心安神;银耳,养阴生津,润燥;桔梗,止咳祛痰、宣肺;沙参助功,增强养阴润肺的效果。

## 孩子总流鼻涕 可以用苍耳子油吗

□洛报融媒记者 裴冉冉 通讯员 徐建军 李瑜琪

“苍耳子油到底是啥东西?只说对鼻子好,能不能给宝宝用?”近日,家住老城区的秦女士给记者留言咨询。

“苍耳子具有抗菌消炎的作用,作为一味中药,它还有通鼻窍的作用,可辅助治疗鼻炎、鼻窦炎等疾病,缓解鼻塞、流鼻涕等症状,我们医院有自制药剂苍耳子丸,原料之一就是苍耳子。”市第一人民医院耳鼻喉头颈外科副主任程鹤香说,“虽然不清楚秦女士所说的苍耳子油具体配方是什么,但不建议盲目给小朋友使用苍耳子产品,因为产品药效可能比较刺激,小朋友应使用更温和的药剂”。

秦女士说,之所以关注到苍耳子油,是因为入秋后小孙子感冒了,时常流鼻涕。

“这种情况可能是过敏性鼻炎。”程鹤香认为,“如果症状轻的话,可以试试用生理盐水清洗鼻腔,一天冲洗四五次。如果观察到孩子晚上睡觉时张嘴,说明孩子鼻腔堵塞,要尽快就医”。



□洛报融媒首席记者 曾宇凌 通讯员 高鸽

“再也不吃石榴了,失去了1.8米的肠子呀!”近日,一名网友网上发文称自己吃石榴不吐籽,发生肠梗阻后通过手术进行了治疗。她的经历引发众多网友关注。

眼下正是柿子、山楂、石榴等应季水果大量上市的季节。软籽石榴的籽,到底能不能吃?柿子真的容易引起肠梗阻吗?记者就此采访了洛阳市中心医院消化内科和胃肠外科专家。

### 1 不管吃哪种石榴 都建议吐籽

“肠子打结了,医生说做手术的时候,看见我肠子里还有石榴籽。”这名失去了1.8米小肠的网友发帖说,她吃了一个软籽石榴没有吐籽引发肠梗阻。

从网友跟帖评论看,吃石榴不吐籽的网友不在少数,有人觉得吃软籽石榴不需要吐籽,有人认为石榴籽能促进消化,还有人认为多吃石榴籽能美容。

“即便是软籽石榴,也是不建议带籽吃的,籽不容易被嚼碎和消化。”市中心医院胃肠外科主任李朝辉说,因为吃石榴不吐籽引起肠梗阻的,在临床上并不少见,保守治疗效果不好的,就需要进行外科手术,必要时还要进行肠切除。

提到吃石榴籽美容的话题,李朝辉说,去年秋天,他们科室就接诊了这样的病例,一女子为追求美容效果,3天内带籽吃了十几个石榴,结果石榴籽在肠道内打转成团造成严重便秘。“石榴籽的膳食纤维含量高、质地硬,容易对肠胃造成负担,不管是普通石榴还是软籽石榴,吃的时候都建议吐籽。”

### 2 能“愁断肠”的不光是石榴 还可能是柿子和山楂

类似这样吃水果不当引发便秘甚至是肠梗阻的,在胃肠外科和消化内科病房几乎每年都有,尤其是到了石榴、柿子、山楂上市的季节。柿子、山楂含鞣酸较多,过量鞣酸进入体内会增加患结石的风险。

“之前有个患者爬山遇到柿子树,连吃了十几个柿子,有熟透的,也有不太熟的,结果患了胃石并引起了胃溃疡,我们为他进行了好几次内镜下碎石,碎石头用的套圈器都勒断了2根。”市中心医院消化内科主任陈宏伟说。

说到山楂,李朝辉想起救治过的一名60多岁的老年患者,那名患者吃了大量山楂后形成胃石,胃石掉进小肠引起肠梗阻。“他的胃石足有核桃那么大,把小肠完全堵死了,最终我们通过手术帮老人取出了那枚‘捣乱’的胃石。”李朝辉说。

### 3 吃了就会肠梗阻? 没那么夸张

陈宏伟说,不管是石榴、柿子还是山楂都是营养丰富的秋天应季水果,适量吃是没问题的,但不要过量,更不要在空腹时吃太多,以免增加患胃石的风险,尤其是肠胃功能不好及有过胃肠道手术史的人。

另外,在吃这些鞣酸含量高的水果时,不要同时吃蛋白质含量高的食物,比如鱼虾、奶类等。

### ■相关链接

## 狂喝可乐能消“石”,是真的吗

□洛报融媒首席记者 曾宇凌

有网友说,吃完柿子、山楂如果觉得胃疼不舒服,大概率是“长”胃石了,可以狂喝可乐把“石”消掉。

陈宏伟说,胃疼原因需要到医院检查才能确定,不建议患者盲目喝可乐化“石”。对于刚形成且质地不硬的胃石,可乐能使其变松软,有助于内镜下碎石,但对质地硬的效果甚微。可乐属于高糖碳酸饮料,如果患者本身患有糖尿病或消化性胃溃疡等,肯定是不适用的。