

# 一天5只青团下肚 五旬阿姨进了医院 医生:这种食品堪称“热量炸弹”

清明期间,小小青团成为不少宁波市民餐桌上的“顶流”。然而每年这个时候,也是消化道疾病的高发期,因过食青团引起消化道疾病的患者并不少见。



医生正在问诊病人。资料图片

## 1 “感觉胃里有东西往上冒”

“医生,我的胃难受死了。”几天前,50多岁的张女士捂着肚子来到江北区慈城镇中心卫生院消化内科就诊。

张女士说,她前几个月刚退休,有了空闲自己做青团吃,亲手做的味道特别好,吃了一

只就忍不住,早上两只,中午两只,晚饭后又吃了一只,然后就感觉肚子很胀,一直打嗝,到楼下走了一圈也没缓解,回来后就感觉胃里有东西往上冒,临睡前都快冒到喉咙口了。“我一晚上都没睡好,结果早上起

来肚子又胀又痛,早饭和中饭都不敢吃了。”

接诊的梁锐主治医师最终诊断,张女士的腹痛是因为过量食用青团引起的功能性消化不良。经过治疗后,其腹痛腹胀症状很快就缓解了。

## 2 一只青团等于6颗方糖

据介绍,青团的核心成分是艾草和糯米。艾草含黄酮类化合物、多糖及挥发油;糯米富含碳水化合物及少量蛋白质。青团是用糯米和面,再叠加各种馅料制成的美味。虽然现在各种口味的青团层出不穷,但青团仍然是甜口居多。以豆沙馅青团为例,白砂糖、麦芽糖浆、糯米粉、玉米淀粉、小麦淀粉

等都提供了非常可观的糖分。有研究表明,单只重量在40克到60克的青团,含糖量约为4颗-6颗方糖。

梁医生提醒,青团作为一种高糖、高脂肪、高碳水的食物,一次性食用过多很容易导致胃肠道负担加重,从而引发消化不良,甚至会导致血脂尤其是甘油三酯急性增高,最终引发急性胰

腺炎。

对于老人、小孩等消化功能比较弱的人来说,青团会加重其胃肠道负担,应该谨慎食用。如果近期发生过胰腺炎、胃炎等消化系统疾病,应该避免食用青团,这可能会导致病情反复。

## 3 吃青团还要注意这些

很多人都喜欢把青团当成饭后甜点,以为它小小一只也不占胃。但是青团的热量较高,一只50克到60克的青团,所含的能量约等于一碗饭,堪称“热量炸弹”。所以食用青团时,一定不要把它当成饭后甜点,要当主食来吃。

其次,青团不宜和大量油脂

或刺激性食物一同食用,以免加重肠胃负担,引起消化不良,可搭配一些富含膳食纤维的蔬菜、酸奶或山楂一同食用。

另外,吃青团后不妨做一做运动,消耗热量,防止长胖。如果是在晚上,还可以选择出门散步,既能消食,也能锻炼身体。

记者 程鑫 通讯员 史俐俐

## 小伙右手掌完全断离 经10小时手术成功再植

近日的一个晚上,北仑区人民医院(浙大一院北仑分院)手术室格外忙碌,无影灯下四双戴着外科手套的手正在编织生命的经纬。王兵副主任医师手持肉眼几乎难以分辨的显微缝针,在大约直径1毫米的血管上穿行。

这是他们与时间赛跑的第9个小时,手术台上静静躺着的是患者小沈,他的右手完全断离——手掌连同三根手指在机械事故中惨遭切割离断。

### 快速通道的黎明竞速

近日,急救警铃划破北仑区人民医院创伤中心的平静,24岁的机械操作工小沈(化名)被紧急送入创伤中心。当急诊科医护人员揭开止血纱布的瞬间,大家的心都揪紧了:患者右手掌完全离断,右手食指、中指、环指末节离断,创面血肉模糊,残存的组织挫烂污染严重。

创伤中心立即启动“绿色快速通道”,急诊、影像、检验、手足外科、手术室等多部门联动运转。快速完善术前检查,完成手术前准备,送入手术室。

手术室里手足外科医生团队王兵、龚高明、马炬雷、王玉龙,麻醉医生丁淼,手术护士张瑶娜早已严阵以待。显微镜的目镜上凝结着紧张的水雾,手术团队深知,断掌再植的黄金时间正在一分一秒流逝,他们要在有限的时间内完成手掌及手指的骨关节重建、14条肌腱缝合、手掌及手指分别的主要神经和动静脉血管吻合。

### 显微镜下的再植奇迹

手术已经进入了最关键的血管吻合阶段。王兵副主任医师的显微镊轻轻夹起纤细的指动脉,在显微镜下血管内膜的每一丝褶皱都清晰可见,手中的显微剪精确修整着血管残端。

当比头发丝还要细的显微缝针穿过血管壁时,连呼吸都需要与心跳同步——任何细微颤动都可能造成血管撕裂。断掌和三根断指经历精密“组装”:手掌和每根手指都要接续动脉、静脉并维持良好的血液循环,是决定断肢能否存活的关键。当原本苍白的指尖泛起淡淡红晕,标志着通血成功,这场持续10小时的马拉松式手术终于完成,手术团队疲惫的脸上终于绽放出笑容。

术后手足外科病房里,小沈的右手静静躺在特制石膏中,皮肤温润的色泽宣告着手术的成功。但医护团队的守护从未停歇:每小时观察毛细血管反应,每两小时调整抗凝泵注速度。当第7天患者可以逐步下床活动,换药时小沈颤抖着尝试屈伸手指,这个简单动作让在场所有人热泪盈眶。

目前,小沈的右手恢复良好。

记者 陆麒雯 通讯员 杨梦园

## 拍卖公告栏

刊登热线:  
13884469746 姚

另外承接《宁波晚报》政府类、企业类、招聘等公告,欢迎垂询!

## 浙江金诚拍卖有限公司 车辆拍卖公告

受委托,本公司将于2025年4月21日9时-11时止(延时除外)在诚拍网(www.chengpw.com)进行公开拍卖活动,现公告如下:

一、拍卖标的:车辆牌号为浙B38227的汇众牌中型普通客车、车辆牌号为浙BU131S、浙BB3F01、浙B188D6的大众牌小型轿车和车辆牌号为浙BU353S的雅阁牌小型轿车,共5辆旧机动车,详见《车辆竞买须知》,保证金5000元/辆。

二、展示看样:即日起至2025年4月16日止,与本公司联系看样事宜。

三、拍卖方式:有保留价的网络增价拍卖方式。

四、竞拍办法:竞买人应在2025年4月21日9时前在“诚拍网”上进行注册、实名认证,按提示进行报名,缴付保证金,并申请竞拍、冻结保证金方可竞拍。

五、电话:15906627640、0574-87869881(技术咨询)

地址:宁波市百丈东路28弄2号嘉汇国贸B座907室

详情请见诚拍网(www.chengpw.com)查看。