

山楂板栗齐上市 医生提醒不可同时食用

随着天气转凉,板栗、山楂等时令美食的热度不断攀升。可近日,一位网友在社交平台晒出就诊病历,说是“一晚上连吃了10元山楂和10元板栗,疼痛难忍,门诊初步诊断为胃炎、胃石。”随后,#医生提醒山楂板栗不能混着吃#登上热搜,网友纷纷表示:“一般卖板栗的旁边就是山楂。”“这两样不光在一块儿卖,还有很多糖葫芦中会夹栗子仁。”对此,记者进行了探访。

街头:山楂板栗常搭配出现

昨日,记者来到海岸城某炒货店,在最显眼的入口处就摆放着两个冰柜,一个是板栗,一个是冻山楂。“冻山楂是我们今年的新品,以前都是炒的或者糖霜的。”店员向记者极力推荐,当问到山楂和板栗是否能一起吃时,店员表示:“不太清楚,应该没关系。”

随后,记者又来到另一家以板栗出名的炒货店,远远地就可闻到略带烟熏味的栗子香气,不少市民正在排队购买新鲜出炉的板栗,而店员则在

一旁给排队市民免费发糖炒山楂。据记者观察,不少市民会选择同时购买板栗和山楂。记者随机询问了几位市民,大家都表示并不知道板栗和山楂不能一起食用,只有一位表示:“有听说过,但少吃点应该没事吧。”

解释:鞣酸与蛋白质结合形成结石

那么,山楂和板栗是否确实不能一起食用呢?记者咨询了无锡市人民医院消化内科副主任医师张国强,对方表示,其实不仅仅是板栗,山楂不宜和高蛋白食物一起吃,且不要大量食用。

“山楂里面含有较多鞣酸,在胃酸的作用下能够与蛋白质结合形成坚固的沉淀物。而板栗含有丰富的纤维素、淀粉和一定量的蛋白质,会抑制胃蠕动,在胃里存在的时间会比较久,这也是为什么大家吃了板栗会有饱腹感的原因。鞣酸再和板栗凝结成块,形成的石头越来越大,从而导致胃石的形成和加剧。”张国强强调,老年人、糖尿病患者、胃手术病人等胃动力较差的群体特别要注意,不

要同时食用山楂和高蛋白食物,柿子也是同理。“结石长期在胃里会发生摩擦,导致胃炎症和胃溃疡,一些小结石如果排到小肠里则可能会引起肠道梗阻,具有一定的危险性,大家还是要重视。”

建议:如出现胃部不适需及时就医

在采访中,记者得知,内科门诊类似的患者屡见不鲜。“今年4月我接诊过一个类似的患者,他家种有柿子树,每年都会食用,以前一直没什么症状,去年开始腹部有饱胀感和不适,后来做了胃镜发现胃里有10厘米的结石。前两天也来过一位患者,胃结石有5厘米左右。现在正是山楂、板栗、柿子、螃蟹大量上市的时候,也是胃石高发期。”后来,张国强建议这位患者回家通过“可乐疗法”进行治疗,一周后再来复查,如果变小了、溶解消失了是最好,如果没有变化,则需要通过内镜或外科手术进一步处理。

张国强解释,可乐等碳酸类饮料可以将胃石逐渐溶解,但这仅针对

初期的胃石患者,如果是形成时间较久、硬度较大的结石,则效果甚微。还有网友提出疑问:“如果已经同时食用了山楂和板栗,是不是只要自己在家喝可乐就行?”对此,张国强表示,这虽然是个简单的治疗方式,但不建议市民自行在家使用。“市民自我诊断往往缺乏经验,如果市民本身有胃溃疡等疾病,大量饮用可乐反而会加重病情。因此,如果市民出现了胃部不适,应及时就医。”

(晚报记者 吴雨琪)

小贴士

牢记“四不要”

当下正是山楂、柿子、板栗、螃蟹等大量上市的时节,也是不少市民的“心头好”。针对爱吃柿子、山楂、黑枣等富含鞣酸食物的人士,张国强提出了4个“不要”:1.不要在空腹时食用;2.不要大量食用;3.不要和酸性水果一起食用,如橘子、猕猴桃等;4.不要和高蛋白食物一起食用,如螃蟹、肉类等。

预防为主 生命至上 南京银行无锡分行 开展2023年“消防安全月”活动

本报讯 2023年11月是第32个全国消防月。南京银行无锡分行牢固树立“居安思危、防患未然”“让安全成为一种习惯”的理念,把消防宣传月活动作为防范化解重大安全风险、服务经济社会高质量发展的重要抓手,加强组织领导,认真贯彻落实,紧紧围绕“预防为主,生命至上”全国消防宣传月活动主题,深入开展“五个一”消防宣传月活动。

组织一次火灾警示教育。分行结合消防安全重大风险隐患专项排查整治行动、燃气消防安全专项整治、冬季防火安全等,开展针对性宣传提示和典型火灾警示教育。通过以案说法,吸取教训,普及消防安全知识,不断增强全员自我防范意

识,提高全员安全操作技能,进一步夯实员工理论基础和职业素养。

开展一次消防安全专题培训。11月8日,分行邀请无锡经开区消防救援大队防火处杨参谋至分行开展消防安全知识宣讲活动,辖内全体安全员参加培训。杨参谋围绕银行业实际,从消防常识、消防安全、办公及营业场所火灾预防等方面进行了详细讲解,并结合近年来发生的火灾典型案例,详细介绍了火灾的形成、初期火灾扑救、火灾报警、疏散逃生等基本消防安全知识。

走一次疏散通道。11月8日,分行组织全员开展分行大楼消防应急预案演练。通过开展演练,使广大员工熟练掌握各类消防器材

的使用、火场逃生自救基本技能、熟悉逃生路线和紧急疏散程序,进一步提高全体员工应急处置突发事件能力。

熟悉一次身边灭火器材。11月,分行组织员工开展灭火演练,消防专家现场讲解示范手提式干粉灭火器等身边灭火器材的使用方法和注意事项,并指导参训人员快速、准确地进行火灾扑救处置操演,要求人人会使用各种形式的灭火器、会接消防水带、会开消火栓,有效提升参训人员灭火实战技能,强化扑灭初期火情的能力。

开展一次火灾隐患排查整治行动。结合“安全眼·随手拍”活动,全面开展火灾隐患排查整治行动。针对排查发现的问题隐患,建立台账,制定方案,落实责任,细化措施,明确时限,整改到位,确保不留任何消防安全风险隐患。(宁宣)



婚宴摆台哪家强?

第十三届无锡市滨湖区餐饮烹饪比赛于16日圆满落幕。本次餐饮技能大赛主题是婚宴主题摆台,来自滨湖区12家星级酒店和社会大型餐饮商参与了比赛。本次大赛参加招牌菜和创新菜项目的商户数量也再创新高,共有29家餐饮单位51道菜参与比赛。大赛裁判首次邀请了宜兴和苏州地区的评委,评选出2023年无锡滨湖区婚宴十大特色摆台商户,“翠山完美嫁期”等作品获得殊荣。

(天易 摄)



关注身边的火灾隐患

为提高辖区单位员工消防管理水平以及火灾防御能力,切实做好“119”消防宣传月工作,近日,梁溪区消防救援大队联合清名桥街道消防志愿者开展消防安全宣传活动,提醒大家关注身边的火灾隐患,如电线老化、违规使用电器、私拉乱接电线等。

(晓宣 摄)

招 租

我行位于宜兴市人民中路243号一层面积400平方米,现向社会公开招租,年租金不低于35万元(含),租期三年。

该招租房仅限于租赁给大型上市企业,与我行有业务合作关系的单位优先,承租对象取得房屋承租权后不得转租、不得从事非法经营活动、不得从事经营餐饮、娱乐活动等业务,不得自行改变房屋结构或进行有损于房屋结构的改造等,装修方案必须经过我行同意。

该招租房的承租对象不得是本行员工或员工的直系亲属。

未尽事项由双方协商解决。

报名截止日期:2023年11月24日

报名地址:无锡市五爱路30号3007室

联系人:张先生

联系电话:0510-82227365

中国工商银行股份有限公司无锡分行
2023年11月16日