

# 这五类人群吃粽子有禁忌

□ 胡献国

粽子，古称“角黍”，由江米制成，传说是为祭奠投江的屈原而传承下来的。时至今日，端午食粽的风俗遍及我国大江南北，甚至还流传到新加坡、马来西亚、日本和泰国。不过，江米性糯粘，难以消化，故脾胃虚弱、老年人、消化不良者不宜多食。

## 糯米有补中益气、固表止汗之功

端午节吃粽子的风俗已有两千多年的历史。宋《东京梦华录》记载：“今世人五月五日作粽，汨罗之遗风也。”梁朝吴钧《续齐谐记》记载：“屈原以五月五日投汨罗而死，楚哀之，每于此日，以竹筒贮米投水祭之。”

到了唐宋时代，粽子已成为大众化的节日食品了，唐明皇曾赋诗言：“四时花竞巧，九子粽争新。”唐人姚合的诗中也记载有当时的民俗民风：“渚闹渔歌响，风和角粽香。”说明在汉唐时期，宫廷和民间在端午之时都食用粽子。

粽子由江米制成，江米，即糯米，为禾本科一年生草本植物稻（糯稻）的种仁，全国各地均有栽培。中医认为，糯米性味甘、温，归脾、胃、肺经，有补中益气、固表止汗之功，适用于脾胃虚弱、久泻、便溏、食少、表虚自汗等。《本草纲目》言其“暖脾胃，止虚寒泄痢，缩小便，收自汗，发痘疮”。《本草纲目拾遗》言其“止消渴”。糯米补益脾胃，固表止汗疗效甚佳。《饮食辨录》言“糯米粥，功专补肺，治肺虚咳嗽，惟其补肺，故又能固表，肺主皮毛也。肺虚表热，漏汗不止，最宜”。

## 过量进食容易引起消化不良

粽子虽受人们喜爱，但制作粽子的糯米性黏滞，过量进食容易引起消化不良，并由此产生胃酸分泌增多、腹胀、腹痛、腹泻等症状，所以不可多食。下列人群最好不食或少食：

患有高血压、高血脂、冠心病、动脉硬化、血液粘滞度较高、血管阻塞的病人，不宜多食肉粽和猪油粽子等。因为这类粽子脂肪含量较高，吃多了会增加血液黏稠度，影

响血液循环，加重心脏负担和缺血程度，甚至诱发心绞痛、心肌梗死和脑梗塞等。

老年人、儿童和脾胃虚弱者不宜多食。《本草纲目》言糯米“糯性粘滞难化，小儿、病人最宜忌之”。粽子性极粘，难以消化，故脾胃虚弱者也不宜多食。

粽子煮熟后会释放出一种胶性物质，会增加消化道负担。患有慢性胃炎、溃疡病、慢性结肠炎的病人若过多食用粽子，有可能造成溃疡穿孔、出血，使病情加重。过于油腻的粽子，也会引起消化不良、胀气，使疾病加重。

糖尿病患者、血糖升高者不宜多食粽子，尤其是含糖量很高的红枣粽子、豆沙粽

子等，进食后可增加血糖浓度。如果不加节制，会引起患者血糖和尿酸迅速上升，加重病情，严重时还会诱发昏迷、中毒等。

有胆结石、胆囊炎和胰腺炎的病人，不要吃肉粽、蛋黄粽等脂肪、蛋白含量过高的粽子，以免诱发胆石症、胆绞痛等。

此外，需要注意的是，尼龙绳经高温水煮之后会产生对人体有害的二甲烷等毒素，毒素会渗入到沸水及粽子里。如果过多食用尼龙绳捆绑的粽子，会导致恶心及肠胃不适，重者会出现头晕、呕吐、腹痛、腹泻等症状。因此，尼龙绳捆绑的粽子不宜选用。

（作者系湖北省第一批知名中医、主任医师）

最新统计数据显示，恶性肿瘤已位居我国城市居民死亡率前10位疾病之首。专家指出——

# 养成健康生活方式，别让“癌从口入”

□ 衣晓峰 朱爽 刘方舟 科普时报记者 李丽云

去年刚退休的秦先生，因为长期抽丝烟，加上喜欢吃滚烫的食物，在今年单位组织的体检中查出食道癌，为此后悔不已。

## “癌从口入”早已成为不争的事实

癌症，泛指恶性肿瘤。当人体内的细胞发生突变后，不间断且不受控制地分裂，而那些持续分裂、无限增殖的细胞越来越多、越长越大，如“滚雪球”般地膨胀，最后形成了肿块，致使身体的营养物质被剥夺，正常器官功能被破坏，甚至导致死亡。不仅如此，恶性肿瘤还具有侵袭性与转移性，可以进入血液或淋巴系统，侵入人体其他器官，发展成新的肿瘤，即转移瘤。而且这些转移瘤如同疯狂肆虐的“山火”，极难被扑灭。

中国抗癌协会肿瘤转移专业委员会委员、哈尔滨医科大学附属第二医院结直肠肿瘤外科副主任黄睿教授指出，“癌从口入”早已成为不争的事实。日常喜欢喝烈性酒，大量摄入高脂肪、高热量及高盐、熏腌、辛辣、刺激的食物，经常吃冰箱里储存的隔夜饭菜，以及长期“吞云吐雾”等不良生活方式，大大增加了患癌的概率和可能。

## 生活陋习是癌症重要推手

癌症的诱因多种多样，主要与化学、物理、病毒、免疫、遗传、饮食、环境、职业等因素息息相关，除去遗传、性别、衰老、环境和职业等客观因素外，幕后推手还包括吸烟、饮酒、熬夜等生活陋习。

研究表明，约1/3因癌症死亡的患者有吸烟史；长期喝高度烈性酒，可致口腔、咽喉、食管等处发生癌症；嗜好高能



视觉中国供图

量高脂肪食品，易罹患乳腺癌、子宫内膜癌、前列腺癌、结肠癌；经常吃储存过久且已腐败变质的时蔬，或者饮用不清洁的水，易诱发肝癌、食管癌、胃癌；平常喜食重盐、熏制、腌制、油炸之物，特别是长期食入含有大量硝酸盐、亚硝酸盐、杂环胺类成分的东西，如熏鱼、腌肉和香肠等烟熏、盐腌类食物，更容易发生消化道肿瘤。同时，摄取新鲜果蔬、优质蛋白及微量元素铁、钙、锌、硒等较少，体内维生素不足，以及食物过硬、过热、过辣，吃饭时不能细嚼慢咽等，也会增加罹患食管癌的风险。

此外，一些药物由于本身存在毒副作用，可造成肝肾损害、骨髓抑制，甚至还

可能导致癌症。这种由于长期服药所致的癌症称为“药源性癌症”。黄睿介绍，长期服用阿司匹林、氨基比林及其复方制剂等，有可能引起肾盂癌和膀胱癌；长期服用利血平的女性尤其是绝经期妇女，乳腺癌发病率比其他女性高3倍；长期大量使用治疗再生障碍性贫血的药物，易患肝癌；长期大量口服苯巴比妥的人，易致恶性肿瘤；长时间服用已烯雌酚的孕妇，生下的女孩可能埋下生殖腺瘤的隐患。

## 科学饮食，才能有效防癌

黄睿指出，要想预防癌症的发生，首先必须“管住嘴”，同时坚持饮食多样化和适量均衡的原则，养成健康的饮食习惯

和生活方式。对此，他给出以下建议：

多吃水果和蔬菜。果蔬中富含维生素、微量元素和膳食纤维，能够增加身体养分，抵御各种癌症的侵犯。推荐成人每天摄入水果200克到350克，相当于每天2个苹果的权重。少食用蛋糕、糖果、高脂、高盐、高糖、高热量的食品，建议选择水果、酸奶作为健康的替代品。

多吃粗粮。糙米、燕麦片、全麦面包等谷类，内含多种营养成分和膳食纤维等，长期食用，有助于远离结肠癌、胰腺癌的威胁。

控制肉类摄入量。对于无肉不欢，特别是爱吃红肉、加工肉的人来说，患胃癌、结直肠癌的几率显著上升。建议多补充鱼类、豆类、坚果等植物蛋白质来源，让饮食更加多元化。推荐成年人每天摄入120克到200克的动物性食物，其中鱼类40克到75克，畜禽肉类40克到75克，蛋类40克到50克。

多喝水，少喝酒。多喝水不仅有利于体液平衡，还可加速毒素排出，建议成人每人每天饮水量为2000毫升到2500毫升为宜；减少酒精摄入量，日常可以温开水、茶水、鲜果汁等健康饮品取代。

适量补充维生素和微量元素。比如维生素C、维生素E和维生素A等，能够有效抵抗自由基侵害；多食豆类、鱼类、坚果等，可获得钙、镁、铁、锌等微量元素，增强抵抗癌症的风险。

此外，还要注重健康的烹饪方式。成人每日食盐的摄入量不宜超过6克，并尽量回油炸、烤、煎的做法，多选择蒸、煮、炖等相对低温少油的烹饪方式，既能保证食材的原汁原味，又能减少致癌物的释放。

# 夏日炎炎，要严防手足口病

□ 秦良清 朱春晖

近日，门诊接诊了好几位罹患手足口病的儿童。5月以来，手足口病开始进入高发期，家长们需要格外注意。

手足口病是由多种肠道病毒引起的传染病，多发生于5岁以下儿童，表现为口痛、厌食、发热，以及手、足、口腔等部位疱疹，多数患儿一周左右自愈，少数患儿可引起心肌炎、肺水肿、无菌性脑膜炎和脑炎等严重并发症。

## 手足口病有较强的传染性

手足口病短期的高发率源于较强的传染性。手足口病是由肠道病毒通过接触传播、飞沫传播等途径侵入机体引起的疾病。它的传播方式多样，以通过人群密切接触传播为主，病毒可通过唾液、疱

疹液、粪便等进行传播，也可通过污染的皮肤及物体，如毛巾、牙杯、玩具、餐具、奶瓶，以及床上用品、内衣等进行间接接触传播。

预防手足口病，需要做到以下几点：饭前便后，以及外出后要用肥皂或洗手液等给儿童清洗双手，不要让儿童喝生水、吃生冷食物，避免接触患病儿童及他们接触过的物品。

看护人接触儿童前、替幼童更换尿布、处理粪便后均要洗手，并妥善处理污物。

婴幼儿使用的奶瓶、奶嘴使用前应充分清洗。

该病流行期间，不宜带儿童到人群聚集、空气流通不良的公共场所玩耍；注意保持家庭环境卫生，居室要经常通风，勤晒

衣被。

患儿不要接触其他儿童，父母要及时对患儿的衣物进行晾晒或消毒，对患儿粪便及时进行消毒处理；每日对玩具、个人卫生用具、餐具等物品进行清洗消毒。

托幼单位应每日进行晨检，发现可疑患儿时，采取及时送诊、居家休息的措施，并对患儿所用物品进行消毒处理。

此外还要提醒大家，成年人也可能感染肠道病毒，虽大多没有症状，但仍然具有传染性，所以家长们也要养成良好的卫生习惯。

## 出现持续高热等情况需立即就诊

儿童如出现相关症状要及时到医疗机构就诊。轻症患儿不必住院，宜居家治疗、休

息，以减少交叉感染。

但以下情况要及时就诊：出现持续高热，体温超过39℃，常规退烧效果不佳；患儿如出现呼吸困难、咳嗽、呼吸急促或呼吸浅表等呼吸系统问题；出现呼吸和心率增快、心悸、胸痛、呼吸困难和乏力等症状；出现嗜睡、呕吐、头痛、频繁惊跳、肢体抖动、站立不稳或抽搐和运动障碍等神经系统异常症状等。

尤其是3岁以下患儿，如病情进展迅速，会在发病1到5天左右出现上述症状，极少数病例可致死亡，因此出现上述症状时，要立即就诊。

（第一作者系江西省儿童医院感染性疾病科主治医师，第二作者系江西省儿童医院感染性疾病科主任医师）

# 喜欢聊八卦，竟是“求关注”心理在作祟

□ 曹大刚

山水同学：

你好！

感谢你的信任！从来信中，老师得知，你经常因为聊别人的八卦而让自己陷入苦恼中。其实，听八卦和聊八卦是两个维度，有先后顺序关系。不过，如果你经常吸收很多八卦信息，储存多了，就会按耐不住自己的冲动，很容易把这些信息分享出去。

八卦是在一种信息不对等、不及时、不透明的情况下产生的。无论男性还是女性，多数人都喜欢聊八卦。心理实验从脑机制的角度解读了人类为何那么爱聊八卦：参与者看到八卦信息的时候，大脑的β波就会被激活，处于一种信息的兴奋接收状态中。β波通常被认为是一种正常的脑电波，是警觉或焦虑的人的主导脑波。当我们在分析问题、解决、判断、决策、处理关于我们周围世界的信息时，或在睁开眼睛倾听和思考时，大脑产生β波的频率较高。

心理学证实，喜欢聊八卦信息主要来自人们的3种心理需求。

首先是“求关注”的心理需求。喜欢传播八卦的人，得到第一手信息时，希望能以最快速度传播出去，引起大家对他的关注，让自己成为群体中的发光体。有时候，他们也会把这些八卦信息作为自己社交时打开的话题，以引起人们的兴趣。

其次是“亲社会”的心理需求。很多喜欢聊八卦的人，喜欢通过讨论、谴责社会的一些不良现象的行为，来彰显自己与社会规则相符合的价值标准，希望借此被社会群体所接纳。

再次，喜欢聊八卦有时候还可能是因为人们的妒忌心理在作祟。有些人因为自身价值缺失但又嫉妒别人取得的成就，就会热衷于打听和闲聊别人的八卦，凭借自己的臆测给别人“扣帽子”，对别人进行诋毁、谩骂，甚至是人身攻击等，用这种心理防御形式，来增加自己的价值感。

当然，有些八卦信息也并非空穴来风，它们有一定的事实源头，但在传播的过程中经过传播者的个人主观判断和加工处理后，与原来的事实出入很大，会让人产生错误的判断。事实上，如果一个人总在背后议论他人是非，结果往往会令人避而远之，无法拥有真正的朋友。

面对八卦信息，最好的处理方法就是停止传播。尤其互联网时代，信息传播的速度很快，有时我们只是看到了事件的结果，却不知他人所经历的一切。因此，我们要尽量做到“出言有尺，做事有余”。生活中，不实的八卦信息有时候会成为压倒人们的最后一根稻草，会给当事人造成巨大的伤害。现实中，在与别人沟通时，很多八卦信息

内容是未被核实的，我们需要对这些信息进行辨别过滤处理。所以，老师希望你能分清哪些是属于无伤大雅的八卦，哪些是涉及别人隐私的信息。对于别人的隐私，一定不要乱传播。

大耳叔叔

## 案例反思

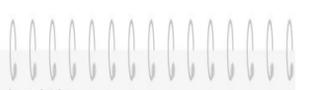
聊八卦，往往是人们茶余饭后进行消遣娱乐的主题。由于多数八卦者的内心其实都有积极“亲社会”的需求，都有追求社会公平、公正和透明的愿望，因此人们聊八卦的行为，客观上会让人生出一丝遵从社会公序良俗的责任感。从心理学来说，收听和传递八卦的过程的确有解压效果，但过度八卦则会给人造成伤害，尤其是对他人隐私的传播，可能会涉及侵犯他人隐私权，那就可能会触犯法律了。

（作者系中国科普作家协会会员、心理高级教师、国家卫生健康委员会心理治疗师）

大耳叔叔心理信箱：  
3548004514@qq.com



大耳叔叔心理信箱



大耳叔叔：

您好！

我是一名男生，但却喜欢聊八卦，同学给我起了个“八婆王”的绰号，让我感到非常苦恼。我属于那种跟男女生都能聊得来的人，平时喜欢和同学们一起聊八卦，只要有同学聚在一起，我就会钻进去竖起好奇的小耳朵，很认真地倾听，生怕错过一点信息。无论是明星的八卦，还是同学老师之间的八卦我都了如指掌。每次跟同学聊天时，我都会抛出几个大家不知道的八卦消息，看到此时同学们的目光聚焦在我身上，认真听我讲述，让我觉得自己特别有价值感。但因为喜欢聊别人的八卦，我也经常惹上麻烦，被很多人找上门算账，我也为此烦恼不堪，但就是改不了喜欢聊八卦的习惯。大耳叔叔，我该怎么办？

山水（化名）



呵护“心灵之窗”

我们大脑中大约80%的知识和信息都是通过眼睛获取的，可以说眼睛是我们观察认识世界的窗口。

如果把眼球比作一架精密的照相机，镜头就相当于我们的“角膜”，位于眼球的最表面，看上去又明又亮的部分；照相机的底片则相当于眼球最里面的部分，我们称之为“眼底”，即“视网膜”。眼球的内部结构从角膜开始向后，依次为虹膜、晶状体和玻璃体，直到眼底。

正常情况下，角膜是无色透明的，这是我们能够拥有清晰视力的必要条件。但是为什么我们所看到的眼睛会呈现不同的颜色，比如黑色、棕色、灰色甚至蓝色？由于角膜是透明的，我们看到的颜色实际上是角膜后面虹膜的颜色。虹膜最主要的功能是防止过多的光线进入眼内，我们可以把虹膜想象成窗户后面的窗帘。虹膜因其组织内所含色素的多少不同，可以呈现不同的颜色。色素含量越多，虹膜的颜色越深；色素含量越少，虹膜的颜色越浅。

虹膜色素的多少与人种有关，就像皮肤可以呈现不同的颜色一样，欧洲人的皮肤白皙，虹膜的颜色也比较浅，可以呈现灰色或蓝色；而非洲人色素含量较多，虹膜甚至是黑色的。通常，我们亚洲人被描述为黄皮肤黑眼睛，其实严格意义上说，亚洲人的虹膜颜色是棕色的，只是看上去比较黑而已，因此，人类的眼睛不仅仅只有黑色，还可以呈现其他不同的颜色。

不过，虹膜中央的圆形缺损，即我们称之为“瞳孔”的地方，看上去却总是黑色的。这是因为我们的眼球壁是被大量黑色素膜包裹的，使眼球内部保持一个黑暗的环境，瞳孔看上去就好像是黑黑的。如果瞳孔出现其他颜色，比如白色或者黄色，就是异常现象，需要去看医生。瞳孔主要的功能是调节进入眼内光线的多少。当外界光线增强时，瞳孔缩小；光线变弱时，瞳孔扩大。

人眼如何看见外面的世界呢？举例来说，当我们注视院子里的一棵小树，光线照在树上反射回来的光，通过我们的角膜，经过虹膜中央的瞳孔，再穿过透明的晶状体和玻璃体，聚焦在眼底的视网膜上，视网膜上的光刺激信号通过视神经传入大脑的视觉中枢，于是院子里的小树就被我们感知了。所以，要想看清楚外面的世界，拥有一双明亮的眼睛是至关重要的。

日常生活中，我们要避免眼外伤，预防近视，像爱护生命一样爱护我们的眼睛。学龄前儿童正处于眼发育的关键阶段，长时间近距离用眼或不健康的用眼习惯会产生视觉疲劳，是近视发生发展的重要因素。而近视造成的损害是不可逆的，甚至是可以致盲的。为了避免近视的发生，建议小朋友们适当增加户外活动，定期进行眼健康检查，建立屈光发育档案，同时听从医生的指导，必要时进行戴镜干预，减缓近视的发展。

（作者系山西省科普作家协会会员、主任医师、教授）



视觉中国供图

为什么我们的眼睛看上去又黑又亮

□ 李双农