

## 中秋未到 各式月饼抢先上市 月饼热量高 健康食用有讲究

■本报记者 黄伟勋 文/图

中秋临近,又到了吃月饼的时节。近日,南安市各大商超都将月饼摆放在显眼的位置,供市民选择。美味的月饼深受大家的喜爱,不过作为一种高油高糖的食物,专家提醒,月饼的热量较高,大家吃的时候也要控制好量。

7日,记者走访多家超市发现,今年月饼的价格与往年基本持平,月饼的种类越来越多。在永辉超市,除了摆放着常规的五仁月饼、莲蓉蛋黄月饼、金丝红枣月饼等口味外,黑松露月饼、流心黑巧奶黄月饼、麻薯月饼等创新款式也应有尽有,琳琅满目的月饼让中秋多了份色彩。

“中秋节不吃月饼,便少了很多仪式感。”当天,正在选购月饼的市民郑先生告诉记者,他每年都会买不少月饼和家人分享,也会购买月饼送给同事和朋友,“月饼很甜,家里的小孩子和老人都爱吃,但一次也不敢让他们吃太多”。

“月饼虽然是传统佳节的必备美食,但主要配料都是高糖高油的,自己不敢多吃。”市民王女士购买时表示,如今的月饼个头都较为适中或是小个头的精致款,商家为了迎合市场,也推出了一些无糖款式。

记者了解到,月饼内馅多采用植物性原料种子,如核桃仁、杏仁、芝麻仁、瓜子、山楂、莲蓉、红小豆、枣泥等,对人体有一定的保健作用。但是月饼在食品中也一直是属于“三高”,“三高”指的是高油、高脂、高

糖,即便是号称“无糖”的月饼,依然有很高的热量。

记者在走访时观察到,市场上销售的月饼每100克含能量1700千焦左右,也就是约406大卡,那么一块月饼就相当于一餐热卡的需求。

有的人喜欢把月饼当成零食吃,吃完月饼还照常吃饭,这其实对我们的身体造成了负担,那么吃月饼时我们该注意些什么呢?带着问题,记者采访了泉州市营养健康协会讲师郭冰云。

“有的月饼含糖分太高,还含有一定的脂肪,摄入后身体中获得的能量就会偏高。”郭冰云告诉记者,从健康或是想控制身材的角度来讲,吃月饼后最好是可以减少主食的摄入。

值得一提的是,我们应该在保质期限内食用月饼,食用前注意观察外观是否正常,有无异味、霉变等现象。月饼在早上或者中午吃比较好,尽量不要在晚上吃。因为晚上吃了月饼后,不久就要进入睡眠,睡觉时人的代谢、消化功能比较差,有可能导致消化不良。吃月饼时,搭配水果蔬菜类的食品一起吃,能增加饱腹感,避免月饼进食过量。需要特别注意的是,有些特定人群吃月饼还得谨慎。

此外,吃月饼时不宜配食冷饮,月饼甘甜油腻,遇冷可能会积滞,容易导致恶心、厌食、腹痛、腹泻等胃肠不适症。月饼与茶搭配最适宜,茶能解油腻。吃月饼时搭配酸味水果,也可以起到促进消化、解油腻的作用。



超市里琳琅满目的月饼。

**名医坐诊**

如果您的生活中存在健康困惑需要帮忙解答,可将个人基本情况发送至手机13799560526,也可关注海丝商报微信公众号(haishangbao),本报将为您寻找闽南权威专家答疑解惑。

本栏目由南安市医院主办

## 南安市医院妇产科 多渠道提升服务能力、造福南安民众

南安市医院妇产科是南安市最早成立的专门诊治妇产疾病的学科,自1978年独立成科后,在历任多位主任的带领下,逐步成长,1998年加入省围产协作组,在产科合并症、危重症孕产妇救治方面积累了丰富的经验。现有医护人员60人,主任医师1名,副主任医师5名,主治医师6名,医师5名,副主任护师5名,主管护师15名,护士23名。妇科方面在原有良好妇科疾病诊疗的基础上于2000年开展妇产恶性肿瘤治疗(包括卵巢癌腹腔化疗、宫颈癌、子宫内膜癌根治手术等),2012年开展妇科微创手术。

近年来,为进一步提升妇产科的综合诊治服务能力,市医院采取“走出去,引进来”等多种形式培养人才。在院领导的大力支持下,妇产科主动“走出去”,选派多人前往北上广医院进行进修学习,逐步开展妇科微创手术,自然腔道的阴式手术、腹腔镜检查手术;“引进来”则由以前的省内外知名专家会诊手术,转变为双主任制,福建医科大学附属第二医院妇产科专家黄双英主任定期坐诊市医院进行手术、查房等工作。

随着南安市总医院双向转诊的医疗服务模式的开启,妇产科在不断学习、研究医疗服务技术过程中,稳步推进,同时借助上级医院优质专家的资源,已成熟开展腹腔镜探查、腹腔镜下全子宫切除、附件切除、宫外孕、早期宫颈癌、早期子宫内膜癌根治术等手术。

## 20岁女生长期熬夜致癫痫发作 长期生活不规律的要注意了

■本报记者 黄伟勋

日前,20岁女生长期熬夜诱发癫痫的话题上了微博热搜,该话题有6.1亿人阅读,5.5万人参与讨论,不少有熬夜习惯的网友看了瑟瑟发抖,直呼再也不熬夜了。

其实,去年南安也出现这样的情况,疫情期间,一名初中生在家无所事事。连着打了两天两夜的游戏后,该初中生突然在第二天凌晨时倒地抽搐,家人赶紧将他送到南安市医院就诊,所幸救治及时,没有造成严重的后果。

生活中,我们应该如何避免该情况呢?记者采访了南安市医院神经内科副主任医师张福添。

“案例中的患者是过度疲劳引发的癫痫,得到好的休息和治疗,状况便可以改善。”张福添告诉记者,现在患癫痫的不少年轻人也有生活压力大、生活环境改变和情绪的原因。据介绍,癫痫即俗称的“羊角风”或“羊癫风”,是大脑神经元突发性异常放电,导致短暂的大脑功能障碍的一种慢性疾病。

由于异常放电的起始部位和传递方式的不同,癫痫发作的临床表现复杂多样,可表现为发作性运动、感觉、自主神经、意识及精神障碍。引起癫痫的病因多种多样,癫痫患者经过正规的抗癫痫药物治疗,约70%的患者其发作是可以得到控制的,其中50%—60%的患者经2年—5年的治疗可以痊愈,患者可以和正常人一样地工作和生活。

“长期熬夜可能会对机体功能造成损害,例如肝功能。”张福添说,还有可能造成睡眠障碍、身体功能发生改变等,对年纪大的人影响很明显。

## 如何发表高水平学术论文? 南安市医院青年医生连线学习上海医学专家经验

本报讯(记者 黄伟勋 通讯员 陈志山)为提升医务工作者学术论文的写作水平,找差距补短板,近日,南安市医院近通过线上方式,向上海医学专家陈晓博士请教“如何发表高水平学术论文”,各临床科室中青年骨干医生进行在线学习。

陈晓博士从“科学问题、创新观点、研究方法、结果呈现”等4个方面,就如何做好高水平学术论文进行全方位解析,学员们对论文写作、科研创新有了更深刻的思路,对于今后临床岗位的经验总结和专业分析有了更清楚的认识。

科研和论文等科教工作一直以来是医院学科发展、综合能力提升不可分割的一部分,近年来,南安市医院在科研、论文方面加大了投入力度,通过绩效倾斜,政策鼓励,资金支持,推动开展新技术、新项目,各项科教指标不断提升,各围绕“技术提升”制定发展目标,主动作为,近年发表了2篇SCI论文,2021年获福建中医药大学校级科研立项5项等。

## 东田镇卫生院 开展乡村医生技能培训考核

本报讯(记者 黄伟勋)为提高乡村医生对常见病、多发病的诊断、应急能力处理和公共卫生服务能力,进一步提高农村基本医疗卫生服务水平,加快促进基本公共卫生服务均等化,日前东田镇卫生院组织50余名乡村医生分2批进行继续教育。

为做好乡医继续教育,东田镇卫生院高度重视,成立了领导小组,制订了详细的培训计划,建立健全了管理制度和考评机制,召开继续教育启动会议,确保乡医们高质量完成培训。

培训结合乡医的工作实际,强化临床实践技能以及全科医学知识,加强对乡医的中医药知识和技能培训,让乡医掌握中医适宜技术、基本药物的使用,遵循业务技术流程及相关规章制度,规范诊疗行为,重点培训常见病多发病诊治、急诊急救知识和技能、中医适宜技术等内容。

东田卫生院各科室安排组织了具体的培养计划,并安排理论基础扎实、临床经验丰富的医务人员带教。通过开展科内讲座、教学查房、实地操作等措施,对乡医有针对性地进行培训带教,培训结束后对乡医进行了考核。

据介绍,通过乡村医师规范化培训,拓展了乡村医生视野,提升技术,增强为老百姓服务的能力,促进人才队伍建设,真正把优秀的乡村医生留在农村,切实让乡村医生成为最贴农村居民的健康守护者。

## “减油”和“减糖”让生活更健康

**健康教育**  
专栏  
南安市疾控中心主办

■本报记者 黄伟勋  
通讯员 吴蕾

随着生活水平不断提升,“油”和“糖”在我们的饮食中占比越来越高,9月是全民健康生活方式宣传月,倡导的是“三减三健”(即“减盐、减油、减糖、健康口腔、健康体重、健康骨骼”)的全民健康生活方式,今天,南安疾控的专家为市民带来生活中“减油”和“减糖”的诀窍。

专家介绍,高脂肪、高胆固醇膳食(包括摄入过多的烹调油和动物脂肪)是高血脂的危险因素。长期血脂异常可引起脂肪肝、动脉粥样硬化、冠心病、脑卒中、肾动脉硬化等疾病。高脂肪膳食也是肥胖发生的主要原因,而肥胖是糖尿病、高血压、血脂异常、动脉粥样硬化和冠心病的独立危险因素。

根据中国居民膳食指南推荐,健康成人每人每天烹调用油量不超过25—30克。每日反式脂肪酸摄入量不超过2克。

生活中如何“减油”呢?专家表示,可以选择有利于健康的烹调方法,例如烹调食物时尽可能不用烹

调油或用少量烹调油的方法,如蒸、煮、炖、焖、水滑溜、拌、急火快炒等。可以用煎代替炸,因为用煎的方法代替炸可减少烹调油的摄入。

此外,市民可以把全家每天应该食用的烹调油倒入控油壶,炒菜用油均从控油壶中取用,坚持家庭定量用油,控制总量。我们外出时应少吃或不吃油炸食品如炸鸡腿、炸薯条、炸鸡翅、油条油饼等;并且在外就餐时,少点油炸类菜品。尽量不用动物性脂肪炒菜做饭,吃多种植物油,不同植物油的营养特点不同,应经常更换烹调油的种类,食用多种植物油。由于一部分炒菜的油会留在菜汤里,所以大家尽量不要喝菜汤。在超市购买食品时,阅读营养成分表,选择含油率低、不含反式脂肪酸的食物。

专家介绍,添加糖是指包括由生产商、厨师或消费者在食品中添加的单糖和双糖以及天然存在于蜂蜜、糖浆、果汁和浓缩果汁中的糖分。饮食中的糖是龋齿最重要的危险因素;添加糖与饮食质量不佳、肥胖和慢性病风险有关。摄入添加糖,尤其是通过饮用含糖饮料摄入添加糖会增加总能量摄入,可能会降低其他营养食品的摄入,造成膳食不平衡,导致体重增加,并加剧慢性疾病风险。

中国居民膳食指南推荐每人每天添加糖摄入量不超过50克,最好控制在25克以下。

### 如何减少糖摄入呢

- 1.多喝白开水,不喝或少喝含糖饮料  
果汁饮料、碳酸饮料中含糖多,每100毫升含糖饮料中平均含有添加糖7克。日常生活中应该多喝白开水,不喝或少喝含糖饮料。
- 2.减少吃高糖食物的次数  
为达到相应的口味,一些食品在加工时也会添加很多糖,如饼干、冰激凌、巧克力、糖果、糕点、蜜饯、果酱等,应减少这些食物的摄入频率。
- 3.外出就餐时注意减少糖摄入  
餐馆里的很多菜品均使用了较多的糖,如糖醋排骨、鱼香肉丝、拔丝地瓜、甜汤等,因此,外出就餐时,如选择这类菜品应适量。
- 4.烹调食物时少放糖  
烹调菜肴时应少放糖,或者尝试用辣椒、大蒜、醋和胡椒等为食物调味以取代糖,以减少味蕾对甜味儿的关注。
- 5.婴幼儿食品无须添加糖  
婴幼儿应以喝白开水为主,如喝果汁,可以喝鲜榨汁,不要额外添加糖;制作辅食时,也应避免人为添加糖,培养让婴幼儿适应食材的原味,从小养成清淡饮食的习惯。

## “近视”不可逆转 用眼卫生很重要

### 医生提醒:激光手术治标不治本

■本报记者 黄伟勋

“没想到,过了一个暑假,孩子的近视度数又升高了,真是不省心啊!”近日,家住溪美的张女士很苦恼,自家孩子在四年级时查出近视,小小年纪就戴上了眼镜,想着9月开学前再检查一下,检查结果令她很失望,“班上戴眼镜的孩子越来越多了,这可不是一个好的现象”。

记者了解到,2020年,我国儿童青少年总体近视率为52.7%,较2019年上升了2.5%。其中6岁儿童为14.3%,高中生竟然达到了80.5%。

近视给我们的生活带来了许多不便之处,许多人认为近视难题可以解决——一台激光手术,只需要5—10分钟就能够完成,看起来非常简单,而且

能够很快摘掉眼镜,激光手术真的可以一劳永逸吗?记者采访了南安市医院眼科主治医师张振洲。

“很多家长误以为近视手术做完就能一劳永逸,其实近视手术指标不治本,做完手术还有可能再近视,这种现象称为屈光回退,一般发生在年轻人当中。”张振洲告诉记者,近视眼手术仅仅是摘掉了眼镜,并不是治疗近视的办法,如果过度用眼,还是有再次近视的可能性。此外,做完手术表面上近视度数消失了,但高度近视眼底病变的风险不会降低。

据介绍,医学将600度以上定义为高度近视,高度近视容易引发多种严重并发症,比如白内障、视网膜脱离和青光眼等,而这些都是需要重点防治的致盲性眼病。

“很多家长放任小孩子用眼‘自由’,没有重视用眼卫生,一小部分的孩子就会发展为病理性近视,眼轴会拉长,很可能出现视网膜脱离等问题,眼底的病变也可能出现。”张振洲说,目前到市医院就诊的孩子中患近视不少,越往高年级患近视的学生比例越高。

产生近视的原因有不少,大量调查表明,近视具有一定的遗传倾向,父母双方或一方近视,孩子发生近视的可能性会增大。其中比较明确的是,高度近视的发生为常染色体隐性遗传。

此外,长期近距离用眼者的近视发生率较高,这也是我国青少年近视高发的主要原因。如果再叠加上环境照明不佳、阅读字迹过小或模糊不清、持续阅读时间过长、缺乏户外活动等

因素,更加促使近视的发生与发展。

随着近年来电子产品的普及,长期近距离看电子屏幕也可能会促使近视发生发展。

生活中,家长如果发现孩子斜眼看、歪头看、眯眼看、揉眼看或很近看电视和书时,就要警惕,可能是视力有问题了。家长应及时带孩子到正规医疗机构进行治疗,发现危险因素并加以干预,尽量避免发展成高度近视甚至病理性近视。

“近视要从小抓起,不要怀揣侥幸心理,坐等长大了再做近视手术,预防孩子近视,控制度数增长,更重要。”张振洲说,医学界普遍认为,近视发生是不可逆转的,所以倡导“防在前,控在后”,这需要教育部门、家长、学校多方共同努力。