

汇聚热血力量 点亮生命之光

2060位爱心人士为“世界献血者日”助力，献血量达81.28万毫升

■记者 刘地委 文/图



陶晓强(左)、许昌市中心血站员工(右)在献血。

每一滴血液都是生命的信使，从一个人的身体里流淌出来，一路奏着生命

的赞歌，缓缓注入他人的生命……

6月22日，市卫健委副主任陶晓强

利用空闲时间到停靠在许昌市民之家的流动采血车上再次无偿献血。截至当天，他已累计献血5次，献血量达1600毫升。

“今年的新冠肺炎疫情，让人们更加明白血液对拯救危重病患者的重要性。希望我的行动可以带动更多的人参加无偿献血。”陶晓强说。

用热血挽救生命，为第17个“世界献血者日”助力。连日来，来自我市各行各业的爱心人士纷纷撸袖捐献热血。6月14日至22日，我市共有2060位爱心人士参加无偿献血，献血量达81.28万毫升。

6月18日，长葛中创展置业有限公司红星美凯龙成功举办了“安全血液 拯救生命”无偿献血主题活动。现场，大家热情高涨，依次排队献血。涓涓热血体现了红星美凯龙人的责任和担当。

参加献血的一名销售人员说：“无偿献血是一件有意义的事。上学的时候我就想献血，但是那时候体重偏轻，

没能如愿。趁着这次机会，我和大家一起为社会贡献点儿力量，感到很自豪。”当天早上，她安排完工作便来到活动现场献血。献完血，稍微休息后，她又匆匆奔赴工作岗位。当天，该公司有66人成功献血，献血量达到25400毫升。

为保障临床用血，许昌市中心血站的干部职工也利用工作间隙捐献热血，奉献爱心。

截至目前，中国联通许昌分公司、天昌国际烟草有限公司、许昌市民生人寿保险公司、襄城县中医院、河南越秀尉许高速公路有限公司、中国平煤神马集团许昌首山化工科技有限公司等单位的员工及爱心人士参加无偿献血。

“奉献一点儿，让人生完美一点儿；勇敢一点儿，让社会温暖一点儿。为迎接端午节，我们推出了丰富的礼品感谢献血者。希望越来越多的爱心人士参与到无偿献血活动中，将爱心传递给更多的人。”许昌市中心血站站长闫惠玲说。

鱼刺卡喉后 别再吃馒头、喝醋了

吃馒头可能会使鱼刺越扎越深，甚至刺破主动脉

■记者 马晓非 文/图



杨豪杰为患者进行检查。

近日，50多岁的刘女士吃鱼时不小心被鱼刺卡住了喉咙。当时，她并没有在意，先喝了很多醋，又吃了好几口馒头，觉得喝醋可以把鱼刺软化，吃馒头可以把鱼刺吞下去。然而，过了好长时间，刘女士依然觉得疼痛难忍，无奈之下来到许昌市人民医院耳鼻喉科就诊。

经过检查，该科主治医师杨豪杰发现鱼刺卡在了会厌谷。他采用喉镜下

异物取出术顺利地將鱼刺取出。杨豪杰告诉刘女士，吃馒头、喝醋对于解决问题毫无帮助，甚至会导致更加严重的后果。

“鱼刺卡喉之后，很多人采用吃馒头、饭团等方法将鱼刺吞下去；或者采用喝醋的方法，认为可以使鱼刺软化。其实，这些方法都不靠谱儿。”杨豪杰说。

虽然馒头、饭团的体积比较大，但并不是所有鱼刺都能被

其帶到胃里。鱼刺非常尖锐，如果大口吃馒头、饭团，很容易把鱼刺带到更深的地方。鱼刺卡在食道，问题会更加严重。

“食道与主动脉离得非常近。吃馒头、饭团时可能将鱼刺从喉部压迫到食道。鱼刺越扎越深，扎穿食道后很有可能扎到主动脉。此时，采用手术的方法才能将鱼刺取出，引起主动脉出血的可

能性非常大，甚至危及生命。”杨豪杰告诉记者，临床上，这样的严重病例虽然少，但鱼刺卡喉后通过吃馒头、饭团解决问题的病例非常多。

喝醋没有实际效果，还会诱发胃肠道不适。醋的酸性很弱，鱼刺卡在喉咙里，通过口腔喝进去的醋与鱼刺接触的时间很短，不会起到软化鱼刺的作用。大量的醋进入人体，将改变胃液的pH值，会对胃黏膜造成损伤，导致胃痛、恶心、呕吐，甚至引发急性胃炎。胃炎患者大量喝醋会使病情加重，还可能导致胃溃疡发作。

鱼刺卡喉后该怎么办呢？杨豪杰建议，首先，立即禁食禁水，避免食物裹挟异物对咽喉、食道黏膜造成二次伤害。其次，可以用筷子或者勺子压住舌头，让家人用手电筒查看咽喉。如果鱼刺的位置很浅，肉眼可以看到，可用细筷子或者镊子轻轻地将鱼刺取出。当然，没有把握的话，建议去专科门诊取出。最后，可以尝试用手指轻抠舌根催吐的办法将鱼刺吐出来。如果以上方法均无效，异物感非常明显，那么需要及时到医院就诊，请专业医生帮助解决，避免出现更严重的情况。

端午节健康吃粽，不要放纵

■记者 刘地委

马上又到了一年一度的端午节。作为中国的传统节日，端午节有吃粽子的习俗。怎样吃才健康？6月21日，记者采访了许昌市中心医院消化内科主任高春耕。

“粽子好吃却不能多吃，更不能空腹吃。”高春耕说，一个普通的咸肉粽子，含米量约为1碗，热量为400至500卡路里。因此，女性一天最好不要超过3个，男性最好不要超过5个。吃粽子时搭配蔬菜、水果，可帮助肠、胃蠕动，避免引发肠、胃道消化不良。此外，睡前两小时最好别吃粽子，更不要吃含水量很多的寒性瓜果，比如西瓜，以免造成腹泻或腹痛。

不要空腹吃粽子。有些人把粽子

当成早饭。糯米会在胃里停留很长时间，刺激胃酸分泌，可能导致慢性胃炎、食道炎。有些人喜欢把粽子放在冰箱里冻一段时间再吃。这样的粽子又硬又凉，对有胃病的人来说无疑是雪上加霜。应吃充分加热的粽子。

高春耕建议以下人群最好别吃或少吃粽子。

心脑血管病患者过量食用肉粽、红枣粽、海鲜粽等，极有可能增加血液黏稠度，影响血液循环，加重心脏负担和缺血程度，诱发心绞痛和心肌梗死。建议此类人群食用脂肪含量低、膳食纤维含量高的五谷粽或蔬菜粽。

胃肠道疾病患者最好不要吃粽子。粽子熟后会释放出一种胶性物质，人吃后会增加消化酶的负担。粽子的主料是糯米，其在胃里停留的时间比大

米长，刺激胃酸分泌，容易导致慢性胃炎、食道炎复发。

对于糖尿病患者而言，红豆粽和甜粽子不能多吃。粽子的含糖量较高，加入红枣、豆沙后含糖量更高。如果不加以节制，就会损害胰腺的功能，导致血糖水平和尿糖水平迅速上升，加重病情。

高春耕建议糖尿病患者端午节吃粽子时不要超过1个，最好搭配蔬菜一同食用。血糖水平不稳定的人也要少吃粽子。

老人和儿童的肠胃功能相对较弱，过量地吃粽子，极易导致消化不良，从而造成胃酸过多、腹胀、腹痛、腹泻等。高春耕建议他们尽量选择小粽子，尤其是含有粗粮、薯类、不加油和肉的粽子。吃红枣粽时，应先将枣核剔除，避免发生危险。

为身体除湿 按摩穴位、运动出汗 很有效

■记者 刘地委

近段时间，持续的阴雨天让整个城市都潮乎乎的，不少人因此食欲不振、心情压抑、萎靡不振。中医认为，这是因为脾受到“湿邪”影响。

许昌市妇幼保健院妇孺国医堂中医专家李梦阳介绍，在中医理论里，脾能“运化水湿”。如果脾阳振奋、脾脏健运，那么“运化水湿”功能正常，“湿邪”不易致病。反之，湿气太重致人生病后，患者往往出现头晕、四肢酸懒且疼痛、关节屈伸不利、胸中郁闷、腹胀恶心、食欲不振、舌苔厚腻等症状。

体内湿气重怎么办？按摩承山穴、三阴交穴、阴陵泉穴都有去除湿气的作用。平时按摩足三里穴可健脾胃，有助于运化体内水湿。内湿过重的人可以用艾条灸肚脐处的神阙穴。

运动出汗是很好的去除湿气的方法。夏天运动后不要开空调、电风扇，让身体里面的汗发散发出来，否则体内的湿气太重，到了冬天便易得病。所以，每天坚持适量运动，对身体是非常有益的。跑步、健走、游泳、做瑜伽、打太极拳等“有点儿喘、会流汗”的运动，有助于活气化痰，增加水分代谢。

“很多市民掌握了一些除湿的方法，但是在应用时要注意‘度’。过犹不及，凡事做得过度反而有害。”李梦阳说，不少人爱吃辣椒，认为辣椒能发汗，可以去除体内的湿气。中医认为，辣椒性味辛、大热，吃多了会引“火”上身。

夏季如果吃下去过多肥甘厚腻的食物，容易产生湿症。饮食过冷或饮酒过多，容易导致脾失健运，形成“内湿”。

另外，一些市民因为作息无规律、饮食不合理，导致脏腑积热、风热湿毒，出现粉刺、疮疡。很多人会“头痛医头，脚痛医脚”，往皮肤上涂抹很多护肤品。

其实，从内部清热、去除湿气、少熬夜、管理好自己的情绪更为重要。