夏天“吃苦降火”？有些“苦”可别乱吃



一直有夏天“吃苦降火”的说法，不少人觉得苦味的瓜果能够清热去火。近日，“男子吃半根变苦黄瓜致急性肝衰竭”话题登上热搜，引发网友关注。黄瓜怎么会变苦？苦味瓜类能不能吃？万一误食，出现什么情况要及时就医？湖南省人民医院急诊二部副主任医师靖颖霞进行了详细解答。

吃苦味瓜类导致葫芦素中毒

炎炎夏日，很多人陷入一种“吃不下、睡不香、浑身黏糊糊”的状态。这时候，家里的长辈总会念叨一句：“夏天多吃点苦，胜过进补。”

为什么夏天要“吃苦”？从中医角度看，夏季属“心”，天气炎热容易导致心火旺，出现心烦、失眠、口干、长痘、口腔溃疡等表现。而苦味食物大多性寒或凉，能清热、泻火、燥湿，正好帮助身体“灭灭火”。现代营养学也表明，苦味食物中的生物碱、萜类化合物等成分，有助于刺激胃液分泌、增进食欲、促进消化，还能调节肠道菌群。简单来说，夏天“吃苦”，既去火又开胃。

然而，有些“苦”真的不能吃，吃错了，轻则上吐下泻，重则肝肾功能损伤。这种“苦”，就藏在大家以为“正常”的瓜果里。

近日，一名男子用自家种植的黄瓜做凉拌菜时，发现黄瓜味道异常苦涩，只吃了半根便没有继续食用。一小时后，他出现剧烈恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状，被紧急送医。经检查，医生诊断其为葫芦素中毒，并出现急性肝衰竭。所幸经过救治，男子病情逐渐平稳。

类似因吃苦味瓜类送医的事件并非个例。今年6月，一对70多岁的夫妇在家烹饪葫芦瓜时，虽然尝出了明显苦味，但认为“夏天吃苦能降火”，仍继续食用。没过多久，两人先后出现恶心、呕吐、腹痛、水样腹泻等症状，被紧急送往医院。经过补液、护胃、纠正电解质紊乱等治疗，住院数日后才逐渐恢复。医生最终诊断，两人均因误食发苦葫芦瓜导致葫芦素中毒。

100℃高温无法破坏葫芦素毒性

很多人觉得，瓜类变苦只是“味道不好”，切掉苦的部分照样吃。但每年夏季，医院急诊科都会接诊不少因食用苦味瓜类中毒的患者。

为什么看似普通的瓜类会有毒？靖颖霞解释，这要从“葫芦素”说起。

正常情况下，黄瓜、葫芦瓜等瓜类经过长期人工培育，几乎不会出现明显苦味。但如果植株受到虫咬、发生基因突变，或在生长过程中遭遇高温、干旱、低温等不良环境，就可能产生一种名为“葫芦素”的苦味物质，用来抵御虫害和不良环境。因此，瓜类有明显苦味往往是葫芦素存在的重要信号。一般来说，味道越苦，葫芦素含量可能越高，中毒风险也越大。

葫芦素是一类高毒性化合物，目前已知有20多种，其中葫芦素B、葫芦素D等毒性较强，甚至强于部分砒霜类物质。葫芦素性质稳定，耐高温、耐蒸煮，即使经过100℃沸水蒸煮，或日常翻炒、炖煮等烹饪，也无法将其破坏，因此做熟后仍具有一定毒性。

误食后，中毒症状通常会在10分钟至2小时内出现。葫芦素不仅会刺激胃肠道，引起恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状，还可能损伤肝细胞，导致急性肝损伤，严重时甚至危及生命。

葫芦素并非葫芦瓜特有，很多葫芦科瓜类发苦时同样可能产生这种有毒物质。因此，黄瓜、丝瓜、葫芦瓜、西葫芦、冬瓜、南瓜和甜瓜等葫芦科瓜果，如果吃起来有明显苦味，就不要继续食用，因为苦味往往意味着瓜果中可能已经产生葫芦素。

不过，苦瓜是个例外。苦瓜虽然同样属于葫芦科植物，但它的苦味主要来自苦瓜苷，而不是葫芦素，因此正常食用一般不会引起葫芦素中毒。

夏天吃瓜要避开四个常见误区

靖颖霞表示，夏季瓜类众多，正是吃瓜的好时节，但吃瓜时需要避开四个常见误区。

误区一：苦味养生。实际上，“苦味养生”不适用于所有苦味食物，需区分苦味来源。苦瓜苷与葫芦素不同，不能混淆。

误区二：切掉苦的部分就能吃。葫芦素可在瓜果内部扩散，切掉表面苦味部分后，果肉中仍可能含有毒素。

误区三：加热能去毒。葫芦素耐热，普通烹饪无法破坏。

误区四：自家种的瓜果更安全。自种葫芦科瓜果存在品种混杂、缺乏监管、储存条件不当等风险，需特别注意品种纯度和成熟度。

如何安全食用瓜类？靖颖霞提醒市民注意三个方面，一是选购和烹饪前先辨别：选购瓜类时应优先选择颜色鲜绿、表皮完整、无异味的产品，食用前可切下两端蒂头，用舌尖轻轻舔一下，若尝到明显苦味，就不要继续食用，并将整根瓜丢弃；二是做好的瓜菜如果发苦，切勿继续吃：无论在家烹饪，还是在酒店、食堂等场所，一旦发现葫芦科瓜类菜肴有明显苦味，应立即停止食用，并将相关菜肴、汤汁全部丢弃，不要继续食用；三是误食后尽快就医：食用发苦瓜类后，如出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状，应尽快前往医院就诊，切勿自行观察或硬扛，以免延误治疗。

还有四种“苦味食物”不要吃

靖颖霞介绍，除了苦味瓜类，还有以下四种“苦味食物”也不要吃——

发苦的土豆。土豆中含有龙葵碱这类毒性物质，正常的土豆中含量较低，可以安全食用。但是，发芽变绿的土豆中龙葵碱含量会迅速升高，吃起来发麻发苦，如果继续大量食用，可能引起恶心、呕吐、腹泻甚至呼吸困难等中毒症状。

发苦的银杏果。银杏果中含有白果酸、氢化白果酸等多种毒性成分，且部分毒素热稳定性强，普通烹饪难以完全去除，中毒风险偏高。如果要吃银杏果，建议从正规渠道购买炮制好的成品，而且一定不能生吃。

发苦的坚果。储存不当或长时间存放，会使坚果中的不饱和脂肪酸发生酸败，出现哈喇味或苦味。尤其是霉变的坚果，易产生黄曲霉毒素。黄曲霉毒素是一类致癌物，毒性是砒霜的68倍，且耐高温，280℃以下很难被破坏。

发苦的杏仁。苦杏仁中的氢苷会在体内分解产生氢氰酸，吃上20粒至60粒就可能中毒。

（长沙晚报 杨云龙 张维夏）

夏季吃冷饮有讲究 别让清凉藏“寒”机

夏季里，冷饮、雪糕这些冰品是不少人消暑的选择。不过医生提醒，贪凉多吃可能让脾胃“受伤”。

冰饮+雪糕，是盛夏街头常见的解暑搭配，但不少人可能有过“越吃越渴”，甚至肠胃不适的经历。

陕西省中医医院副院长闫小宁介绍：中医讲究节气，大暑是自然界进入阳气最旺盛的时间，外界特别热，对于躯体来说，它呈现一个外热内寒的状态。这时候如果我们不注意，大量地饮用冰寒饮食，这些食物可以直击到你的脏腑，使你的脾胃功能受到很大的损害。

尤其是空腹的时候大量吃冰品，可能直接损伤胃黏膜，引起胃部痉挛。有基础疾病的人群更要慎重，骤然大量喝冰喝凉，可能引起毛细血管收缩，导致血压升高；或者局部寒凉，导致短暂血压降低。孩子冷饮冷食也要注意方式。“孩子过度地冷饮饮食以后，有可能引起短暂腹泻、胃痛，或伤到他的肺脏。比如吃冷饮再加上吹空调，有可能开始出现咳嗽。”闫小宁说。

那么，夏季是否必须对冷饮“敬而远之”呢？可以在身体允许的情况下，选对时段，适量食用。

“夏天的午时，也就是11点到下午1点，阳气比较旺盛，人们体内的阳气也是最盛的。这个时候你吃一点冰，可能有一定抗暑的作用。”闫小宁介绍。

医生建议，如果既想清凉消暑，又担心影响健康，那么一些传统的茶饮和汤品，就是不错的替代选择。“推荐扁豆、薏米、莲子，加绿豆、赤小豆，这些豆类B族维生素含量比较高，而且有健脾、祛湿的功效；也可以自己调一点，比如说佩兰、藿香、薄荷泡茶饮，都有很好的解暑功效。”闫小宁介绍。

（据央视）



盛夏烈日炎炎，持续的高温闷热让人汗流浃背、燥热难耐。为了快速摆脱酷暑，很多人养成了各种贪凉习惯：运动后大汗淋漓立刻冲凉水澡、出门归来猛灌冰饮、长时间待在低温空调房、睡前吃冰镇瓜果……然而，一时的清凉快感背后，是身体在默默承受损伤。偶尔贪凉或许只会短暂不适，可长期频繁用错误的方式消暑，会持续刺激血管、肠胃、关节，诱发多种健康问题。

新华社发 商海春作

夏季警惕电解质紊乱

天气炎热，人们不仅出汗增加，呕吐、腹泻也时常出现，极易发生电解质紊乱。电解质紊乱是指血浆中某一种或多种离子（如钠、钾、钙、镁、磷等）或高或低，导致全身各器官系统特别是心血管系统、神经系统的生理功能和机体的物质代谢发生相应障碍，如不及时得到纠正，严重时可导致死亡。常见的电解质紊乱包括以下几种情况：

血钾异常。高钾血症早期可出现四肢或口周麻木、乏力等，低钾血症患者表现为肌无力或发作性软瘫，严重血钾异常时可出现严重心律失常及传导阻滞，危及生命。

血钠异常。高钠血症可出现精神神经症状，如口渴、尿量减少、恶心、呕吐、嗜睡、烦躁、抽搐、昏迷等；低钠血症表现为恶心、呕吐、头痛、嗜睡等。严重血钠异常时，可引起低钠血症性脑病、脑水肿，甚至有生命危险。

血钙异常。高钙血症可出现乏力、表情淡漠、腱反射减弱、精神障碍等症状，低钙血症则表现为口唇麻木、四肢抽搐、呼吸骤停等。

出现电解质紊乱后，人们可通过少量多次饮水，摄入富含维生素和氨基酸的食物，如食用苹果、香蕉、菠菜、黄瓜等补充维生素，食用肉、蛋、奶、豆类及其制品等补充氨基酸和蛋白质。如症状较严重，应尽快就医。（燕赵老年报 张兆慧）

长时间低头拼豆 小心颈椎病找上门

时下，拼豆手工风靡各地，不少爱好者常常一坐就是数小时，低头凝神专注创作成为他们解压治愈的“良方”。医生提醒，长时间低头拼豆，看似无伤大雅，实则可能对颈椎健康造成持续性影响，日积月累，颈椎病可能悄然发生。

湖南省中西医结合医院（湖南省中医药研究院附属医院）骨伤二科（脊柱外科）负责人冯帅华解释，正常直立时，头部约5公斤的重量可被颈椎均匀承接。但拼豆时，为了看清细小的像素颗粒，大家会习惯性低头、含胸、脖颈前探。长时间保持同一固定姿势，颈部肌肉和韧带持续紧绷痉挛，局部血液循环受阻。短期表现为脖子僵硬、酸胀、转动卡顿；长期则会导致颈椎生理曲度变直、椎间盘退变、关节增生错位，从肌肉劳损发展为颈椎病，引发肩痛、手麻、头晕等一系列问题。

冯帅华建议，大家在享受拼豆带来的乐趣时，可用一些科学、实用的小方法维护自身健康。

遵循“三十分钟原则”，低头拼豆30分钟就起身活动5分钟，做些简单的颈部后仰、双手伸展、踮脚尖的动作；选择一个靠垫放在腰后，双脚平放地面，视线自然下垂约30度就能看清拼豆，避免过度低头；把拼豆模板用阅读架垫高，或坐在高低合适的桌边，尽量平视创作，减小低头角度，保护颈椎生理曲度。此外，日常多游泳，做平板支撑、小燕飞等动作，也都能缓解久坐造成的身体不适。

（据潍坊晚报）