

7类人小心被胰腺炎盯上

胆道疾病患者

胆管、胰管共同开口在十二指肠乳头，胆胰共用“单行道”，结石就是定时炸弹。

结石、炎症等导致胆道梗阻，会导致胆汁反流入胰管，激活胰酶，引发胰腺炎。胆道疾病导致的急性胰腺炎约占急性胰腺炎的60%。

酒精依赖者

饮酒会促进胰液分泌，同时十二指肠乳头括约肌痉挛，胰管内压增高，酒精在胰腺内氧化代谢产生大量活性氧，导致急性胰腺炎。

研究表明，长期每日摄入酒精≥50克(约2两高度白酒)，会显著增加慢性胰腺炎风险，10年内发病率较非饮酒者高出3—5倍。

奶茶炸鸡党

高脂血症是胰腺炎的三号杀手。当血甘油三酯>11.3mmol/L时，胰腺仿佛泡在油脂里。

甘油三酯在胰脂酶的作用下生成游离脂肪酸，游离脂肪酸对胰腺腺泡有损害，高甘油三酯血症易发急性胰腺炎。

暴食突击队

暴饮暴食会刺激胰腺短时间大量分泌，胰液流出受阻时容易诱发胰腺炎。单次摄入50g脂肪(≈1个牛油锅底)，就会造成胰腺负担过重。

代谢失调群体

长期高血糖，容易对胰腺血管造成损害，导致胰腺微循环障碍和胰腺组织缺氧，引发胰腺炎。

长期服药族

药物本身或其代谢产物的毒性，或者机体对药物的特异质反应，常导致药物源性的胰腺损伤。长期服用抗肿瘤类、激素类或利尿剂等药物，可能“误伤”胰腺。

压力型男

长期承受巨大工作和生活压力，加之吸烟、酗酒、熬夜、高脂饮食。30—50岁男性常成为急性胰腺炎的目标人群，急性胰腺炎发病率显著高于同龄女性(部分区域研究显示可达2—3倍)。

小贴士:生存指南

1.减少酗酒:饮酒无安全剂量，戒酒是最有效的预防手段。若需饮酒，建议男性每日酒精摄入量≤25克，女性≤15克；避免空腹饮酒，饮酒前后补充水分及维生素B族。

2.避免油腻饮食，避免暴饮暴食。

3.超重或肥胖者要低脂饮食、增加体育运动，控制体重。

4.定期体检：发现高脂血症和糖尿病后应积极控制血脂血糖。有胆道疾病时应及时就医。

5.急性胰腺炎恢复后应定期复查，监测肝功能、血糖、血脂、淀粉酶水平，定期腹部超声等检查。

来源：区中心医院



消费 ◎

嘉定地产西瓜上市

近日，嘉定地产西瓜上市，皮薄肉脆、汁水爆甜，一起来吃瓜。

华亭镇

金吕村的上海蒋氏蔬果专业合作社内，头茬8424西瓜已经成熟上市。据了解，合作社今年种植了近60亩8424西瓜，单瓜重量在6—10斤，甜度在12度左右。

地址：华亭镇沪樊路靠近前曹公路

联系电话：13524855678

嘉定工业区

嘉定工业区娄陆公路兴庆路口的旺李果蔬合作社内，今年种植了约80亩西瓜，除了经典的8424和崩瓜外，还培育了“黄妃”“黑金”等特色品种。

地址：娄陆公路兴庆路口南侧50米

联系电话：15301888067

马陆镇

今年，宏泰园共种植了30亩西瓜，产量约为2800斤。值得一提的是，今年宏泰园还引进了西瓜新品种嘉定“双鲜”，预计5月20日上市。

地址：嘉旺路862号南大门游客中心

联系电话：59102389

外冈镇

外冈镇的上海愉农生态农业专业合作社的西瓜大棚内，除8424外，合

作社还种植了20亩“黄小鲜”“红小鲜”西瓜。

地址：外冈镇银龙路恒涛路附近

联系电话：13391068555

来源：“上海嘉定”微信公众号

展览 ◎

张大千手稿在嘉展出

日前，“大风堂墨迹遗珍展”在嘉定江桥北虹桥美术馆启幕。此次展览历经半年多筹备，汇聚张大千、张善孖、熊松泉、顾翼等艺术大师70余件珍贵的手稿作品及来往书信，勾勒出“大风堂”艺苑流派的墨韵风骨与人文传承，呈现了一场跨越时空、连接古今的艺术盛宴。

位于展厅“C位”的是张大千的3幅真迹，人物之神、山水之妙、花鸟之趣，先生皆能妙手绘之，无所不精，令人称奇。此外，张大千与嘉定“三老”之一顾翼之间的来往书信也陈列在同一区域，供人品鉴。二人亦师亦友，雅好同赏、德艺相研，成就一段艺术佳话，充分体现了海派艺术家们的声气相求、和而不同。

此外，一系列出自熊松泉之笔的画虎手稿也让人眼前一亮，泛黄的纸张和霉斑难掩作品流畅的线条和肆意的笔势，不同形态的老虎神韵非凡，跃然于纸上。

此次展览持续至5月20日，感兴趣的市民可前往大饱眼福。

展览地址：虹桥美术馆(景域大

道88号13幢)

开放时间：周二至周日9:30至16:

30

来源：“上海嘉定”微信公众号

科普 ◎

上海轨道交通有哪些类型

轨道交通作为城市交通的“脉络”，承载着无数乘客的出行需求，穿梭于城市的各个角落。那上海轨道交通究竟有哪些类型呢？

上海市域铁路

上海市域铁路是本市按照“一张网、多模式、广覆盖、高集约”，规划形成的市域线、市区线、局域线三个层次轨道交通网络的重要组成部分。当前，上海共有5条市域铁路在建，分别是机场联络线、南汇支线、嘉闵线、示范区线、南枫线。

地铁

地铁是“地下铁路”的简称，原本指在地下运行的城市轨道交通系统。但随着城市轨道交通系统的发展，地铁有时会因建造环境，而将部分线路铺设在地上。地铁为大运量系统，高峰小时运送乘客的能力约为3万—6万人次。

轻轨

轻轨的“轻”则源于对这种交通方式的描述，实际指的是轻载重，而非轻轴重和轨重。轻轨为中运量系统，高峰

小时输送乘客的能力约为1万—3万人次。上海轨道交通5号线是上海第一条真正的轻轨。5号线是中国第一条采用高架轻轨制式建成试运营的轨道线，也是第一条上海自行生产的轻轨车辆上线运营的轨道线。

自动导向轨道

自动旅客捷运系统(APM)，英文全称Automated People Mover System，是全自动化无人驾驶运输系统。上海首条胶轮路轨全自动无人驾驶APM线(旅客自动运输系统)——浦江线主要服务于浦江镇居民，缓解沿线居民最后1公里出行难的问题。

有轨电车

有轨电车(tram、streetcar、trolley)，亦称路面电车，简称电车，是采用电力驱动并在轨道上行驶的轻型轨道交通车辆，是一种无污染的环保的公共交通工具。松江有轨电车车辆和车站采用黄黑配色，车辆外形与春蚕类似。自2018年12月26日开通以来，已融入松江市民的生活。

磁悬浮

上海磁浮列车示范线西起2号线龙阳路站，东至浦东国际机场，在路线图中的标志色由黄色和绿色组成，是中国首条磁浮线路，最高时速达430公里，到浦东国际机场近30公里的路程，贴地“飞行”，只需7分钟。它也代表着浦东的发展速度。

来源：市交通委