

春笋虽美味但不宜多食 别因贪嘴伤了你的胃

本报讯 眼下正是春笋大量上市的季节，无疑是当下最火的美味。春笋虽然鲜美，但也不能多吃。最近就有人因为吃春笋吃得上瘾，把自己的胃给吃“坏”了。

贪吃春笋吐血进医院

“真没想到吃春笋居然会胃出血，幸亏治疗及时，否则后果不堪设想。”家住大同镇的乐爷爷心有余悸地说。

近日，72岁的乐爷爷因出现腹部胀痛、恶心呕吐、解黑便等症状，前往市一医院急诊科就诊。医生询问病史后了解到乐爷爷有多年的消化性溃疡出血病史。近期因为贪恋春笋的美味，他在一天之内吃了大量春笋，而后开始感觉胃不舒服，当天下午居然吐出一滩血。经医院内镜检查，被确诊为“上消化道出血”。

为何吃笋会引起消化道出血

据市一医院消化内科主任医师介绍，春笋中的粗纤维含量高，比较难消化，而大量食用会刺激肠胃，损伤消化道黏膜，一些小血管就很容易受到损伤。胃溃疡、胃炎病人人群的胃本身就比健康

人群脆弱，春笋当季，抵不过胃里的“馋虫”，多食春笋就很容易造成消化道出血。春笋虽鲜可不要贪多，不然春笋变“春损”。

哪些人群不宜吃笋

肝硬化、消化道溃疡疾病人群

胃炎、消化道出血等消化疾病的患者不宜多吃春笋，以免加重病情。

过敏体质人群

敏感体质的人也要谨慎吃笋，春笋含有草酸，会引起过敏加重，如过敏性鼻炎、荨麻疹等，吃笋更要小心，以免出现过敏性休克等严重并发症。

有结石的人群

由于春笋含有草酸盐，在体内很容易与钙结合，影响钙的吸收，甚至引起结石。

儿童和老人

草酸会影响人体对钙和锌的吸收与利用，儿童吃春笋不仅会伤胃，还可能影响生长发育，所以生长发育期的儿童不能吃太多笋。老年人消化能力弱，体质较差，胃肠道功能容易紊乱，所以尽量少吃笋。

健康吃笋的正确打开方式

吃前焯水

吃春笋最关键的一步就是焯水，春笋中含有大量草酸，容易和体内的钙相结合形成不容易消化的草酸钙，所以烹饪前的第一步就是焯水。在焯水的时候，记得加一点点的食盐和食用油，可以在春笋表面形成一种保护膜，这样焯水出来的春笋颜色不会发黑，口感也会更脆。

不要过量

春笋虽然好吃，但是不能大量食用，可以隔几天吃一次，不然很容易出现腹胀、腹痛的情况。

不宜空腹食用

春笋有比较多的纤维素，在空腹的时候食用春笋，很容易对肠胃造成刺激和负担，引起不适。

不放白糖

白糖与竹笋搭配食用，会在体内形成一种叫做赖氨酸糖基的物质，不利于人体吸收。

不放豆制品

豆制品中富含丰富的蛋白质和钙营养，一旦与草酸混合以后，就会影响人体的新陈代谢，容易造成结石。

(通讯员 冯贇 丁阳)

本报讯 春季天气多变，是各类传染病的高发期，近段时间来，市疾控中心和市一医院积极应对，同时提醒市民做好防范。

据市一医院医生介绍，现在是春季冷热交替的时节，流行性感多发，到该院就诊的儿童和成人都明显增多。特别是儿童，3月该院儿科门诊住院人数超过300人次，日就诊最高超过600人，收治人数达到近三年的最高峰。流行性感以高热和全身症状为主，比如乏力、全身酸痛比较明显，有些病人可能发展为肺炎，甚至重症肺炎。特别是新生儿免疫力普遍降低，是流行性感冒的感染高发人群，家长应当重点关注，提前做好预防工作。

市疾病预防控制中心传染病防治科负责人还提醒，春季冷热交替，近期要注意预防呼吸道传染病。4月和5月还要关注肠道传染病，比如诺如病毒即将进入高发期，儿童手足口病的高发期也即将到来。

春季的流行性感具有传染性更强、病程更长的特点。市疾控中心和市一医院提醒广大市民：要注意个人卫生，尽量少去人群密集、空间密闭的场所，适度锻炼，充分休息。老人、儿童等免疫力较低的群体以及患有慢性基础疾病的人群，可以选择性接种流感疫苗，如若感染尽量在48小时内就诊，及时服用抗病毒药物，不必过度恐慌。

(记者 纪雪聪)

春季流感高峰到来 市民需注意预防

关爱女性健康 共享幸福人生

近日，一场以“关爱女性健康，共享幸福人生”为主题的科普活动在寿昌镇西门村文化礼堂开展。本次活动旨在通过医师通俗易懂的讲解，让更多女性同胞科学地认识和预防HPV。

(通讯员 杨惠芬)



健康建德

浙江广播电视大学建德分校 2023年春季学历教育招生简章

读电大 学知识 拿文凭 交朋友

浙江广播电视大学建德分校始建于1979年，隶属于教育部直属高校——国家开放大学（原中央广播电视大学）办学体系，是建德市内唯一一所国民教育系列的公办成人高校。

学校坐落于美丽的新安江畔，校园占地5909平方米，建筑面积5050平方米，建有较为完备的现代远程开放教育服务支持体系。现有在编教职工20名，外聘兼职教师十余名，大专、本科在读生700余人。是一所集学历教育、教师培训和社区教育于一体的现代开放教育综合体。为建德经济建设和社会发展培养中专、大专和本科毕业生近万人。

院校	层次	专业	报名携带资料	收费标准	学习期限
国家开放大学	专科	行政管理	身份证原件及复印件 毕业证原件及复印件	1.78学分毕业，110元/学分，按76学分收费 2.注册费200元/生 3.教材费1200元	2.5年—8年
		会计			
	本科	行政管理	身份证原件及复印件 毕业证原件及复印件 电子注册备案表	1.72学分毕业，110元/学分，按71学分收费 2.注册费200元/生 3.教材费1200元	

报名地点：建德市新安江街道电大路88号浙江电大建德分校招生报名(咨询)处(校门右侧)。咨询热线：64722899 64721306

迁坟公告

因杭职院建德校区搬迁项目建设需要，该项目涉及新安江街道黄泥墩村、新蓬村的坟墓需要迁移。为确保项目早日开工建设，现公告如下：

一、迁坟范围：杭职院建德校区搬迁项目范围内所有坟墓（具体位置以现场放样红线为准）。

二、补偿标准：根据建德市人民政府建政函(2019)64号《关于印发建德市征收集体所有土地房屋补偿实施意见的通知》文件规定执行。

三、迁坟时间：自公告之日起至2023年5月30日前，应将坟墓从红线范围内迁出。逾期未办理手续或未完成迁移的坟墓将视作无主坟墓处理。

四、请涉及坟墓迁移的户主到黄泥墩村委会联系办理。

特此公告。

建德市城市建设发展投资有限公司
建德市人民政府新安江街道办事处
2023年4月11日

新安江街道黄泥墩村村民委员会
联系人：方年顺 联系电话：13516859670
联系人：王霞莉 联系电话：18957996679