

日啖荔枝三百颗，可能会生病！

医生：不空腹吃、不过量、不食未熟果

家住江门新会的王阿姨怎么也没想到，自己因嘴馋吃了4颗荔枝，竟引发牙龈肿痛，非常难受，便匆匆赶往医院就诊。

盛夏六月，荔枝红透枝头，晶莹果肉裹挟着甘甜汁水成为街头巷尾的“顶流水果”。然而，这份清甜背后却暗藏健康风险——近日，“荔枝病”话题冲上热搜，引发全民热议。如何科学品尝这一时令佳果？荔枝壳煲水真的能解“荔枝毒”吗？本报特邀内分泌科医生为你解读“荔枝病”真相，支招吃荔枝的正确方式：不空腹吃、不过量、不食未熟果。

文/图 江门日报记者 李银换 通讯员 温颖 黎欽



荔枝虽味美，但不要贪吃。

A 部分糖尿病患者因过量食用荔枝入院治疗

随着荔枝大量上市，“荔枝病”话题持续引发公众关注。江门市人民医院内分泌科副主任医师黎惠珍告诉记者，近期，该科病人数较上月增加，其中有部分糖尿病患者因过量食用荔枝

导致血糖控制不佳入院治疗。普通人过量食用荔枝，也有可能患上“荔枝病”。江门市五邑中医院内分泌科副主任医师区觉璋介绍，“荔枝病”的症状包括头晕、心慌、出冷汗、昏迷，严重时甚至可能致命。这

是因为，荔枝含大量果糖和葡萄糖，会刺激胰岛素过度分泌，导致血糖骤降。儿童胰岛素调节能力较弱，更易受影响。此外，荔枝中的次甘氨酸等成分会抑制脂肪代谢，阻碍低血糖时的能量补充。

B 怎样吃荔枝才健康？

“日啖荔枝三百颗”的诗意背后，暗藏健康风险。如何实现苏轼笔下的“荔枝自由”？“预防‘荔枝病’的关键，就是不要空腹吃荔枝。”区觉璋提醒，避免空腹或饥饿时大量吃荔枝，尤其是儿童。在食用量上，建议健康成年人单次摄入不超过15颗，儿童需减半。黎惠珍提醒，应选择完全成熟的荔枝，未成熟的荔枝毒素含量高，全红、果带褐色的成熟果更安全。另外，食用荔枝时配面包、米饭等碳水化合物。

需特别注意的高风险人群包括：儿童、糖尿病患者、低血糖或营养不良者、胃肠功能较弱者。黎惠珍解释，荔枝含糖量高，100g约含16g糖，升糖指数较高。糖尿病患者需严格限量，每日少于3—5颗。对于低血糖或营养不良患者，荔枝含有大量果糖，刺激胰岛素分泌，可能导致低血糖患者血糖进一步降低。如果过量吃荔枝，则应及时处理。黎惠珍提醒市民，食用荔枝后若出现上述症状须立即就医：突发头晕、心慌、手抖、冷汗等低血糖表

现，严重者可能出现意识模糊甚至昏迷，此时应立即口服糖水或含糖食物，昏迷患者需保持侧卧位并紧急送医；皮肤出现大片荨麻疹、嘴唇肿胀伴喉咙发紧、呼吸困难等过敏反应，需警惕过敏性休克风险；若出现剧烈头痛、视物模糊、四肢无力等神经系统症状，或频繁喷射性呕吐、血便、剧烈腹痛等严重消化道反应，应立即就诊排查脑水肿、代谢紊乱或细菌感染可能。通过科学食用，既能享受“一骑红尘”的夏日鲜甜，亦可规避“荔枝病”的健康隐患。

C “荔枝壳煮水喝可解荔枝毒”有一定科学依据

近日，网络流传“荔枝壳煮水喝可解荔枝毒”的说法引发关注。受访医生认为，这种说法有一定科学依据，但需结合中医理论和现代研究辩证看待。区觉璋表示，在中医来看，荔枝壳在中医中被认为性味苦寒，归心经，具有清热解暑、除湿止痢等功效。这与荔枝果肉性温的特性形成互补，符合中医“原汤化原食”的平衡理念。《本草纲目》《本草备要》等均记载荔枝壳“解荔枝热，浸水饮”，用于缓解因食用荔枝过多导致的咽干口燥、牙龈肿

痛等上火症状。从现代研究来看，荔枝壳含黄酮类、酚酸等成分，具有抗氧化、清除自由基的作用，可能通过抑制炎症反应缓解“荔枝火”。荔枝壳中的多酚氧化酶可促进消化，改善因过量食用荔枝引起的腹胀、消化不良。区觉璋提醒，“荔枝病”主要由低血糖反应引发，而荔枝壳煮水并不能直接调节血糖，但可缓解伴随的上火症状（如口腔溃疡、便秘）。脾胃虚寒者慎用，因荔枝壳性寒，可能会加重不适；糖尿病或过敏体质者需谨慎。

若担心荔枝壳的安全性，可选用绿豆汤、银耳羹等传统降火饮品。“荔枝壳解荔枝毒有一定道理，但需分清情况。”黎惠珍表示，对于轻症上火，荔枝壳煮水可能缓解症状，对于急症需立即补糖就医。最后，科学吃荔枝（控制量、不空腹、配餐食用），比依赖“解毒”更可靠。当荔枝季的甜蜜风暴来袭，愿每位食客都能牢记“三不原则”——不空腹、不过量、不食未熟果，让这份盛夏馈赠真正成为舌尖的幸福，而非健康的负担。

打造家门口的健康新地标

江海区江南街道社区卫生服务中心新址启用

6月23日，江海区江南街道社区卫生服务中心新址（以下简称“新江南中心”）正式投入使用。在正式投入使用的前一天，新江南中心举办“健康服务进社区 义诊惠民暖人心”活动，吸引了众多居民参加，现场热闹非凡。

活动现场，市、区、街道三级医联体专家联合坐诊，提供中医科、呼吸内科、心血管内科、内分泌科、消化内科等专业健康咨询和基础体检服务。居民可以在“健康快测加油站”免费测体质，了解自身体质类型，还可以免费品尝专属养生茶饮。此外，现场还设有中医免费理疗体验、中药辨识有奖问答、“心肺复苏”急救技能现场教学体验、养生香囊“DIY”制作等寓教于乐又体验感十足的活动摊位，让参与活动的居民体验“手握健康”的乐趣。

家住江南街道的谭女士听说新江南中心即将启用，并举办义诊活动，当天早上八点半就来到现场。“听说这里有义诊活动，还能喝到养生茶饮，我特意赶早来体验。”谭女士在中医诊室与名中医面对面交流，还体验了中医理疗。“现场很热闹，很多健康便民体验项目，希望以后可以多举办类似活动。”谭女士说。

“这位医生的号很难挂的，没想到现场还有义诊活动，我早就来排队了！”居民陈女士在一位名医的诊室排队等候时表示。

记者了解到，新江南中心集预防、保健、医疗、康复、健康教育于一体，可为居民带来“15分钟健康圈”的全新体验。

新江南中心坐拥优越的地理位置，毗邻金山公园、城央绿廊、江门河，背靠白水带风景区，环境优美，交通便利。步入其中，只见环境整洁舒适，宽敞明亮，空间布局合理，各科室标识指引清晰，为群众提供舒适便捷的就医体验。在科室设置上，临床科室涵盖全科、中医科、妇科、预防接种及儿童保健科、老年科、康复科等，为居民提供全面、连续的医疗服务。此外，新江南中心还设有检验科、B超室、放射科等医技科室，为临床诊断和治疗提供有力支持。在公共卫生服务方面，新江南中心提供慢性病管理、老年人健康管理、孕产妇健康管理、0—6岁儿童健康管理等全方位服务。

“以前旧中心比较破旧，看病要跑老远，如今在家门口就可以进行各种筛查、诊治，非常方便！”家住江南街道的王阿姨难掩兴奋，“而且这里环境很好，交通便利，非常方便我们附近的居民！”

新江南中心的启用，将进一步提升区域医疗卫生服务水平，为居民提供更高优质、便捷的医疗服务。未来，新江南中心将坚持人民群众生命至上原则，以居民健康为中心，努力打造温馨、便捷、高效、安全的服务，为社区居民的健康保驾护航。

（文/图 江门日报记者 何雯意 通讯员 吴慧敏）



活动现场热闹非凡。



各种健康小游戏吸引众多居民参与体验。



居民体验中医理疗。

相关链接

科室设置齐全 满足居民多元化健康需求

据悉，新江南中心不管是服务还是硬件设备都迎来大升级。随着新址正式启用，各项业务全面铺开，该中心还将逐步启用老年科、康复科等住院服务，特别增设医疗床位100张，致力于满足居民多元化的健康需求。科室介绍如下：

全科：由经验丰富的团队提供全面、连续的基础医疗服务。处理感冒、发热、咳嗽、高血压、糖尿病、冠心病等常见病；长期随访管理慢性病患者（监测、调药、教育），助患者控制病情。

中医科：由专业团队（含副主任中医师、中药师等）提供全面中医药服务。配备颈腰牵引床、经络通治疗仪、冲击波治疗仪、火龙罐、脉冲针灸仪等先进设备及200余种中药配方颗粒。诊治范围涵盖颈颈椎病、腰腿痛（含腰椎间盘突出）、头痛眩晕、面瘫、失眠、各类关节炎、带状疱疹及后遗神经痛、术后后遗症、脑血管病后遗症等，以及女性痛经、月经不调、产后病、肥胖、小儿消化不良、腹泻、便秘、亚健康调理等。

妇科：专业团队擅长妇科常见病诊治、预防及保健。服务包括：妇科炎症（阴道炎、宫颈炎、盆腔炎）治疗；月经病调理；妇科肿瘤（子宫肌瘤、卵巢囊肿）初步筛查随访；计划生育咨询与避孕指导；妇科体检（双合诊、分泌物检查、宫颈涂片）。配备彩超机、臭氧治疗机等设备。

预防接种及儿童保健科：为0—6岁儿童提供全方位健康管理（体检、生长发育评估、营养指导、心理测评）及非免疫规划疫苗接种服务。

老年科（含住院）：为老年患者提供常见病诊治、康复护理及住院治疗等综合医疗服务。

康复科（含住院）：专业团队及先进设备助患者恢复身体功能，提高生活质量。

检验科：提供血常规、尿常规、生化等常规检验。

B超室：先进设备开展腹部、妇科、产科、心脏、血管等超声检查。

放射科：拥有DR机，可开展骨骼、全身组织器官的X光检查。

温馨提示

1. 服务时间：周一至周日 8:00—20:00（午间不休），咨询电话：0750—3953908。

2. 交通指南：
自驾：可直接导航至“江门市江海区江南街道活力路18号”，新江南中心内设有地下停车场（约100个停车位）。
公交线路：在江门市区乘坐24路/31路/42路/3路/12路/13路/16路/24路/25路/27路/28A路/28路/31路/40路/41路/42路/51路/117路公交车至“白水带牌坊站”下车，往江门水道方向步行500米即到。居民可通过“掌上公交”App或“掌上公交”微信小程序实时查询具体运行班次。

3. 提醒：中心旧址及江海区儿童免疫中心（金山分中心）已于6月22日停止接诊，如有就诊需求请移步至新址。

江门女孩 捐献造血干细胞



阿璇成功捐献造血干细胞。

江门日报讯（文/图 记者/何雯意）和千里之外的陌生人产生“血缘关系”是什么感觉？26岁的江门女孩阿璇（化名）在经历了捐献造血干细胞后，深刻体会到了这种感觉。6月20日，在蓬江区红十字会工作人员的陪同下，阿璇在广州完成了造血干细胞捐献——鲜红的血液通过细长的管路缓缓流出体外，经过血细胞分离器，又缓缓流回身体，她成功捐献的造血干细胞，如同承载希望的种子，即将植入一位素未谋面的血液病患者体内，成为对方重获新生的关键。

阿璇成了蓬江区第11例、江门市第47例、广东省第2363例、全国第20366例非亲缘造血干细胞捐献者。

谈及多年前那个决定入库的瞬间，阿璇眼中依然闪烁着清澈的光芒。“高中的时候，非常喜欢一位男明星。”她坦言，“打动我的不仅是他的舞台，更是他持续资助非洲贫困儿童的善举。那份不求回报的爱与责任，像一颗种子悄然落在我的心里。”

读大学后，当红十字会的宣传摊位出现时，这颗种子瞬间萌发。她毫不犹豫地伸出手臂，完成了人生第一次献血，并坚定地在《志愿捐献造血干细胞同意书》上签下了自己的名字，加入了中华骨髓库，成为一名随时准备为生命接力的志愿者。

时光佳序，近十年过去，当那通来自红十字会的电话响起，告知她与一位患者初配成功时，阿璇的心情异常复杂，“刚接到通知的时候我还是有点犹豫，但想到自己或能救一个人的命，又感到开心。”

于是，阿璇开始主动查阅资料，深入了解现代造血干细胞捐献技术是安全成熟的外周血采集方式，对捐献者健康影响极小。“当了解到对方可能是一个挣扎在生死线上的生命，而我或是他唯一的希望时，那份犹豫就被一种强烈的使命感取代了。”深思熟虑后，她告诉自己，“这是缘分，更是一份无法推卸的责任。”

对于女儿的决定，阿璇的父母起初充满了担忧。面对家人的顾虑，阿璇没有急躁，而是耐心地将自己了解到的科学知识、捐献流程的细节一一向家人解释清楚。最终，家人的担忧化作无条件的支持与陪伴。朋友们的鼓励，也成为阿璇前行路上温暖的力量。如今，完成捐献的阿璇已回归平凡生活。

造血干细胞捐献是一项关乎生命的善举，捐献者在初次配型成功后，需要通过一系列严格的高分型体检工作，以确保其身体状况符合捐献条件。造血干细胞移植可治疗恶性血液病、骨髓功能衰竭等近百种严重的致死性疾病，但非血缘关系的人之间匹配成功率十分低。可以说，每一次配型成功都是一种缘分，也是患者获得生机的希望。

女童出现“神秘发热”竟是身体“内乱”？警惕全身型幼年特发性关节炎



医生为女童检查。

“医生，我女儿又烧到40摄氏度了！这次还起了满身红疹……”看着体温计上的数字，姐姐的妈妈急得快哭了。这半个月来，姐姐间断发热，之前用过的抗生素都“躺平”无效。姐姐的妈妈带着她到江门市妇幼保健院检查发现，姐姐C反应蛋白>200mg/L（超标20倍），铁蛋白极度升高（>10000ng/ml）。更揪心的是，这些数字还在持续攀升，最高时铁蛋白突破15000ng/ml大关。“这可能相当于身体里无数巨噬细胞在‘暴走’，随时可能引发致命并发症。”江门市妇幼保健院儿科主治医师李银表示，最终经多学科会诊诊断出姐姐是全身型幼年特发性关节炎（sJIA）。

李银表示，sJIA是幼年特发性关节炎（JIA）中最特殊的一种类型，这种病堪称“儿童关节炎界的伪装大师”，属于自身炎症性疾病（非单纯的自身免疫病）。“简单来说，它既不是感染，也不是肿瘤，而是孩子自己的免疫系统‘戏精上身’，把身体当成战场持续‘狂飙’。”李银比喻道，更狡猾的是，sJIA的诊断像在玩“排除法”剧本杀，医生需要先排除脓毒症、川崎病、白血病等“嫌疑人”，且需符合国际风湿病联盟（ILAR）分类标准，才能锁定“真凶”。

全身型幼年特发性关节炎有这四大特征：一、发热：弛张热（体温骤升骤降），每日1—2次高峰，持续>2周；二、皮疹：淡红色斑丘疹，发热时出现，退热时消失；三、关节炎：可能迟于发热数周或数月出现，常累及膝、腕等大关节；四、炎症指标显著升高：CRP、血沉、铁蛋白可高于正常值10倍以上。

李银提醒，当孩子出现反复发热、不明原因皮疹、关节疼痛，尤其发热超过1周且抗生素无效时，应立即引起警惕，及时到儿科或风湿免疫科等专科就诊。“早期诊断可避免误诊为感染或肿瘤，减少并发症。”李银建议，如孩子在发病急性期需宅家“养精蓄锐”，病情稳定后可以返校，但需避免篮球、长跑等剧烈运动，定期复诊，是否停药需医生个体化评估复发风险。

（文/图 江门日报记者 何雯意 通讯员 邓筹芬 邓雪梅）