

# 夏天,这些人吃西瓜要当心

□记者 李科学

本报讯 近期,大街小巷的西瓜车多了起来。具有清热解暑、除烦止渴等多种功效的西瓜受到人们的青睐,大快朵颐。不过,市第二人民医院营养科主任温彩虹提醒,西瓜也得讲究吃法,不是谁都能吃的。

## 高温作业者:水分大量损失

西瓜常成为高温作业者解渴的第一选择,温彩虹说,西瓜虽然含水量多,但含糖量也非常大。糖类有利尿作用,促进了体内水分的排泄,水和盐分都会大量损失;还会破坏体内酸碱平衡,增加中暑的概率,因此,西瓜并不能有效地清除“暑气”,要补充水分,防止中暑,还是饮用加盐的清凉饮料为好。

## 糖尿病人:吃西瓜会致血糖升高

温彩虹说,西瓜约含5%糖类,主要是葡萄糖、蔗糖和部分果糖。正常人会及时分泌胰岛素,可使血糖、尿糖维持在正常水



平。糖尿病人如在短时间内吃太多西瓜,不但血糖会升高,病情较重的还可能因此出现代谢紊乱而致酸中毒,甚至危及生命。

## 肾功能不全者:易加重水肿

“肾功能不全患者对排出体内水分的功能大大降低,所以常出现下肢或全身水肿。”温彩虹说,这类病人若吃太多西瓜,不能

及时将多余的水分排出,致使水分在体内超量储存,血容量增多,不但使水肿加重,且容易诱发急性心力衰竭。

## 感冒初期患者:病情加重或病程延长

温彩虹说,不论是风寒感冒还是风热感冒,其初期应采用让病邪从表而解的发散治疗方法。

在表解之前若攻之会加重病情,而西瓜有清里热的作用,吃西瓜会使感冒病情加重或使病程延长。

## 口腔溃疡病人:病程绵延,不易愈合

口腔溃疡在中医中被认为是阴虚内热、虚火上扰所致。由于西瓜有利尿作用,若口腔溃疡者多吃西瓜,会使口腔溃疡恢复所需要的水分被过多排出,从而加重阴虚和内热,使病程绵延,不易愈合。

此外,对于体虚胃寒、大便稀溏、消化不良者,多吃西瓜会出现腹胀、腹泻、食欲下降等症状。产妇的体质比较虚弱,中医认为多吃西瓜会因过寒而损脾胃。

“有‘苦夏’或者‘上火’情形的,可以多吃些西瓜。”温彩虹说,盛夏食欲不振、形体消瘦的“苦夏者”常吃西瓜有助于消化,促进新陈代谢,滋养身体。有诸如咽喉肿痛、口舌生疮、泌尿系统感染等“上火”情况的人多吃些西瓜,可以清火。

上周沪指  
周跌 11.52 点  
周跌幅 0.39%

本报讯 上周共三个交易日,指数维持缩量横盘震荡,日线收出了3颗阴十字星,最终以失守5日以及60日均线,周线也以阴十字星报收。日K线上,沪指已连续收出6颗十字星,变盘将一触即发。主板与中小板创业板运行大同小异,中小创活跃度略高。市场资金仍主要集中在锂电池及次新股等热点题材板块里。

上周三,上证指数报 2927.16 点,周跌 11.52 点,周跌幅 0.39%;深证成指报 10316.82 点,周跌 28.08 点,周跌幅 0.27%;创业板指报 2186.54 点,周涨 26.74 点,周涨幅 1.24%。

据中原证券平顶山新华路营业部投资顾问李雅卓(执业证书编号:S0730611080025)介绍,上证指数上周三天呈现三连阴走势,收盘击穿5日均线,30分钟和60分钟级别出现MACD顶背离,结合时间和压力位的综合考量来看,大盘在节后仍有短调的需求,但调整压力和空间都不会太大。节后开盘的前两个交易日,尤其是今天,很可能会出现内外盘的共振下跌。调整中需要投资者密切关注量能变化和消息面对市场情绪的影响,预计本周将是变盘的关键时间窗口。操作上,在大盘没有明确选择方向之前,建议投资者谨慎为主,合理控制操作风险,可关注更有业绩支撑力的避险类板块,如白酒、医疗等。

(王红梅)

(股市有风险 投资须谨慎)

CCSC 中原证券

## 贺敬之《歌汝州温泉》发表 15 周年纪念座谈会将在省工人温泉疗养院召开

□记者 牛瑛瑛

本报讯 记者近日从河南省工人温泉疗养院获悉,为纪念著名诗人贺敬之《歌汝州温泉》发表15周年,该院将和《平顶山日报》传媒集团携手举办座谈会,并通过此次活动进一步发掘汝州温泉疗

养的文化内涵。

据介绍,2001年,著名诗人贺敬之携夫人柯岩在河南省工人温泉疗养院疗养38天,用汝州温泉洗去半生劳疾。深感泉水的神奇疗效和工作人员的热情淳朴,贺老欣然挥毫,写下长诗《歌汝州温泉》,发表于当年的《人民日报》

《河南日报》和《平顶山日报》。

今年6月14日,为纪念这一文化盛事,该疗养院和《平顶山日报》传媒集团携手举办座谈会,进一步发掘汝州温泉的文化内涵及医用价值。座谈会将邀请省、市新闻媒体及驻平单位,省、市工会媒体单位,平顶山市文联、

诗词协会,汝州市电视台、汝州市文联、诗词协会的朋友和嘉宾出席。

座谈会上,将由当年贺老在疗养院亲历者回忆其在温泉疗养院疗养创作的情景,同时由诗词专家对《歌汝州温泉》进行鉴赏。

## 暑期特色小记者活动震撼来袭

# 我到北京去采访 送去鹰城一片情

**时间: 7月11日至7月17日**

活动主办: 平顶山日报传媒集团教育中心  
中国少年新闻学院平顶山分院

组织发团: 平顶山市假日旅行社

咨询电话: 0375—7073613 4973585 4973519

报名截止时间6月28日

美好的暑假即将到来,小朋友们是不是很激动呢?这个暑假怎么才能过得愉快而有意义呢?不用烦恼,我们早就为各位小伙伴准备好了行程,快快收拾好行囊,来一次说走就走的旅程吧。

今年暑假,我们中国少年新闻学院平顶山分院将带领小记者到北京去采访!让孩子们抛开书本,走出辅导班,坐上高铁去了解这座千年帝都。故宫、长城、颐和园……肯定得游一游吧;科技馆、军事博物馆、鸟巢、水立方……当然也要看一看了;更加诱人的是——走进三军仪仗队,采访大明星老乡,与北大清华学霸一对一交流……

这七天,一定会让小记者们终生难忘。还等什么,快快加入我们吧。

- 亮点一: 采访毛孩、苇青、黄鹤翔、樊营等在京鹰城籍明星
- 亮点二: 观看三军仪仗队表演,与仪仗队叔叔零距离接触
- 亮点三: 走进中国规模最大的宋庄艺术区,拜见请教老乡大师
- 亮点四: 拉手北大清华“状元”,请教优学高分秘籍
- 亮点五: 游览北京特色景点——故宫、八达岭、颐和园,感受千年帝都
- 亮点六: 探访地道老北京胡同,品味各色京味小吃
- 亮点七: 畅游科技馆,感受奇妙的科技力量
- 亮点八: 漫步奥林匹克公园,领略鸟巢、水立方、玲珑塔的风采

