

# “长安荔枝”爆了，“荔枝病”火了

医生提醒：小心夏季“甜蜜陷阱”

今日女报/凤凰网记者 罗雅洁 通讯员 何穰

“日啖荔枝三百颗，不辞长作岭南人。”“一骑红尘妃子笑，无人知是荔枝来。”“锦江近西烟水绿，新雨山头荔枝熟。”又到了一年一度荔枝上市的季节，这些流传千古的诗句，道尽了人们对荔枝的偏爱。

而随着雷佳音、岳云鹏领衔主演的古装大剧《长安的荔枝》热播，给本就受欢迎的应季水果荔枝再添了一把火。

荔枝果肉晶莹剔透，味道清甜爽脆，让很多人欲罢不能。然而，与之相关的“荔枝病”“荔枝催月经”等说法也频上热搜，引发关注。

什么是“荔枝病”？多吃荔枝是否真的会对身体产生影响？哪些人不适合食用荔枝？中医专家为您解答。



## 警惕甜蜜背后的“荔枝病”

“边吃荔枝边看‘荔枝’”是当下热播古装剧《长安的荔枝》追剧者的调侃热词。

“一骑红尘妃子笑，无人知是荔枝来。”当雷佳音饰演的男主角在剧中为运送鲜荔枝耗尽心力时，当剧中皇帝和贵妃斥巨资只为了吃一顿荔枝时，现代人正轻松实现着古人

难以想象的“荔枝自由”。

今日女报/凤凰网记者了解到，在某生鲜平台，“妃子笑”荔枝的价格为9.9元/450克，桂味荔枝售价为13.9元/450克。而在长沙各大水果店，桂味荔枝的零售价在每公斤24元左右，很受市民欢迎。

然而，甜蜜的荔枝背后暗藏

健康风险。近日，广东一名女子因单日食用5公斤荔枝，在次日出现头晕、持续性鼻出血等症状，紧急就医后被确诊为“荔枝病”。

无独有偶，在福建厦门，一名6岁女童在空腹食用十几颗荔枝后出现嗜睡、冒冷汗、低血糖等症状，同样被诊断为“荔枝病”。

## 荔枝也是养生好果

中医认为，荔枝性温，具有养血健脾、益气消肿的作用，适合脾虚、阳虚体质人群食用。”祁双林介绍，这类体质通常表现为经常腹泻、乏力、食欲不振等，食用荔枝可改善脾胃运化功能，进而促进气血生成。对于病后体虚、需要调养的人，以及月经过多、贫血的女性，荔枝也是不错的选择，其补血作用能帮助身体恢复。

对于网上流传的“荔枝催月经”的说法，祁双林解释，因为荔枝具有益气补血作用，所以在一定程度上或许对月经不调的女性有辅助调节作用，但并不意味着能直接“催月经”。

不过，荔枝的温性特质也决定了并非所有人都适合食用。祁双林指出，阴虚火旺、燥热体质者应避免食用，这类人常出现手脚心发热、易口腔溃疡等症状。“此外，我们还可以观察自己的舌苔，如果是红舌黄苔的话，也不适合多吃荔枝。”对于这类人群来说，过量食用荔枝可能导致口干、

喉咙痛、长溃疡等“上火”症状。

“为避免吃荔枝‘上火’，可以搭配凉性食物食用，比如绿豆汤、豆腐等，同时还要避免与榴莲、菠萝蜜、桂圆等热性水果同食。”祁双林提醒，需要注意的是，近年来流行的“荔枝冰酿”等冷饮，虽然风味不错，但不建议食用，特别是脾胃虚弱者应慎食，以免损伤脾胃。

针对荔枝容易上火的问题，网上流行用荔枝壳煮水饮用的偏方，这个方法是否真的有效呢？祁双林认为，与果肉的温性不同，荔枝果壳具有清热降火的作用，用荔枝壳煮水饮用，能中和荔枝的燥热，缓解咽喉肿痛、口腔溃疡等不适症状。

此外，在中药中，荔枝核也是常用药材，具有理气散结、驱寒止痛的功效。可用于治疗男性疝气、睾丸肿痛，女性乳腺结节、甲状腺结节、痛经及产后腹痛等因寒气阻滞引起的病症，在活血化瘀、行气止痛方面效果显著。

## 高糖水果为何反而导致低血糖

“荔枝病”是个啥病？6月24日，湖南中医药大学第二附属医院（湖南省中医院）消化内科主任医师祁双林解释说，荔枝病又称“低血糖急性脑炎综合征”，是一种因空腹大量食用荔枝而引发的低血糖症。

荔枝含糖量这么高，为何吃了反而容易低血糖？

祁双林表示，这与其中的果糖成分密切相关。“果糖进入人体之后不能直接转化为葡萄糖供能，却会刺激胰岛素大量分泌，胰岛素在降低血糖的同时，由于果糖无法及时补充能量，就会导致体

内葡萄糖水平骤降，引发低血糖症状。儿童因体内糖原储备较少，比成年人更易出现这种情况。”

轻症患者一般会出现头晕、乏力、出冷汗、面色苍白、心悸等症状，部分人伴口渴、饥饿、恶心、呕吐、腹痛腹泻等症状。重症患者会四肢厥冷、血压下降、呼吸困难、意识模糊、突发昏迷，甚至引发低血糖性脑病、肝损伤乃至休克。

那么，如何预防“荔枝病”呢？祁双林建议，首先就是要控制食用量，成人每天食用荔枝以10~15颗为宜，儿童、老人、糖

尿病患者等特殊群体需减少食用量；其次是讲究食用时间，从中医角度看，9时至10时（脾经活跃时）以及15时至17时（膀胱经活跃时）更适合食用荔枝，利于脾胃运化。从西医角度看，餐后食用荔枝为佳，可以避免空腹食用导致血糖波动，同时减少对胃的刺激。

祁双林提醒：“如果不慎食用过量荔枝出现轻微低血糖症状，可以立即食用糖果、糖水等补充葡萄糖，缓解不适，但如果出现手脚冰凉、血压下降、呼吸困难等症状，一定要立即就医。”

资讯 >>

## 白俄罗斯女子多器官衰竭昏迷，湖南医护20天救治助其回国

今日女报/凤凰网（记者 罗雅洁 通讯员 王洲文 刘军）6月22日，一名罹患多器官衰竭的白俄罗斯籍女患者安娜（化名），经过湖南省人民医院马王堆院区急诊科二部20天的抢救后，在家属陪同下启程回国。离院前，安娜努力抬起手臂，向医护人员致意，其胞弟用中文反复道谢：“谢谢你们，中国医生太棒了！”

6月2日，长沙某公寓内，因多天联系不上在此独居的白俄罗斯籍女子安娜，其友人与房东破门而入，发现安娜倒在堆满外卖盒的房间里。被发现时，安娜已出现意识模糊、多处皮肤溃烂、身体僵硬等症状，被紧急送入湖南省人民医院马王堆院区急诊科二部抢救。

入院后，经检查发现，患者心率飙升至140次/分，血压低至82/45毫米汞柱，乳酸堆积高达9.1（超正常值四倍），血糖值飙升至20.5毫摩尔/升（正常值为3.9毫摩尔/升至6.1毫摩尔/升），同时存在酮症酸中毒、感染性休克、肝肾功能衰竭和横纹肌溶解等危急症状，且患者骶尾部压疮深达骨膜，提示多日未曾移动。

医护团队在急诊科二部主任曹彦的指导下，立即启动绿色通道，开展多学科协作治疗，保护患者肝肾功能，精准控糖逆转酮症。同时，营养支持与心理关怀双管齐下，护士长何勇带领护理团队全程守护。经过7天不间断抢救，患者脱离生命危险。

入院15天时，患者能实现自主坐起，神志清晰，交流正常。看到姐姐脱离生命危险，专程从国外赶来的患者弟弟热泪盈眶，对着医护人员竖起了大拇指。又经过5天的后续治疗，目前患者已顺利出院。

“如果出现持续疲劳、异常疼痛或排泄困难等症状，这是身体发出的求救信号，务必引起重视。”曹彦表示，长期酗酒、高糖高脂饮食及缺乏运动等不规律生活，极易引发脂肪肝和糖代谢紊乱，严重时更会导致酮症酸中毒等致命风险。曹彦建议，独居人士应建立“健康三防线”，即定期体检、保持亲友联络、出现不适时立即就医，防患于未然。

## 因启用久未清洗的空调，他被确诊军团菌肺炎

今日女报/凤凰网（记者 罗雅洁 通讯员 杨正强）前不久，四川成都一男子使用一年多没清洗的空调后高烧不退，到医院检查，肺“白”了一半，后被诊断为军团菌肺炎。所幸治疗及时，目前已康复出院。而在湖南，每年夏天，长沙各大医院都会接诊因空调致病的患者。

“长沙就出现过多名因吹空调感染了军团菌肺炎的患者。”湖南省胸科医院综合门诊部主任、主任医师李升炉介绍，军团菌肺炎是由革兰染色阴性的嗜肺军团杆菌引起的一种以肺炎为主的全身性疾病，嗜肺军团菌是其中一种。军团菌存在于水和土壤中，常经供水系统、空调和雾化吸入而被吸入，引起呼吸道感染，

这种肺炎病情发展快，死亡率也较高。

有人可能会有疑问，自家空调几年没清洗，使用后怎么没有生病？李升炉解释，病菌专挑体质弱的人下手，包括免疫功能低下者、器官移植者、肾功能衰竭或肝功能衰竭者、糖尿病患者、恶性肿瘤患者、吸烟人群等。一旦身体变差、免疫力下降，发病的风险就会大大增加。

李升炉提醒，夏季是空调病的多发期，体弱的老人和免疫力较差的孩子是主要患病人群。市民除了要定期清洗空调，还需注意在使用空调时保持室内空气流通，空调的温度、使用时长也要适宜。