

荔枝虽美味 但应食之有节

“荔枝病”严重的可危及生命

现在正是荔枝大量上市的季节。荔枝果肉丰厚、果汁充足、甘甜怡人、清香适口。“朵如葡萄，核如枇杷，壳如红缃，膜如紫绡，瓤肉莹白如冰雪，浆液甘酸如醴酪”就是唐代大诗人白居易对荔枝的生动描述。

过去，荔枝是名贵果品，鲜荔枝不易贮藏，极易变质。自古就有“若离本枝，一日而色变，二日而香变，三日而味变，四五日外，色香味尽去矣”的说法。因此，老百姓只能偶尔



尝鲜或将其作为礼品赠送亲友、慰问病号。近些年，由于运输保鲜技术的进步，今天采摘的鲜荔枝，明天就能运到京津沪等大城市。当年达官贵人的盘中物，而今已经进入大众之家了。

“荔枝病”严重的可危及生命

荔枝果肉营养丰富，含有葡萄糖66%、蔗糖5%、蛋白质1.5%、脂肪1.4%，以及大量的维生素和矿物质，能补脑健身、开胃健脾，具有生津、益血、理气、止痛等功效。

但每到荔枝飘香的季节，常会出现一些在连续或一次大量地食用鲜荔枝后头晕、心慌、疲乏无力、面色苍白、出冷汗的患者，有些

人还会出现口渴和饥饿感，或发生腹痛腹泻，严重者还会昏迷、抽搐，甚至危及生命，医学上称之为“荔枝病”。

“荔枝病”的实质是由于过量食用荔枝后导致机体出现的低血糖症状，发生后千万不要惊慌，神志清醒的轻症患者在感觉心慌、出虚汗时就赶紧给予口服糖水、葡萄糖水，昏迷的重症患者应立即送医院抢救治疗。一般经静脉补充葡萄糖，并作对症处理后，一两天内就可以康复。最重要的预防要点就在于食之有节，一次不可吃得太多。

南方盛产荔枝的地方，还有一些预防“荔枝病”的偏方，可以试一下。例如，可以在吃荔枝前后喝一点盐水或凉茶、绿豆水、冬瓜水、生地汤等，也可用20~30克生地煲瘦肉或猪骨汤喝，或与蜜枣一起煲水喝。

千万不要“日啖荔枝三百颗”

多吃荔枝还会导致牙痛、牙龈



肿胀、口腔溃疡，甚至鼻出血，民间早就有“一颗荔枝三把火”之说。《本草纲目》也有“荔枝气味纯阳，其性畏热。鲜者食多，即眼肿口痛，病齿及火病人尤忌之”的告诫。又到荔枝上市的高峰期了，劝君一定要注意节制食用，每日十粒足矣，既能饱口福，又不损害健康。千万不要像苏东坡诗中那样“日啖荔枝三百颗”，否则岭南人没有做成，倒要去医院做病人了。

来源：家庭医生报

高考后外出游玩 这五个“锦囊”要带好

高考过后，很多学生开启了放飞自我的假期生活。此时，很多人会选择外出旅行，奔向大自然的怀抱。

在欢天喜地出门看世界之前，请收下这五个“锦囊”，助你轻松享自由。

外出不洁饮食

外出游玩时，饮食需谨慎，注意饮食卫生、饮水卫生，不喝生水。应到有卫生许可证的正规餐馆就餐。

野外就餐最好携带有密封包装的食品；打开包装后的食品应尽快吃完，不食用腐败变质及超过保质期的食品和饮品。不采摘、食用野生蘑菇和野生植物。

防咬伤

不招惹流浪犬等陌生动物。一旦被咬伤，应及时到指定的狂犬疫苗接种门诊彻底清洗消毒伤口，接种疫苗，必要时注射狂犬病免疫球蛋白。

喂食动物后应及时洗手。若无

法及时洗手，应用消毒湿纸巾或者免洗洗手液及时清洁双手。

防过敏

有过敏史的人尽可能少到户外活动，特别是在有风的天气，更不宜长时间在户外停留；尽量少去花草树木茂盛的地方，更不要随便去闻花草；建议准备必要的脱敏药物，一旦出现较重症状，应及时到医院诊治。

最重要的是，要远离过敏原，减少过敏引起的不适。

防中暑

要备好十滴水、藿香正气水等。这两种药物辅料中都含有酒精，服用后短时间内应避免驾驶，同时还要避免与青霉素、头孢类药物同服。一旦服药及补充水分后症状无缓解，需要尽快到医院就诊。

防蚊虫

炎炎夏日，防晒、防蚊虫的工作要提前做好。

防晒霜是出行必备之物。外出游玩应注意防昆虫叮咬，尽量避免在昆虫主要栖息地，如草地、树林等环境中长时间坐卧。如需进入此类

地区，应注意做好个人防护，穿长袖衣服，扎紧裤腿或把裤腿塞进袜子或鞋子里。

来源：健康中国



7点性病预防知识早知道

- 性病中除了尖锐湿疣和生殖器疱疹有可能复发外，大多数是可以治愈的，因此，得病后不必过分担心和忧虑，为了尽快恢复健康，除药物治疗外，良好的情绪、营养与适当锻炼至关重要。
- 遵医嘱治疗十分必要，自行停药、增减药物，或找游医治疗会有不良后果。
- 定期复查对判断疗效和预后很有意义，需遵医嘱到院复查。
- 约请配偶或性伴到医院检查，是对自己和其他人健康负责的行为。
- 您或您的家人、性伴如果出现某些可疑的症状(皮疹、溃疡、阴道或尿道分泌物异常等)，怀疑有性病时，应尽早到正规医院检查治疗。早期诊断、早期治疗能够防止产生并发症和后遗症。
- 为了早日康复，最好在治疗期间不过性生活，需要时请使用避孕套。
- 正确使用避孕套。

北碚区疾病预防控制中心提供

卫生与健康专栏

北碚区卫生健康委员会 主办

反邪教警示教育进乡村(二)

如何快速识别邪教

简单通俗地说，遇到以下情形的是邪教：

- 让你荒了田、抛了家、弃了学去“信神”的；
- 宣扬“世界末日”马上就要到了，只有加入他们的组织才能得救的；
- 有病不让就医，鼓吹了“教”能治病、能消灾避难，搞“祷告治病”“驱鬼治病”的；
- 欺骗、威逼女性受教主凌辱的；
- 说传统宗教过时了，要信新“神”，唯教主是从的；
- 聚会时鬼鬼祟祟、乱喊乱叫、乱唱乱跳的；
- 让你用骗人的手段诱使他人加入的；
- 加入后不让退出的；
- 欺骗信徒交“奉献款”，大肆敛财的；
- 把社会、政府、普通老百姓甚至家人当成“魔”的；
- 以“神”的名义煽动成员对抗政府的。

遇到邪教怎么办

1.发现有人散发邪教宣传品怎么

办?发现邪教宣传品怎么办?

坚决拒绝，迅速拨打110报警，不信、不传、不随意丢弃。

2.收到印发邪教宣传内容的人民币怎么办?

收到反宣币，个人无责，立即停止使用，就近到银行按1:1兑换即可。

3.接到邪教宣传内容的电话、短信、微信、电子邮件怎么办?

立即挂断。不听、不信、不传，记下号码或账号信息，及时报警。

4.有人推荐你用“破网”软件“翻墙”去看邪教网站怎么办?

“破网”软件有严重的安全隐患，可导致使用者的电脑资料被窃取，坚决不用。

5.亲戚朋友加入邪教了怎么办?

不歧视不离弃，心平气和、耐心劝导，主动寻求专业人士的帮助，存在人身伤害、财产损失情况的，要及时报警。

6.有人拉拢你参与邪教活动怎么办?

坚决拒绝并告知其参与邪教活动是违法行为，劝其迷途知返，不要再从事邪教活动，在保证自身安全的前提下，及时报警。

提高全民科学素质专栏

北碚区科协 主办

资产赔付公示

国网重庆市电力公司北碚供电分公司在生产经营过程中，有关施工单位在项目实施过程中因保管不善导致部分电能表丢失，相关单位已经进行了全额赔付，特登报公示。

2023年6月15日

设备类别	条形码	设备类别	条形码	设备类别	条形码	设备类别	条形码	设备类别	条形码	设备类别	条形码
三相四线	5030001211300165369163	单相	5030001211300190970075	单相	5030001211300181759092	单相	5030001211300181225344	单相	5030001211300181259127	单相	5030001211300181306333
三相四线	5030001221300009399612	单相	5030001211300190970082	单相	5030001211300181759108	单相	5030001211300181230164	单相	5030001211300181259134	单相	5030001211300181309334
三相四线	5030001221300010144744	单相	5030001211300190970099	单相	5030001211300181759115	单相	5030001211300181230171	单相	5030001211300181259141	单相	5030001211300181309358
三相四线	5030001221300010179920	单相	5030001211300190970143	三相四线	5030001221300010965899	单相	5030001211300181230188	单相	5030001211300181259165	单相	5030001211300181312969
三相四线	5030001221300010249128	单相	5030001211300190973519	三相四线	5030001221300010965912	单相	5030001211300181230195	单相	5030001211300181270849	单相	5030001211300181313010
三相四线	5030001221300011269040	单相	5030001211300191006032	三相四线	5030001221300010990488	单相	5030001211300181230218	单相	5030001211300181270856	单相	5030001211300181313027
三相四线	5030001221300011274334	单相	5030001211300191006490	三相四线	5030001221300010990501	单相	5030001211300181230225	单相	5030001211300181270863	单相	5030001211300181313072
三相四线	5030001221300011295964	单相	5030001211300191020526	三相四线	5030001221300010996367	单相	5030001211300181230232	单相	5030001211300181270870	单相	5030001211300181313850
三相四线	5030001221300011166295	单相	5030001211300191033328	三相四线	5030001221300010996381	单相	5030001211300181230249	单相	5030001211300181270887	单相	5030001211300181315298
三相四线	5030001221300011183216	单相	5030001211300191035223	三相四线	5030001221300011012783	单相	5030001211300181230256	单相	5030001211300181270894	单相	5030001211300181321008
三相四线	5030001221300010362322	单相	5030001211300191035308	三相四线	5030001221300011012790	单相	5030001211300181230942	单相	5030001211300181270917	单相	5030001211300181321015
三相四线	5030001221300010369475	单相	5030001211300191035582	三相四线	5030001221300011016255	单相	5030001211300181233530	单相	5030001211300181270924	单相	5030001211300181321022
三相四线	5030001221300010372420	单相	5030001211300191035359	三相四线	5030001221300011016262	单相	5030001211300181233554	单相	5030001211300181270931	单相	50300012113001813341039
三相四线	5030001221300010380975	单相	5030001211300167595034	三相四线	5030001221300011021822	单相	5030001211300181233592	单相	5030001211300181270948	单相	5030001211300181321046
三相四线	5030001221300005844437	单相	5030001211300167628855	三相四线	5030001221300011021839	单相	5030001211300181233615	单相	5030001211300181274694	单相	5030001211300181321053
三相四线	5030001221300005863551	单相	5030001211300167767004	三相四线	5030001221300011031937	单相	5030001211300181238139	单相	5030001211300181274717	单相	5030001211300181321091
三相四线	5030001221300018912501	单相	5030001211300167850423	三相四线	5030001221300011054167	单相	5030001211300181238153	单相	5030001211300181274755	单相	50300012113001813341107
三相四线	5030001221300005931847	单相	5030001211300168706019	三相四线	5030001221300011034181	单相	5030001211300181240279	单相	5030001211300181277817	单相	5030001211300181321114
三相四线	5030001221300008039458	单相	5030001211300169518185	三相四线	5030001221300011043244	单相	5030001211300181240316	单相	5030001211300181277831	单相	5030001211300181326966
三相四线	5030001221300008047019	单相	5030001211300169631945	三相四线	5030001221300011043251	单相	5030001211300181240330	单相	5030001211300181277879	单相	5030001211300181326980
单相	50300012113001890496931	单相	50300012113001676903334	三相四线	5030001221300011052211	单相	5030001211300181242303	单相	5030001211300181298124	单相	5030001211300181334906
单相	5030001211300201101672	单相	5030001211300181329530	三相四线	5030001221300011050228	单相	5030001211300181242327	单相	5030001211300181280282	单相	5030001211300181329073
单相	5030001211300201109883	单相	5030001211300181354273	三相四线	5030001221300011054042	单相	5030001211300181242365	单相	5030001211300181280305	单相	5030001211300181329080
单相	5030001211300198509024	单相	5030001211300181354341	三相四线	5030001221300011054059	单相	5030001211300181242389	单相	5030001211300181285492	单相	5030001211300181329097
单相	5030001211300189040512	单相	5030001211300167600356	三相四线	5030001221300011054066	单相	5030001211300181245540	单相	5030001211300181285515	单相	50300012113001813340772
单相	5030001211300189044008	单相	5030001211300181354525	三相四线	5030001221300011054073	单相	5030001211300181246158	单相	5030001211300181285553	单相	5030001211300181332813
单相	5030001211300189083915	单相	5030001211300181354563	三相四线	5030001221300011058330	单相	5030001211300181246172	单相	5030001211300181285577	单相	5030001211300181332851
单相	5030001211300189117832	单相	5030001211300181354587	三相四线	5030001221300011059306	单相	503000121130018124619	单相	5030001211300181290816	单相	5030001211300181332875
单相	5030001211300189117917	单相	5030001211300167854488	三相四线	5030001221300011059313	单相	5030001211300181246219	单相	5030001211300181290830	单相	5030001211300181334190
单相	5030001211300189133320	单相	5030001211300167628480	三相四线	5030001221300011061798	单相	5030001211300181246233	单相	5030001211300181291981	单相	5030001211300181337870
单相	5030001211300189148102	单相	503000121130016764746	单相	5030001211300181164735	单相	50300012113001812511190	单相	5030001211300181299772	单相	5030001211300181337924
单相	5030001211300189156213	单相	5030001211300167693266	单相	5030001211300181164742	单相	50300012113001812511196	单相	5030001211300181299796	单相	5030001211300181337986
单相	5030001211300189056954	单相	5030001211300167693334	单相	5030001211300181164759	单相	5030001211300181251213	单相	5030001211300181299819	单相	5030001211300181338006
单相	5030001211300189157050	单相	5030001211300167701244	单相	5030001211300181178206	单相	5030001211300181251237	单相	5030001211300181299833	单相	5030001211300181338433
单相	5030001211300189196929	单相	5030001211300167701251	单相	5030001211300181178244	单相	5030001211300181251251	单相	5030001211300181299857	单相	5030001211300181340481
单相	5030001211300189217716	单相	5030001211300167702081	单相	5030001211300181178794	单相	5030001211300181251978	单相	5030001211300181299871	单相	5030001211300181340498
单相	5030001211300189225858	单相	5030001211300167707185	单相	5030001211300181216625	单相	5030001211300181258014	单相	5030001211300181300133	单相	5030001211300181340528
单相	5030001211300189225957	单相	5030001211300167721457	单相	5030001211300181216649	单相	5030001211300181258038	单相	5030001211300181300140	单相	5030001211300181340535
单相	5030001211300189227296	单相	5030001211300167781079	单相	5030001211300181223807	单相	5030001211300181258052	单相	5030001211300181300157	单相	5030001211300181340542