

# 孕晚期狂吃炸鸡汉堡,母婴双双进ICU

怀孕后,“一人吃两人补”“孕期要吃好”的说法深入人心,不少准妈妈都在孕期给自己“加餐进补”。可对本身就有妊娠期糖尿病的孕妈而言,一时的饮食放纵,很可能酿成危及母婴生命的大祸。

28岁的孕妈小张,由于孕期确诊妊娠期糖尿病,为了宝宝的健康,她一直严格遵循医嘱,控制饮食。到了第35周,小张心想:“反正快要生了,稍微吃点好的应该没关系。”于是,她开始了为期一周的“美食狂欢”,每天炸鸡、汉堡配可乐,一周重了近10斤。

就这样吃了一周,小张突然感到下腹部隐隐作痛,随着疼痛逐渐加剧,家人赶紧

将她送往医院。抽血检查的结果让医生大惊失色:小张的甘油三酯高达71mmol/L(正常参考值<1.7mmol/L),是正常值的近40倍,血液更是呈现出乳白色的“草莓牛奶”状。

接诊的医生在完善相关检查后,迅速判断小张为高脂血症性胰腺炎,随时可能出现多器官功能衰竭,危及母子生命。医生当机立断,启动急诊剖宫产手术。术中,医生们发现就连胎盘表面也覆盖着一层厚厚的白色油脂。

好在经过产科团队紧急手术,小张顺利生下了宝宝。但由于尚未足月,宝宝出生后被立即转入新生儿重症监护室接受进一步治疗。而小张术后因病情危重,被送往

ICU,进行血浆置换。经过医护团队一周的精心救治,小张和宝宝度过了危险期,母子俩顺利出院。

妊娠期是“代谢高危期”,糖脂代谢本就脆弱。怀孕后,女性体内的雌激素、孕激素水平大幅升高,会促进肝脏合成甘油三酯,同时抑制脂蛋白脂酶的活性,导致脂肪分解能力下降。

对有合并妊娠期糖尿病病的孕妇来说,本身就存在胰岛素抵抗,糖脂代谢调节能力更差,一旦摄入过多高脂高糖食物,血脂就会在短时间内急剧飙升。再加上高脂高糖饮食,直接触发重症胰腺炎。

现在妊娠期糖尿病发病率率居高不下,在门诊产检人群中已接近10%,大多和饮食不

当、体重增长过快密切相关。

孕期营养的核心原则只有八个字:均衡多样、控制总量。专家建议,主食粗细搭配,优先选择糙米、燕麦、玉米等;蛋白质选瘦肉、鱼虾、鸡蛋、豆制品;蔬菜以绿叶菜为主,每天不少于500克,避免油炸食品、肥肉、动物内脏、奶油蛋糕、甜饮料、糖果等。

专家提醒,重油重糖的食物,孕期并非完全不能吃,偶尔少量解馋问题不大,但绝不能长期食用。尤其是妊娠期糖尿病或肥胖的孕妈,切勿因临近足月而放松要求。另外,控糖不等于不吃主食,完全断主食会引发饥饿性酮症,同样会影响胎儿健康。

(据橙橙互动·都市快报)



### 「菊花茶溶血栓」不可信

“喝菊花茶能帮助溶解血栓、扩张血管”,这是真的吗?血栓是血液在某些地方“堵车”了,可能是血管太窄、血太黏稠,或者身体发炎、久坐不动等原因。它不是“局部垃圾”,而是身体免疫、炎症、代谢、循环的综合结果。想靠一种茶来清理它,并不现实。

菊花确实有舒张血管的潜力,但只是对部分人、在特定剂量下可能略有帮助。研究发现,菊花中含有黄酮类和挥发油成分,有一定抗氧化、抗炎和舒张平滑肌的作用,这意味着它可能对轻度血压偏高、压力大导致的血管紧张、有些缓解作用。但这就像是热水泡脚能放松,但并不是泡脚可治心梗。菊花茶更多是辅助调养,不是主力干预,它顶多是个“血管小帮手”,不是“血栓终结者”。

真要“溶解血栓”,靠的是医生开的抗凝药、溶栓药,不是茶叶包。喝茶可以是一种生活习惯,但不能当成治疗手段。(摘自《老年日报》)

## 适合中国人的“东方饮食”

饮食是影响健康的核心因素,地中海饮食、得舒饮食等西方饮食模式,已被大量研究证实有益健康。然而,这些饮食模式基于西方文化和习惯,可能难以契合国人的饮食喜好。

发表于《自然》子刊上的一项新研究,明确了一套扎根于中国传统饮食、有充分科学证据的健康膳食模式——东方饮食。

浙江大学公共卫生学院、中国疾病预防控制中心营养与健康所等机构的研究人员在国际期刊《自然》子刊发表的这项研究,对8931名来自浙江杭州等东部沿海地区的居民长达6年的饮食数据进行分析,总结出一种被命名为东方饮食的饮食模式,并分析了该模式与肥胖、心血管疾病风险之间的关联。

东方饮食主要有以下特点:多吃公认的健康食物,例如蔬菜、水果、海鲜、全谷物、坚果、奶制品、鸡蛋等。

多吃具有中国特色的饮食元素,例如淡水鱼(鲫鱼、鲈鱼等)、淀粉类块根/块茎(红薯、芋头、莲藕等)、豆制品(豆腐、豆浆等)、食用菌(香菇、木耳等)。



少吃精制米面、红肉、油炸食品,少喝酒。

研究揭示了坚持这一饮食模式带来的健康好处:东方饮食模式有助于减少腹部脂肪堆积,遵循此饮食模式的人,患中心型肥胖(即腹部和内脏脂肪过多,是对健康危害更大的肥胖类型)的风险降低了17%。

在平均6.3年的随访期间,坚持东方饮食的人,主要不良心血管事件(中风、非致命性心脏病发作、冠状动脉血运重建及全因死亡)风险降低22%。在男性中,这一保护作用更为显著,主要不良心血管事件风险降低36%。通过代谢组学和肠道菌群分析,研究团队发现东方饮食模式可改善肠道菌群结构及身体代谢状态。

研究人员表示,与以往基于膳食指南的理论性饮食指数相比,东方饮食模式是从真实人群饮食中识别出来的,属于中国版的地中海饮食,既与地中海饮食核心相似,又符合中国东部沿海的饮食习惯。

东方饮食模式的精髓在于增加植物性食物、优质蛋白的多样性,减少精加工食品和不良脂肪,生活中较容易实践。

(摘自《生命时报》)

## 常喝牛奶护心脑血管

析中国慢性病前瞻性研究中,51.2万名成人的相关数据,评估了中国人人群中乳制品摄入与心血管代谢疾病之间的关联。对比分析发现,与从不或很少摄入乳制品的人相比,经常摄入乳制品的人急性心肌梗死、脑出血和心血管疾病死亡风险分别降低12%、31%和18%。进一步分析

### 核桃粥润肠通便

习惯性便秘多见于老年人和部分年轻女性患者,表现为大便数日一行,艰涩难以排出,服用排便药物后也时好时差。习惯性便秘患者常由阴血亏虚、肠道失于濡润等原因导致。治疗这种类型的便秘,不能单纯使用泻下药物。泻下药物虽然可以短暂取效,但不能从根本上治疗疾病,还容易伤津耗液,长期使用可能引起其他肠道疾病。不妨尝试核桃仁粥,食疗养身。

材料 核桃仁15克、粳米100克。

做法 先将核桃仁捣碎,同粳米共煮为稀粥。该粥品补肺益肾、润肠通便。粳米补中益气,健脾和胃;核桃仁含脂肪、蛋白质、磷、铁、β-胡萝卜素、核黄素等,营养丰富。除了润肠通便外,核桃还有补肾固精、温肺定喘之功。

(据养生中国微信公众号)



发现,每天每增加50克乳制品,急性心肌梗死、脑出血和心血管疾病死亡风险分别降低7%、17%和10%。中国人普遍奶类摄入不足,适当增加摄入量很有必要。

(摘自《健康时报》)

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)



# “乒乓外交”亲历者55年后再次打友谊赛



4月10日,首都体育馆,中美“乒乓外交”55周年纪念大会举行。如潮掌声中,一场特殊的友谊赛上演。4位当年亲历“小球转动大球”传奇故事的中美运动员,再次站在55年前的比赛场地上挥拍切磋球技。

偶然的相遇,一句真诚的问候,开启了轰动世界的“乒乓外交”。之后,美国乒乓球代表团受邀访华,打破了双方隔绝对立逾20年的坚冰,中美关系自此开始松动、转圜、恢复、发展。

当年我21岁,和科恩年纪相仿,我们一起练球十几分钟。”亲历者梁戈亮眼眶湿润。他说,那次短暂切磋远不止打球,而是中美友谊的启航。“友谊第一,比赛第二”的精神,从那时起深深扎根,成为跨越国界的共同记忆。

当年,第31届世界乒乓球锦标赛在日本名古屋举行。美

队球员科恩遇上中国队大巴,手足无措之际,中国队庄则栋主动上前问候,赠予一块杭州织锦。一次

醒着那段温暖时光。“55年前,我15岁,是代表团里最小的一员。”朱迪·霍夫罗斯特回忆说。当年首都体育馆里,1.8万名观众的热烈掌声让她终生难忘。

郑敏之珍藏着一台美国友人赠送的相机,跨越55年月,依旧光亮如新。“1971年是友谊开端,1972年我们受邀访美,乘坐名为‘友谊号’的飞机,美方特意选了会讲中文的空乘,一路上我们受到美国各界热烈欢迎。”她动情地说,要将这台相机传给子孙,让中美

友谊代代相传。银球穿梭,仿佛连接起过去与现在。55年来,“小球转动大球”的传奇故事,已成为中美民间友好的生动象征。

现场观看友谊赛的美国青年西翁·卡霍说:“我以前只在书上读到‘乒乓外交’,今天亲眼看到他们握手、拥抱、一起打球,才真正明白这种真诚的友谊是最坚固的桥梁。”

(据新华社讯)

## 「不丢球就可以立于不败之地」

4月12日,随着两江临空队2比1击败江津润通动力队,捧起象征着冠军的金色奖杯,2025赛季中超(重庆城市足球超级联赛)圆满落幕。两江临空为何能从41支球队中一骑绝尘?冠军教练王祥道出了球队夺冠的秘诀。

2025年9月,随着渝超在重庆各区(县)全面开战,当时还被称为渝北临空的两江临空队就展现了恐怖的“纸面实力”——该队以中超球队重庆瀚达作为班底,拥有王维成、胡兴雨、温天鹏(后因伤退赛)等前重庆力帆队的中超球员,还加入了校园足球成绩不俗的两江中学高中球员补强阵容。

两江临空队实际表现也没有令球迷失望,该队预选赛就打出了8胜2平0失球的强势表现,王祥坦言:“我们队的球员之间都很熟,两江中学的球员很多在一起踢了六七年,重庆瀚达的球员也在一起踢了两年,所以我们的配合默契度高一些,成绩更有保证。”

回顾两江临空攻防两端的整体表现,可以用“不动如山”来形容——从预选赛到夺冠仅丢3球。王祥透露:“我一直很重视防守,平时经常跟队员们强调,攻转守一定要快,不丢球就可以立于不败之地。”(据上游新闻)

## 纵容天价票,美加墨世界杯被批“贪婪”

美加墨世界杯可以被称为“贪婪世界杯”——从动辄近万美元的决赛门票,到美国各地借机加征税费、抬高交通费用,球迷与媒体质疑各方正利用这场赛事“薅羊毛”。

美国《福布斯》杂志称,4月1日世界杯最后一轮门票开售后,许多球迷登录国际足联(FIFA)购票平台后要等待数小时,甚至被导向错误页面。而当他们终于进入系统时,发现价格较此前大幅上涨。以7月19日在大都会人寿体育场进行的决赛为例,一类票价格已飙升至近1.1万美元(约合7.5万元人民币),相比去年10月上涨了近72.5%。

除了国际足联,美国部分地方政府“赠世界杯薅羊毛”的行为也引发争议。《福布斯》称,新泽西州参议员已提案,计划在世界杯期间对大都会人寿体育场周边地区加征临时附加费,包括提高3%的销售税。虽然该州官员解释称此举是为了弥补公共安全开支,但有官员批评称,“如果真想正让新泽西成为旅行目的地,

我们应该减税,而不是在举办最大国际赛事时加税。”此外,波士顿往返吉列体育场(世界杯场地之一)的火车票价格在平时的20美元涨至80美元,运营方称,此前已投入3500万美元升级车站。

更令球迷愤怒的是二手门票市场的疯狂溢价。据英国广播公司报道,在国际足联官方转售平台上,英格兰队和苏格兰队的小组赛门票可谓天价。英格兰队最便宜的转售票为898美元,是原价的3倍多。部分四类票原价仅60美元,却被转售平台抬至1955美元甚至2300美元。此外,一场苏格兰队对阵巴西队的四类票原价70美元,转售价高达2875美元,甚至有人标出1136万美元的离谱价格。报道称,国际足联将从每笔转售中抽取30%的手续费。

对此,有体育法学者质疑,国际足联本可根据赛事举办地相关地区法律设置转售价格上限,却未采取任何限制措施。球迷组织批评称,“如果对球队支持者的‘巨大背叛’。”(摘自《环球时报》)

## 埃塔:欧洲五大联赛首位女性主教练

在客场1比3输给垫底的海登海姆后,柏林联盟不愿再忍,当晚就炒掉了主帅鲍姆加特,他的两位助手也都走人。

更加出人意料的是,此前曾短暂担任过柏林联盟一线队助教的女教练、34岁的埃塔,将会作为主教练带队打完本赛季剩余的比赛——埃塔成为德甲乃至欧洲五大联赛历史上,第一位执教女足一线队的女性

教练。埃塔的丈夫本杰明也是一名足球教练,目前在莱比锡女子U20队执教——这对夫妇很有意思,老公执教女队,老婆执教男队。作为女性教练,埃塔受到最多的怀疑是如何能让一群“牛高马大”的壮汉听她指挥。德国媒体形容埃塔的性格“从不退缩,气场十足,毫不妥协,并勇于承担责任”。管理

上,埃塔强调团队纪律与心理建设,带有鲜明的德国足球青训烙印。俱乐部相信,她的个性和方法论能为球队带来急需的防守秩序和精神凝聚力。

(据体坛网)

4月10日晚7点48分,@张雪机车“WSBK夺冠赛车复刻版线上拍卖会”开播。开拍前,张雪机车创始人张雪介绍竞拍规则:起拍价40万元,每次加价幅度2万元,封顶500万元。竞拍正式开始后,44秒即达封顶价格,最终成交价500万元。此前,张雪机车在世界超级摩托车锦标赛(WSBK)葡萄牙站再夺“双冠”创造历史,打破杜卡迪、雅马哈等国际品牌对该组别长达37年的垄断。

4月3日以来,张雪在社交平台多次宣布将拍卖夺冠赛车1:1复刻版,所得款项全部捐赠嫣然天使基金,最终“中标”的竞拍者,还可获赠一个葡萄牙站正赛第一回合最快圈速奖杯。张雪还曾晒出拍卖车的合格证,并解释称,这个是不能用来上牌的,因为拍卖车已经完全变成赛车,这张合格证他会签盖公章,相当于独一无二的收藏证书。

(摘自《大河报》)



(据体坛网)