

# 小心受笋

春日食笋切忌贪多嚼不烂

近日,杭州一男子因腹痛被家人连夜送医,CT检查发现男子小肠有一段疑似梗阻,通过腹腔镜,医生在男子腹中发现了一段约6cm长的堵塞物。清洗堵塞物后,医生们发现这竟是两段完整的笋!!!  
呐,就是它↓↓↓↓↓



事后男子表示:几天前家里烧了盘油焖笋,自己吃了大半,但由于牙不太好,吃得有点“囫囵吞笋”。

## 春笋很难被完全消化排空

等等!不是一直说笋含有粗纤维吃了有助于消化还能防便秘吗?怎么这还“堵”上了?

别急!首先要明确的是春笋中的纤维素含量的确很高,这有助于改善便秘,而且春笋还含有丰富的植物蛋白以及钙、磷、铁等营养成分和微量元素,对大多数人来说,吃春笋都是有益健康的。

但是,笋的粗纤维含量高,很难被消化排空,如果过量“夺笋”又没有充分咀嚼,就可能造成梗阻。

对于一些消化道功能不太好的人群,过量食用春笋还会刺激胃肠道黏膜,引起腹部疼痛、腹胀、呕吐等症状。而那些患有胃溃疡、胃炎病史的人群,则容易引发呕血、黑便等消化道出血情况,甚至出现腹膜炎、肠梗阻、肠穿孔等严重并发症。

## 每年都有人吃笋吃进医院

其实只要上网一搜就能发现,几乎每年春笋季都有人因吃笋而入院。

2023年4月,浙江一59岁男子连吃多日春笋后突然开始吐血,送医后医生认定其是乙肝肝硬化基础合并食管胃底静脉曲张破裂导致的消化

道出血;

2023年4月,江西省赣州市妇幼保健院因短时间内接诊了近10例因贪吃春笋导致胃出血的患儿而发出紧急提醒;

2022年4月,杭州一女子连吃5天春笋,导致上消化道出血并出现“黑便”;同月,江苏一男子因连续多日吃春笋,导致食管胃底静脉曲张破裂出血被送进ICU。

## 这些人群要谨慎食笋

### ●胃肠疾病患者

春笋含大量的粗纤维,过量食用很难消化,容易对胃肠造成负担。

### ●肝硬化患者

肝硬化患者多伴有腹壁静脉曲张,春笋中大量的纤维素很容易擦伤消化道,可能引起大出血。

### ●肾功能不全者

每100克春笋大约含有300毫克钾,慢性肾功能不全患者吃大量春笋容易造成钾在体内蓄积,可能引起高钾血症。

春笋草酸含量高,尿道结石、肾结石、胆结石等患者吃了容易加重病情

### ●易过敏者

春季本就是过敏星人头痛的季节,有些人在食笋后会出现皮肤或呼吸道症状。

## 这样食笋更健康安全

●千万别吃生笋!正式烹饪前,把春笋在沸水里焯一下,小煮一会儿,不仅能软化粗纤维,还能去掉大部分草酸,去除苦味涩味;

●烹调时尽量将春笋切成小块或薄片,并且一定要把笋煮透、煮烂后再食用;

●不要空腹吃笋,吃点东西“垫”一下,能有效降低笋对胃黏膜的刺激;

●吃笋的时候要细嚼慢咽,尽量把粗纤维磨碎,减少划伤损害消化道黏膜的风险。

## 春笋虽鲜美,切记适可而止!

据健康杭州、央视网、上游新闻

# 解锁消费新场景, 打造重百美好家

## ——重百电器瑞成商都家电体验中心盛大开业

2024“爱尚重庆”绿色家居(春季)惠民博览会暨九龙坡区“爱她·爱家·爱动”焕新消费季期间,重百电器以“家场景”和“家生活”为理念,全新打造的瑞成商都家电体验中心隆重开业,强势入驻杨家坪核心商圈。



3月17日上午,开业仪式隆重举行。九龙坡区政府副区长何小军,重庆百货副总经理胡宏伟等出席开业仪式。市商务委和九龙坡区属相关部门负责人,重庆市家电行业协会、全国知名家电制造商、重百电器的相关领导和知名媒体等共500余人,齐聚杨家坪商圈,共同见证了重百电器零售场景创新的新里程。

开业仪式上,九龙坡区政府副区长何小军、重庆百货副总经理胡宏伟、重庆市家用电器服务企业联合会执行会长詹冬分别致辞。

胡宏伟在致辞中表示,当前,家生活和场景化正成为家电消费的新趋势。作为重百旗下的区域家电龙头企业,重百电器始终从用户价值最大化出发,全面聚焦商品力、场景(空间)和效率,深化“全渠道、全产品、全场景”的经营模式,持续发力线上、线下、下沉、前装和家电后服务等全域赛道,打造有温度的卖场、全生命周期的服务生态和行业领先的服务履约能力,成为家电产品销售和服务解决方案的优秀提供商。

在各位领导和来宾的共同启动下,重百电器瑞成商都家电体验中心隆重开幕。

瑞成商都家电城市体验中心重百电器是以用户价值为核心,实施消费场景创新的又一力作,是以绿色、智能、健康和品质消费为引领,汇集百货、超市、电器、家装家居、餐饮娱乐和社交互动等全生态为一体的地标性“时尚家生活”城市中心MALL。在“家场景”和“家生活”成为家电消费新趋势的今天,重百电器瑞成商都家电城市体验中心的开设,无疑将进一步引领高品质生活,满足多元化个性化需求,对创新消费、激发消费产生积极的作用。

## 营销链接

重百电器不仅是家电消费的首选地,更是呵护用户一生的“美好家”。瑞成商都家电体验中心开业期间,重百电器为消费者提供了丰富超值的开业福利:购物满千返百提货卡,以此类推、上不封顶;购物满1000元即可参与黄金20克抽奖活动,并且满7999元起即可享受等级赠礼,戴森吹风、华为手机等好礼相送;集赞99元换购指纹锁、店内整点抽奖等,为广大的消费者奉上一场丰富的消费盛宴。