

“冬吃甘蔗胜人参”，霉变甘蔗赶紧扔！

当心甜蜜背后的风险

本报记者 李嘉



在秋冬季节，甘蔗以其独特的甘甜成为了许多人的心头好，口味清甜、新鲜多汁，吃起来非常爽口。甘蔗虽好吃，但食用不当也可能带来一定的风险。

近期，王女士因食用了看似完好的甘蔗后，却出现了头晕、呕吐等症状，经医生诊断，原来是甘蔗霉变导致的中毒事件。

王女士食用的甘蔗外表并无明显异样，但内部已悄然变质，产生了剧毒的3-硝基丙酸。新鲜的甘蔗有什么营养作用？我们又如何分辨出变质甘蔗，避免购买到变质甘蔗呢？

甘蔗的健康功效

新鲜的甘蔗具有多种健康功效，其价值不仅限于甜甜的口感，它还是一种药食同源的食材，具有清热生津、润燥和中、解毒的多重功效。

因此，民间流传着“一根甘蔗五服药”的说法，形象地表达了甘蔗在某些特定情境下，能发挥出类似药物的治疗作用。

甘蔗性味甘寒，能清热生津，对于因热病而伤津、心烦口渴的人来说，甘蔗犹如一剂清凉的良药。

同时，甘蔗还具有润燥和中的功效，对于肺燥咳嗽、胃热呕吐等症状，甘蔗的润燥之力能够带来显著的缓解。

此外，甘蔗中的某些成分还具有一定的解毒作用，能够辅助人体排出有害物质，维护身体健康。

然而，“一根甘蔗五服药”并非意味着甘蔗能直接替代五种药物，而是强调其在某些方面的药用价值。

在享受甘蔗带来的甜美与滋养时，我们应理性看待其药用效果，不可盲目夸大。

霉变甘蔗有剧毒

有关专家介绍，甘蔗在霉变过程中会产生一种名为3-硝基丙酸的剧毒物质，

这种毒素在高温下也难以被破坏。一旦甘蔗霉变，即使经过加热处理，其毒性依然存在。

霉变的原因在于甘蔗含糖量高、水分充足，在收获、运输和储存过程中容易受到损伤，为霉菌的生长提供了肥沃的土壤。

当甘蔗存放不当或时间过长时，就会发生霉变，产生包括甘蔗单孢菌、串珠镰刀菌、节菱孢菌等在内的多种霉菌。

这些霉菌在生长繁殖过程中会大量产生毒素，其中节菱孢霉菌产生的3-硝基丙酸毒素具有强烈的神经毒性，能够损伤人体的中枢神经系统。

甘蔗储存时间不宜过长

再来教大家分辨一下如何知道自己是否发生了甘蔗中毒情况，甘蔗中毒的症状通常分为初期、中期和晚期。

初期症状包括恶心、呕吐、腹痛、腹泻等消化道症状；中期症状则包括头痛、头晕、视力模糊、复视等神经系统症状；晚期

症状可能包括抽搐、昏迷、呼吸衰竭等严重症状，甚至危及生命。轻度中毒患者经过及时治疗，一般预后良好。

然而，重度中毒患者可能出现多器官功能衰竭等严重并发症，甚至死亡。因此，在发现甘蔗中毒症状时，应立即就医治疗，以减少并发症的发生和提高治愈率。

为了避免买到不新鲜的甘蔗导致中毒，在购买、储存甘蔗时要注意以下几点——

购买前仔细检查：在购买甘蔗时，要仔细检查甘蔗的外观、质地和味道。新鲜甘蔗应色泽鲜亮，质地脆嫩，甜味浓郁。避免购买色泽灰暗、质地变软、带有酒味或酸味的霉变甘蔗。

储存时注意条件：甘蔗应储存在阴凉干燥处，避免潮湿和高温环境。储存时间不宜过长，最好尽快食用完毕。

避免食用红心甘蔗：红心甘蔗是霉变甘蔗的典型特征之一。如果发现甘蔗内部呈淡褐色或红色，应立即丢弃，切勿食用。

相关链接

哪些人群不宜食用甘蔗

基于甘蔗的质地和性质等特点，以下这些人群要尽量避免吃甘蔗——

糖尿病患者：甘蔗富含糖分，且主要为天然蔗糖，升糖指数高。糖尿病患者食用后可能导致血糖急剧升高，加重病情。

脾胃虚寒者：甘蔗性味甘寒，脾胃虚寒者食用后可能加重脾胃虚寒症状，如腹痛、腹泻等。这是因为甘蔗的寒性会刺激脾胃，导致脾胃功能下降。

牙齿敏感者：甘蔗质地较硬，咀嚼过程中可能对牙齿造成损伤。牙齿敏感者食用甘蔗后可能出现牙痛、牙酸等症状。

孕妇：孕妇在怀孕期间需要特别注意饮食安全。甘蔗虽然营养丰富，但过量食用可能导致血糖升高、体重增加等问题。此外，甘蔗中的某些成分可能与孕妇体内的激素水平相互作用，影响胎儿的正常发育。

雪地靴的安全隐患

本报记者 李嘉

进入冬至后，我国多地气温持续创新低，相信不少朋友都对暖乎乎的雪地靴爱不释手“脚”。不过要当心哦，厚底鞋虽然舒服，长期穿也会有安全隐患。

医生表示，厚底鞋延长了阻力臂，对踝关节肌肉和韧带要求变高且减弱了对地面的感知，影响行走稳定性。

此外，厚底雪地靴会改变步行时整个下肢的力学结构，影响踝膝髌的运动节律，增加受伤风险。

因此，建议各位爱穿厚底鞋、雪地靴的朋友们：鞋底厚度不要超过3.5厘米。

同时，专家提醒，对于开车的朋友们，穿雪地靴也可能带来一些麻烦，因为雪地靴极易卡在油门和离合之间，对油门和刹

车的控制也不够灵敏，很容易造成追尾事故和刹车不灵。

另外，部分雪地靴不适合孩子穿。这类鞋子初买时绒毛较长，穿一段时间后内部空间增大，可能会让鞋底变滑，孩子行走时容易打滑摔跤。

有些雪地靴的鞋底又厚又硬，弯曲度不够，无法缓冲地面对下肢的冲击力，孩子在行走时需要更用力抬足跟，足部肌肉持续紧绷，影响其足弓和骨骼发育。

雪天出行，挑选一双保暖的雪地靴固然重要，但在冰雪路面上行走，安全问题同样不容忽视，天寒路滑防摔倒，记住这些要点：

时刻保持警惕。下雪天路面湿滑，应时刻保持警惕。尤其那些看似没有积雪，

实则覆盖了一层薄冰的路面，往往最容易被忽视，却也最易引起滑倒。

跟着企鹅学走路。走路时两脚分开与肩同宽，身体微微前倾，重心下沉慢慢走。双手不要插兜，在外面可以保持平衡，万一跌倒时还可以紧急支撑。

穿保暖衣和防滑鞋。雪天出行时，应戴手套并穿着保暖的衣物；路面湿滑，记得换上有凹凸深纹的防滑鞋。高跟鞋接地面积小、硬平底鞋摩擦系数小，都不是好选择。

放慢走路速度。时刻注意路面情况，寻找安全路径，避开冰面、雪堆等易滑的地方，小步慢走别奔跑。

避免黑暗中行走。下雪天光线不足

增加了滑倒的可能性，因此应尽量避免在黑夜中出行，必要时可以携带手电筒。

那么，雪天出行如果不慎摔倒，应该怎么做呢？

摔倒的正确姿势——如果摔倒不可避免，在着地的瞬间应尽量顺势滑或翻滚。

顺势滑：双手收回或平伸，顺着力量向前滑。滑倒时缩团，双手护住头面部，顺着力量向前或向后、向左、向右翻滚，身体侧面着地，增加受力面积，减轻摔伤的程度。

倒下后不要贸然爬起——冰雪路行走请牢记：两脚同肩宽，脚步慢慢走，鞋底全着地，踩稳再迈步，脚穿防滑鞋，两手不要插兜。

入九养生——

温补驱寒 规律生活

今年冬至正值入九，标志着冬季的开始。在这个季节，人体的调节功能相对较弱，易引发各种疾病，尤其是慢性病患者，病情可能加重。为了应对这一变化，我们需要从衣着、饮食、运动、作息和情绪等多个方面做出调整。

首先，保暖是关键。冬天寒冷，外出时要穿戴保暖衣物，帽子和手套都不能少，选择保暖性能好的鞋子和袜子也很重要。

要。确保衣服干燥，出汗后要及时更换，以保护头部、颈部、背部和脚部，防止寒邪入侵。

其次，合理饮食是保证健康的重要因素。冬天天气寒冷，人们容易感到体虚、畏寒和手脚冰冷。此时，应多食用热汤、热饮和热粥，摄取温热性食物，如牛羊肉等。同时，适量饮水，多吃新鲜蔬菜和水果，避免上火。

适量运动对身心健康有益。冬天锻炼应逐渐增加，不宜过度剧烈，以微微出汗为宜。可以选择健步走、慢跑或太极拳等有氧运动。在雾霾天气，佩戴口罩，减少户外活动，保护肺部健康。

规律作息是保持身体状态的重要保证。调整生活习惯，按时饮食和睡觉，避免熬夜。冬季白天较短，夜晚较长，应顺应自然规律，早睡早起，保证充足的睡眠。

调节情绪是应对寒冷季节的关键。寒冷时，人们容易出现情绪低落、失眠等症状。保持良好的心理状态对于身心健康至关重要。多与亲朋好友交流，参与适合自己的娱乐活动，有助于调整心态，放松心情，缓解焦虑和心理压力。

总之，通过合理调整衣着、饮食、运动、作息和情绪，我们可以更好地适应冬至的气候变化，保持身心健康。

智界无疆 水务“船”奇

联合水务水环境智慧管理机器人首航成功

本报讯 记者见博、通讯员王曼慈、赵丁艳报道：12月27日，联合水务科技股份有限公司（以下简称“联合水务”）水环境智慧管理平台暨新能源无人船产品试点首航仪式在赤壁市金鸡山公园杨家湖畔举行。中国环境科学研究院、中国科学院合肥物质科学研究院等科研院所的专家学者，以及联合水务和赤壁市相关负责人参加活动。多年来，联合水务持续向“新”发力，以“质”图强，积极探索水环境人工智能技术。近期，联合水务与中国科学院合肥物质科学研究院深度合作，共同研发推出多功能水环境智慧管理机器人。

据了解，水环境智慧管理机器人以新能源无人船为载体，融合了先进的水环境智慧管理系统，集全域监测、无人运维、排口溯源、智能安防等功能于一体，特别是在水质监测方面，首次实现总磷指标的走航式监测，更有助于防范湖库、水源地藻类暴发的风险。

联合水务始终将科技创新作为企业发展的核心驱动，在水环境智慧管理机器人研发过程中，深入分析水环境管理的需求，专注于水环境领域的数据积累与分析，完善水质诊断与预警，进而形成数据模型，智能指导水环

境的修复与运维工作。这款水环境智慧管理机器人的八大作业模块按需定制，手机、电脑多端适配，可实现足不出户、一键设定、管理无忧。

首航仪式上，水环境智慧管理机器人在金鸡山公园杨家湖正式下水。水环境智慧管理机器人搭载水环境智慧管理系统，兼容多参数传感器，结合传统水环境修复技术及材料，数字赋能，为水环境的管理提供更精准的诊断及决策方案。仪式现场，在技术专家的演示下，水环境智慧管理机器人向观众展示水质监测、自主避障、智慧运维、智能安防等方面的卓越表现。现场还设置了VR沉浸式体验环节，让嘉宾近距离感受智慧水务的魅力。互动交流环节，各方进行了深入的互动交流，共同探讨智慧水务的未来发展方向。

联合水务自成立以来，在深耕传统业务领域的同时，不断创造新质生产力。未来，联合水务将继续秉承开放合作的精神，与更多的科研机构、政府部门以及社会各界携手，持续助力国家科技研发，为推动我国水务行业高质量发展而不懈努力，奋力谱写智慧水务的新篇章，为我国水环境管理树立新的标杆。

省油菜田管技术指导服务第四专家组来咸

开展技术指导服务

本报讯 通讯员冯伟报道：12月17日至18日，省油菜田管技术指导服务第四专家组来咸开展技术指导服务及冬至苗情调查。

专家组一行先后深入赤壁市赤壁镇东柳村油菜免耕飞播示范基地、九毫村油菜机耕直播高产示范基地，崇阳县青山镇铺前村油菜飞播示范基地、石城镇花园村油菜机械直播示范基地等，仔细察看田间油菜苗情长势，与当地农技人员、种植大户进行交流分析，提出田管技术措施。同时，就油菜轮作扩种项

目实施情况，听取承担主体、农户实施意见建议。

专家组对我市今年油菜播种及田管技术措施落实情况给予肯定，并就下一步工作提出三点要求：一是要组织农技人员深入田间开展苗情调查，研判生产风险，科学制定技术意见和防灾减灾预案。二是要抓好油菜轮作、扩种项目管理，完善项目资金台账。提前谋划，制定方案，组织实施好冬种油菜项目。三是要开展冬种油菜田管观摩技术培训，落实油菜单产提升技术要点，为明年油菜夏收打下基础。

崇阳税务：税惠酿曲 酒韵飘香

本报讯 通讯员李鑫、刘智利报道：“这几年国家出台的减税降费政策对我们的帮助很大，借着这股强劲的‘东风’，我们不断攻关新技术，研发的纯粮洞藏酒——‘礼洞宾’一经上市便受到了广泛好评。”日前，崇阳税务工作人员走进湖北省大眼泉洞藏酒业有限公司进行回访，公司负责人王强军开心地向税务工作人员说道。

好政策还需好落实，政策是否落实到位关键要实现精准速递。在企业发展过程中，国家税务总局崇阳县税务局从税费宣传、纳

税辅导、政策享受等多个环节，为企业提供全流程服务。时刻关注系统提供的信息，及时进行大数据比对，向企业财务部门推送“提醒单”，助力企业在财务报表、纳税申报等重点环节把牢风险关口，护航项目落稳落好。

“酒香醇厚，税务部门支持帮扶的热情更浓厚。”大眼泉洞藏酒业财务负责人郑昌介绍，崇阳县税务局在政策和服务上的支持从未停止，既给力又暖心。去年以来，该酒业享受一系列税惠红包9万元，每次税务工作人员都是及时通知、悉心辅导，还会跟踪回访企

业税费政策享受情况，服务精细到位。

郑昌表示，崇阳县税务局主动靠前的精细服务，除了企业在政策享受上的后顾之忧，使企业有更多的时间和精力投入到产品酿造工艺和企业改革创新上。

企有所需、税有所为、难有所解。下一步，崇阳县税务局将进一步拓展酒产业链企业税费服务的广度和深度，做精做细服务，切实提高税费服务质效，让各项税费优惠政策主动“找上门”“找对门”，助力酒企持续“飘香”。



市中心医院血透室

荣获省级比赛一等奖

本报讯 记者李嘉报道：日前，血液透析并发症管理宣教比赛暨湖北省天使风采大赛总决赛圆满落幕，市中心医院选送的参赛作品《穿越时空的对话》以优异的表现荣获一等奖。

本次比赛由市中心医院肾内科主任陈勇、血液透析室护士长吴丽明带队参加。血液透析室护士熊信幸、陈艳红、陈圳，肾内科医生吴旦、饶少锋带来的情景剧《穿越时空的对话》，通过现代护士与古代医者李时珍的穿越对话展开问题的切入点，融入视频宣教、三句半快板即兴表演，向大家呈现出了多样化的宣教方式。现场专家评委给予了高度的评价。

血液透析作为治疗终末期肾脏病的主要手段，在临床实践中发挥着至关重要的作用，随着治疗水平提高，患者的生存年限延长。该院肾内科将以此次比赛为契机，加大血液透析科普及力度，研究更多元化的健康宣教途径，将健康送达至每一位“肾友”身边，提高百姓的健康水平。

市第一人民医院

举办冬季职工运动会

本报讯 记者李嘉报道：近日，市第一人民医院·武汉大学中南医院咸宁医院举行了2024年冬季职工运动会。

此次运动会以“健康同行 快乐运动”为主题，共设立了集趣味性、协作性、竞争性于一体的6个比赛项目。全院各科室组成8支队伍参加了拔河、绑腿接力赛和同心击鼓3项团体竞技类项目。全院干部职工自主选择参加了跳绳、60米短跑以及袋鼠跳等个人竞技类项目。

一直以来，医院工会牢固树立以职工为中心的服务理念，多措并举丰富医院文化建设服务内涵，通过开展一系列丰富多彩的文娱活动，增强了职工队伍的凝聚力和向心力，展现出良好的精神风貌，构建了健康和谐的医院文化。

下一步，该院将进一步发挥职工文化阵地作用，通过多元化、深层次的文体活动与专业发展培训，全面提升职工综合素质和职业幸福感。



冬季如何预防肾结石

本报讯 记者李嘉报道：预防肾结石的发生，要从养成良好的生活习惯做起。

保持水分摄入：冬季，由于室内外温差大，人们容易感到口渴，因此要增加水分摄入，保持尿液的稀释状态，减少结石的形成。

调整饮食结构：避免过多摄入高脂肪、高蛋白、高盐的食物，增加蔬菜、水果的摄入，有助于平衡体内代谢，预防结石的形成。

适量运动：尽管天气寒冷，但适量的室内运动仍有助于促进新陈代谢和血液循环，降低肾结石的风险。

定期体检：如感到不适，要进行尿常规、肾功能等检查，以便及时发现并处理肾结石隐患。

注意保暖：避免长时间暴露在寒冷环境中，在外出时穿戴足够的保暖衣物，减少身体受到寒冷刺激的机会，有助于保护肾脏功能。

避免长时间憋尿：因天气寒冷，户外活动的人们会减少排尿频率，但长时间憋尿可能导致尿液浓缩，增加结石的风险，因而要避免这种行为。

尿酸高但无症状要治吗

本报讯 记者李嘉报道：体检报告已显示尿酸水平明显高于标准值，又听说尿酸高会导致痛风，但自己从来不痛，是不是就没事了？

临床上，无论男女，非同日两次测定血尿酸大于420微摩尔/升，即可定义为高尿酸血症。尽管血液中尿酸水平升高，但没有明显的症状或体征（即痛风发作），就被称为“无症状高尿酸血症”。

这种情况很容易被人们忽视，由此造成的健康隐患包括：加速肾功能衰竭、增加心血管病风险、诱发痛风性关节炎、增加代谢综合征风险、引起妊娠并发症。

因此，如果发现血尿酸升高，要及时评估病因，监测血尿酸水平，防止各种并发症的发生，同时要遵医嘱进行基础疾病治疗。