

5个青团下肚 大姐连夜进了医院

医生:科学食用青团,这些建议要记牢

记者 周晓露
通讯员 章聪 管玲琳

清明假期，青团作为传统时令美食，家家户户都会准备。区中医院内分泌科主任黄海燕提醒，部分特殊人群在享用这一美味时，一定要格外注意饮食的科学性，否则，青团很可能从舌尖上的美味变成危害健康的“隐形杀手”。



漫画 王怀申

连吃5个青团,富阳大姐连夜就医

50岁的李大姐是一个糖尿病患者，一直以来，她都很注重血糖的控制，日常血糖指标还算稳定。前两天，许久未见的小姐妹特意送来了一袋自己亲手做的青团，热情地让李大姐尝尝鲜。看着一个个软糯香甜的青团，李大姐满心欢喜。为了让青团的味道更香浓，她特意选择了油煎的

做法。不一会儿，厨房里就弥漫着青团的香气，让她瞬间食欲大增，由于青团个头不算大，她没忍住，一连吃了5个。

可到了晚上，李大姐就感觉身体不对劲了，胃部传来一阵一阵剧痛，还不停地反酸，难受得直冒冷汗。家人赶紧找出血糖仪给她测了一下随

机血糖，结果大吃一惊，血糖值竟然飙升到了20mmol/L，远远超出了正常范围。家人不敢耽搁，连夜将李大姐送到区中医院急诊科，经急诊处理后收住内分泌科病房。经过医生们降糖、护胃等一系列专业治疗，李大姐的症状逐渐缓解，几天后康复出院。

青团虽美味,但也是“血糖杀手”

黄海燕介绍，青团虽美味，但食用不当就有可能成为“血糖杀手”，主要是因为青团存在以下几方面的健康隐患：一是青团具有高升糖指数。青团的外皮主要由糯米粉制作而成，糯米中富含支链淀粉，这种物质在进入人体后消化吸收速度很快，特别容易导致餐后血糖迅速飙升。像李大姐使用油煎的方式，更是让青

团的油脂含量严重超标，成为名副其实的“热量炸弹”，对血糖的影响就更大了。

二是不少“花式”青团含有高糖、高脂肪馅料。传统的豆沙、芝麻馅，本身含糖量就很高。而如今流行的咸蛋黄、肉松等“网红馅料”，则存在油脂超标的问题。这些馅料对于血糖控制来说是极大挑战，很容易让血糖

在不知不觉中失控。

三是青团黏腻难消化。糯米在冷却之后质地会变硬，肠胃在消化它的时候需要花费更多力气，这无疑会加重胃肠负担。尤其是老年人和消化功能较弱的人群，食用后可能会出现消化不良、胃胀等不适症状。

吃青团的时候，可以搭配一些凉拌蔬菜，比如菠菜、芹菜，或者来一碗菌菇汤。这些富含膳食纤维的食物，能够延缓身体对糖分的吸收，从而有效减少血糖波动。吃完青团后，再喝上一杯绿茶或山楂水，能起到助消化、解油腻的作用。

四是加热食用，避免冷食。冷的青团又硬又难消化，而且升糖速度更快。把青团蒸热之后再吃，不仅口感会更好，还能减轻肠胃消化负担，让身体更容易接受。

五是改良配方，自制健康青团。如果有条件，大家不妨尝试自己动手制作青团。在制作外皮时，用部分糙米粉或燕麦粉替代糯米粉，再添加一些艾草粉或小麦草汁，既能保留青团独特的清香，又能增加膳食纤维。馅

料方面，可以用荠菜、马兰头、笋干等蔬菜，搭配少量瘦肉或豆腐干，做成咸鲜口味的馅料，这样既能增加膳食纤维和蛋白质，又能延缓血糖上升。要是喜欢甜的，也可以用无糖红豆沙，再加入少量木糖醇调味，来替代传统的高糖豆沙。

此外，医生特别提醒，胃肠功能较弱的人群，千万要避免空腹食用青团，而且一定要将青团彻底加热后再吃，防止出现消化不良。对于糖尿病合并其他慢性病的患者，比如高血压患者，要严格控制咸馅青团的摄入；高血脂患者则要避开肉松、蛋黄等高脂肪馅料。糖尿病患者在使用青团后，需密切监测血糖，建议在食用后两小时检测血糖，仔细观察身体的个体反应，以便及时调整后续的饮食计划。

送昏迷男子紧急就医 交警开辟“生命通道”

本报讯(记者 金易梵 通讯员 林思帆)近日，交警东洲中队勤务室接到群众紧急求助电话，称车上载有一名昏迷的患者，正赶往医院。接警后，中队迅速呼叫正在周边执勤的交警队员陆灵炀和朱德沅。

陆灵炀与求助群众取得联系，得知他们此刻位于江滨东大道，目的地是富阳中医院。陆灵炀与求助群众相约在该路段某小区门口碰头。随后，朱德沅驾驶警车迅速掉头，驶向约定地点。

警车先行抵达约定地点，很快，求助车辆也出现在视野中。队员们招手示意

他们紧跟警车，拉响警报，一路疾驰。由于当天是扫墓高峰日，车流量极大，但在警报声和喊话器的引导下，路上的车辆纷纷主动避让，为两车让出一条生命通道。遇到拥堵时，队员们迅速下车指挥车辆靠边让行。

原本需要二十多分钟的路程，仅仅用了十几分钟就抵达医院。民警们将昏迷者抬上担架，送进急诊室后才离开。

临近中午，求助人打来电话，传来好消息，昏迷者已经苏醒，医生正在进一步检查昏迷原因。这一刻，两名队员心中满是欣慰。

外国友人求助 民警热心解决



尤鲁和民警合影

本报讯(记者 金易梵 通讯员 孙佳伟)近日，胥口镇的一个民宿老板带着一个外国小伙来到新登派出所求助：“警察同志，帮帮忙，我不会讲英语，这个外国小哥好像遇到困难了，但我们无法沟通……”

民警付琪尊接待了他们，通过英语交流后得知这个小伙叫尤鲁，来自比利时，正在骑车环游世界，目前在富阳游玩，入住在胥口的民宿。当天他发现微信账号被封，无法登录，便向民宿老板求助。可由于语言障碍，民宿老板无奈之下向民警求助。

民警了解尤鲁的困难后，按照正常流

程进行申诉解封，可申诉没有通过，还是没办法正常登录微信账号。民警判断有可能是因为尤鲁的手机卡是境外的，便带他到移动公司办理了一张境内的新手机卡，用新卡尝试登录微信，最终可以正常使用。

解决了尤鲁的困扰后，民警驾车将他送回了民宿，临走前叮嘱他游玩时注意安全，有困难可以找民警求助。

前后近两个小时的沟通和陪同，让这个比利时小伙对中国警察的热情帮助竖起大拇指。



富阳消防开展沿街商铺安全培训

本报讯(记者 周晓露 通讯员 周雨潇)近日，区消防救援大队走进文苑社区，为沿街商铺量身定制“理论+实操”消防安全培训。

培训期间，区消防救援大队宣传人员聚焦常见风险点，如餐饮店油锅起火、便利店杂物堵塞通道等，剖析安全隐患。同时，详细讲解预防火灾的正确方法、小火初期的处置措施等实用知识。

随后，大队宣传人员组织商户分组体验灭火器扑救油盆火。“提、拔、握、压，记住这四字诀!”“逃生时湿毛巾对折三次，阻隔烟雾效果才好!”宣传人员对不规范之处逐一纠正，确保每位参训人员都能熟练掌握操作要领。



活动现场

电力设备检修预告

尊敬的用电客户:

根据国网富阳供电公司生产计划检修安排，定于4月14日至4月20日期间进行电力设备检修，现将电力设备检修影响客户区域范围列表公告如下，若遇雨天、雷暴等恶劣天气检修工作取消，工作期间会对正常供电造成影响，请各相关用户谅解并做好生产安排，如有疑问，富春街道、鹿山街道、春建乡、新桐乡请咨询电力服务电话51236789；银湖街道、东洲街道请咨询电力服务电话51236788；新登镇、永昌镇、渚渚镇、胥口镇、万市镇、洞桥镇请咨询电力服务电话51236787；春江街道、大源镇、灵桥镇、里山镇、渔山乡请咨询电力服务电话51236786；场口镇、常安镇、常绿镇、龙门镇、上官乡、环山乡、湖源乡请咨询电力服务电话51236785。

检修日期	时 间	检修设备	检 修 范 围
04-15	06:30-17:00	10千伏裕丰 D194 线 7# 杆中交一公局(杭州)工程有限公司	富阳区大源镇中交一公局(杭州)工程有限公司一带
04-15	07:00-17:00	10千伏裕丰 D194 线 8# 杆杭州市富阳区富春湾未来小学	富阳区大源镇富春湾未来小学一带
04-15	07:30-17:00	10千伏裕丰 D194 线宝冶分线 1# 杆上海宝冶集团有限公司	富阳区大源镇上海宝冶集团有限公司一带
04-15	07:30-16:30	10千伏南津 D138D 开关、南津 D1385 开关	富阳区新登镇五里桥行政村杭州富阳银泰机械铸造厂、杭州永轩农业开发有限公司富阳市新登镇东盛环保材料厂一带
04-15	08:30-17:30	10千伏业创 D630 线 14# 杆英能机械分线	富阳区场口镇场口工业园区杭州英能机械有限公司
04-16	07:30-16:30	10千伏槎源 D3302 开关、槎源 D3303 开关、10千伏南安 D3362 开关、南安 D3363 开关	富阳区万市镇万市行政村杭州富阳元亨工贸有限公司一带
04-16	08:30-22:30	10千伏场口 D504 线中转支线 1 号杆开关	富阳区常安镇人民政府一带
04-16	08:30-22:30	10千伏场口 D504 线常安工业园区分线 24 号杆开关	富阳区常安镇杭州富阳振华文体用品有限公司一带
04-16	08:30-22:30	10千伏场口 D504 线常安工业园区分线 18 号杆开关	富阳区常安镇杭州长命电池有限公司一带
04-18	08:00-22:30	10千伏窈口 D381 线汤家分线 20 号杆开关	富阳区湖源乡窈口村股份经济合作社一带
04-18	08:00-22:30	10千伏窈口 D381 线神象木业支线 2 号杆开关	富阳区湖源乡杭州富阳神象木业有限公司一带
04-18	08:00-22:30	10千伏窈口 D381 线桥头支线 19 号杆开关	富阳区湖源乡南坑水库一带
04-18	08:00-22:30	10千伏窈口 D381 线汤家分线 70 号杆开关	富阳区湖源乡生态环境监测站一带
04-18	08:00-22:30	10千伏窈口 D381 线英凯莫支线 1 号杆开关	富阳区湖源乡浙江英凯莫实业有限公司一带
04-19	08:00-17:00	10千伏安防 D196 线 2# 杆大源镇中分线	富阳区大源镇中心小学一带