

# 一闻西瓜味就想吐 咋回事

专家:若生理上无其他不适,可能只是心理上产生了排斥感

“从我记事起,就对西瓜的味道感到特别恶心,比香菜还可怕。”市民小张说,大多数人觉得西瓜好吃又消暑,但他不仅不敢吃西瓜,甚至对它有点恐惧感。小张的妈妈告诉他,小时候只要看到西瓜他就哭,更别提吃了。

同事都觉得小张不敢吃西瓜,太令人难以置信,而他也想挑战自我,于是在一次聚餐时试着吃了西瓜,结果嚼了几下吞下后就呕吐了。小张的情况少见,究竟是什么原因为呢?本报记者就此采访了专家。

文/记者 汪燕妮 白丽 漫画/小牛



## 案例

### 有的人不敢碰西瓜,看到别人吃会厌烦

记者网上搜索发现,不吃西瓜、厌恶西瓜味道的,并不止小张一个人,部分网友也有同样的情况。“难道只有我一个人觉得西瓜味腥吗?”“不管是什么西瓜,我吃了都觉得有股鱼腥味,连西瓜味的口香糖都受不了。”“高中时,突然觉得西瓜的味道很恶心,吃到嘴里就

恶心反胃。别人和我在同一空间吃西瓜,我就厌烦,非得捂着鼻子把人赶出去。不过现在好多了,起码别人可以当着我的面吃西瓜了。”……

除了西瓜、香菜外,记者发现,还有人觉得海带、葱恶心,也是从小不吃,或者吃了就吐。

## 分析

### 可能与小时候吃西瓜的不好记忆有关

针对小张的情况,市第一医院内外科主任医师刘希尧分析,如果身体正常,很可能是心理方面对西瓜产生了排斥感。

仙岳医院心理科主治医师杨威表示,从气味上厌恶西瓜、海带、葱等食物,本质上与因榴莲、香菜的味而拒食的情况是一样的。没有其他生理上不

适的话,都只能算是个人喜好的差异。

“还有一种情况是搭建了不良反射的心理,形成一种错误的信号。”杨威分析,有的人可能小时候吃西瓜时有不好的记忆,比如第一次吃西瓜,身体不太舒服,就把原因归结在西瓜上,后来一直回避。更为少见的可能性是,对西瓜不耐受。

### 身体疾病可能导致患者不吃某些食物

厦门大学医学院副院长、中医学教授王彦晖表示,对某些食物排斥,一吃就呕吐的现象,既有生理方面,也有心理方面的原因。生理方面,一些身体疾病会导致患者不吃一些食物,比如肝炎患者,肝脏的代谢能力下降,对油腻的东西自然厌恶;又如感冒了或身体湿热

内蕴的,见了大鱼大肉等油腻食物会感到恶心;还有体寒的人见了冰冷的食物就怕,上火的人也不敢碰烧烤煎炸类的食物。这些都是身体的一种自我保护。

心理方面,比如听别人说某些食物不能吃,心理上一直得到暗示,行动上就不吃了。这种情况未必是身体不需要。

### 受网络观点影响,有人会不自觉排斥一些食物

国家一级营养师、食疗调理师许少雄表示,决定一个人饮食习惯的,有多种因素,比如小时候的生活环境,从不接触某些食物,后来就不敢吃了;有的人是吃得太多了,一下子吃伤了,过很多年了都不敢再吃;有的是父母觉得某些食物很好,硬逼着孩子吃,结果因逆

反心理,再也不吃了。

还有就是受环境影响,网络上、电视上一些养生节目常会推荐某些食材或某种食物组合,任何一种说法都会有一定的追随者,很多人受这种影响,不自觉地接受某些食物,或排斥一些食物。其实,中医营养学认为,物无美恶,过辄为灾。

## 提醒

### 西瓜含多种营养素 但也非人人都能吃

西瓜含有多种营养素,除了含有果糖、蔗糖、葡萄糖外,还含有清除自由基、抗氧化功效的番茄红素以及较丰富的维生素A、维生素B和维生素C。市中医院营养科营养师袁媛介绍,西瓜是番茄红素“大户”,适量多吃有助于改善血管功能,减少胆固醇对血管健康的威胁。研究发现,经常摄取富含番茄红素的食物,可降低约20%的中风风险。

另外,厦大附属中山医院老年科主任医师、终身教授陈治卿说,孕妇少量吃西瓜,生出来的宝宝皮肤会比较嫩。

不过,西瓜虽好,也不是人人都能吃的。陈治卿提醒,血糖高者、肾功能不全者、口腔溃疡病人不能吃。身体健康的市民吃西瓜,也有讲究。首先,不宜饭前吃,否则会占据胃容积、冲淡消化液,不利于食物消化和吸收,建议饭后半小时到一小时食用。其次,不宜吃太多,少吃冷冻的西瓜,以免胃肠不适。另外,也不宜吃打开过久的西瓜,西瓜打开过久,瓜瓤与空气直接接触,易受到细菌的污染导致变质,引发胃肠道疾病。



关注 143  
 颈腰痛

## 小男孩易得滑膜炎 早发现防止长短腿

髓关节滑膜炎常发生在十岁以下的儿童,尤其是小男孩更为多见。髓关节滑膜主要分布在关节周围,与关节腔相通,分泌润滑液润滑关节。在受各种病因刺激(如关节炎、关节结核、风湿病、创伤、周围软组织损伤、骨质增生、手术等)或直接刺激时,滑膜会产生炎症反应,表现出关节充血肿胀、疼痛、关节积液、活动下蹲困难等。

如何防范滑膜炎?光亮骨科医院院长郑光亮给出以下调养方法:

**1.避免长期剧烈运动。**长期、过度、剧烈的运动是诱发滑膜退变的基本原因之一。尤其对于持重关节(如膝关节、髌关节),过度的运动使关节面受力加大,磨损加剧,从而导致骨质增生。

**2.适当进行体育锻炼。**适当的体育锻炼是预防骨质增生的好方法。因为关节软骨的营养来自于关节液,而关节液只有靠“挤压”才能够进入软骨,促进软骨的新陈代谢。适当的关节运动可增加关节腔内的压力,有利于关节液向软骨的渗透,减轻关节软骨的退行性改变,从而减轻或预防滑膜炎。

**3.减轻体重。**体重过大是诱发脊柱和关节骨质增生的重要原因之一。过重的体重会增加关节软骨的磨损,使关节软骨面上的压力不均匀,造成滑膜炎。

**4.注意饮食。**少食肥肉、高动物脂肪和高胆固醇食物,因其产生的某些代谢物质可抑制T淋巴细胞功能,易引起和加重关节疼痛、肿胀、骨质脱钙疏松与关节破坏。少吃甜食,因糖类易致过敏,可加重关节滑膜炎的发展,易引起关节肿胀和疼痛加重。可适量多食动物血、蛋、鱼、虾、豆类制品、土豆、牛肉、鸡肉及牛腱子肉等。

郑光亮称,一过性髓关节滑膜炎好发于10岁以下儿童,尤其在小孩剧烈活动后(无外伤)出现髌部或者膝部疼痛,甚至出现“长短腿”情况,请家长及时带小孩至专科医院就诊,以便早发现早诊断早治疗,不留后遗症。(记者 白丽)

## 厦门首家蜜蜂主题科技馆,您想去参观吗?

本报老友俱乐部启动厦门蜜蜂世界“生态一日游”,快来报名

夏日炎炎,本报老友俱乐部2018发现“蜜蜂世界”之旅开启啦!老年朋友们,快来参加“思健生态一日游”吧,不仅能走进农庄采摘葡萄,放松心情,还能到蜜蜂世界,免费品优质蜂蜜、王浆、蜂胶呢!

厦门思健生物科技有限公司坐落于海沧国家级生物医药港,是中国蜂产品协会会长助理单位,国家蜂胶标准制定单位。思健蜂主题科技馆是厦门首家以蜜蜂文化知识为主的科技展馆,是中国蜂文化科普教育示范基地,正在创建厦门食品安



蜂产品介绍区

全示范基地。开馆至今,已多次迎接全国各级领导团队、社区单位等莅临参观,接待中外游客数万人次,如:来自新疆的千

人专列团队,以及科学家、蜂业专家、医学专家等业界“大咖”。

此次,思健联合厦门晚报《老年周报》推出的“生态一日游”,让您能现场了解到全球蜜蜂文化,以及蜂产品对人类的贡献等,还能动手制作蜂胶药皂,学习如何辨别真假蜂蜜、王浆、蜂胶;还可以选择任何酸痛部位进行蜂疗体验、放松按摩。另外,还有许多互动节目等您参加、惊喜奖品等您去拿!如果您是本报老读者,全程都是免费的哦!您还在等什么呢?赶紧打电话预约报名吧!

## 线路安排

(具体行程根据报名人数安排)

●线路一:蜜蜂主题科技馆+雷公山生态种植园——葡萄采摘、品尝农家绿色生态食品;

●线路二:蜜蜂主题科技馆+漳州港静湖山庄——观赏2200万年前火山喷发而形成的天然湖泊、老子石像。

## 报名方式

报名电话:  
 0592-5892903,5881255  
 或搜索关注微信公众号:  
 思健生物科技有限公司,发送“蜂馆一日游”,填表报名。