

吃了苋菜后暴晒险些丧命,原来是植物日光性皮炎发作

# 吃了这些菜 最好别在烈日下暴晒



香菜

芹菜

菊花脑

昨天有报道称,一位七旬老太太在食用苋菜后出门暴晒,结果诱发了严重的植物日光性皮炎,浑身红肿发黑险些丧命。现代快报记者了解到,像苋菜这样的“光感性植物”很多,带有特殊味道的植物几乎都在其列,如香菜、芹菜、茴香等。

现代快报记者 吴怡



苋菜

## 提醒

**注意防晒 可降低植物日光性皮炎发生的概率**

植物日光性皮炎居然有这么可怕的症状,那么平时应该如何防范?

医生认为,这种病在发生前是无法预测的,谁也不能预知自己是否对某种东西过敏,而所涉及的植物又大多是平时常见的食物,因此,只能从防晒的角度出发。

“夏日出门要尽量减少光照,打伞或涂抹效果强的防晒霜,都能在在一定程度上起到预防的效果。”

此外,市面上的柑橘类精油(如柠檬、甜橙、佛手相等)中也普遍存在呋喃香豆素这种成分,因此使用这类精油时,也应注意避免强光照射皮肤。

## 植物日光性皮炎是什么?

吃了些苋菜,怎么会浑身红肿发黑?现代快报记者了解到,这属于急性光毒性炎症反应。老太太吃了苋菜后出门暴晒,诱发了植物日光性皮炎。

南京市第一医院皮肤科主任医师许惠娟介绍,植物日光性皮炎,主要是过敏体质的人,吃了或者大量接触某种会使其过敏的光感性植物。这些植物中都含有一种名为“呋喃香豆素”的物质,经消化吸收后,这种光感性物质会进入皮肤。这时,如果较长时间照射强光,就会和日光发生反应,引起细胞受损,裸露部位皮肤出现红肿、起疹,并伴有明显瘙痒、烧灼或刺痛感。严重的患者会全身发黑,眼睛睁不

开,甚至危及生命。

“三个条件同时存在,才会触发这种病:过敏体质;吃了光感性植物;受到较长时间日光暴晒。”许惠娟表示,有的人虽然也是过敏体质,吃了苋菜或者芹菜,但只要没经过暴晒,身体是不会出现问题的。或者吃过苋菜的人,在大太阳底下走了半天,但因为体质不同,也可能啥事儿没有。相比较而言,有日光性皮炎病史或过敏体质的人比较容易“中招”。

“如果身体不好,尤其是肝肾代谢有异常,需要更加警惕,因为这种体质吃菜更难消化,光感性物质难以排出,晒太阳以后更容易产生反应。”许惠娟说。

## 吃黄花菜,结果进了高压氧舱

昨天,现代快报记者从解放军八一医院皮肤科了解到,曾经有一位四五十岁的女性,夏天在田里干活,回家吃了不少黄花菜以后,身体就不对劲了:鼻子、脸、手脚开始越来越痒,而且出现血点。“虽然是走到医院来的,但是情况变得

越来越严重,疼得受不了,只能躺下。”皮肤科医生介绍,当时这位患者一度被送进高压氧舱抢救。

经检查,这位女性患上了植物日光性皮炎。医护人员给她注射抗过敏激素和其余治疗药物后,过了几个星期,她才慢慢恢复正常。

## 哪些果蔬是光感性的?

苋菜、黄花菜,都是常见的蔬菜。光感性植物在生活中还有不少,比如:马兰头、莴苣、茴香、芹菜、芹菜、萝卜叶、菠菜、油菜、小白菜。一般来说,“有特殊味道的蔬菜是光感性蔬菜的概率比较大。”许惠娟说。

除了上述蔬菜,有些水果也属于光感性的,比如柠檬、无花果等。医生表示,这是因为水果里面,同样含有呋喃香豆素这种成分。当接触到紫外线UVA照射时,会产生光敏反应,进而导致皮肤被晒伤。

## 暑假过半,精彩活动 别再错过了

### 青春起来HIGH!

2015中国大学生音乐节引爆高淳夏夜

8月的高淳,萌动着浓浓的田野韵律。这个夏天,2015中国大学生音乐节青春音乐公社落户国际慢城,为期五周的青春音乐公社音乐派对持续引爆淳城,掀起青春狂欢。

现代快报记者 丁晟 陈彦琳

#### 以歌会友 唱出梦想放飞激情

张牧白是今年暑假加入青春音乐公社的一名社员,阳光帅气、热爱音乐的他,打破了很多人对理工男的刻板印象。这次,他以沈阳赛区前三强的身份加入了青春音乐公社。

在青山绿水环绕的慢城,张牧白结识了很多志同道合的伙伴。“青春音乐公社为我们这些逐梦者提供了广阔的舞台和学习交流的天地。”张牧白说,慢城美丽的自然生态环境,可以把一切功利的、浮躁的东西过滤掉,让人全身心地投入音乐创作。

“功成名就不是目的,让自己快乐,这是意义。”张牧白说,青春音乐公社30名怀揣着音乐梦想的年轻人聚集在一起,用一场场演出唱出自己的热情,唱出自己的梦想,这是属于他们的节日。

随着青春音乐公社不断壮大,作为校园音乐的源头——慢城,一定会吸引更多喜欢慢生活的音乐人。国际慢城与大学生音乐节完美结合,慢城也将成为大学生原创音乐的孵化器、大学生音乐的朝圣地与大学生度假旅游胜地。

#### 青春不止 打造音乐校园偶像

上世纪80年代,校园音乐开始流行并逐渐形成风潮。作为校园文化的一部分,它记录着年轻人的梦想与激情,深受大学生们的喜爱。

近年来校园音乐的形式和发展

也逐步多种多样。据组委会相关负责人介绍,“2015大学生音乐节”虽是首次举办,却在各大高校引发了强烈反响,如今赛事进程仍在火热进行中。

大学生音乐节从10座城市、102所高校、250万大学生中,晋级出30位校园音乐逐梦者。每位歌手还会在训练中录制一首主打歌,推选进“大学生音乐作品榜”等榜单接受投票,让年轻人决定,谁才是自己心目中的“校园偶像”。

青春音乐公社的成立,为大学生们营造了纯净的音乐环境,挖掘培养有潜质的音乐人,创作具有民族生命力和时代感的高品质作品,为校园里的音乐创作者提供一个相对自由、公平的环境。

#### 发掘原创 一起为音乐欢呼

原创音乐是校园音乐的灵魂,也是校园音乐复兴的基石。大学生音乐节极为重视原创者和原创作品,这些歌手和作品将在音乐公社接受打磨打造,继而推向歌坛。

许晓峰、高晓松、老狼、宋柯、郑钧、叶蓓、水木年华……这些出身校园、代表校园音乐最辉煌时代的乐坛大神级人物担纲导师,与选手们和原创者们一起入住青春音乐公社,同台献艺。

本届赛事还将不限量收集大学生原创音乐作品,不限风格、不限形式,专业评审团将筛选100首大学生原创歌曲进入“中国大学生原创音乐榜”。

如果你也是心怀音乐梦想的年轻人,想要过一个与音乐为伍的暑假,加入慢城青春音乐公社吧!这里将成为校园音乐人实现梦想的道路。

### “小天使”一年才见父母3次 跟我们一起去看看他们

快报讯(记者 钟晓敏)暑假过半,可是南京有一群特殊的“小天使”为了能开口说话,还在栖霞区聋哑儿童康复中心进行“抢救性培训”,不能像其他孩子一样过暑假。本周日,现代快报欢乐社区行将联合太平洋保险公司江苏分公司金玉兰财富管理部的员工,一起去看望孩子们。欢迎更多爱心家庭拨打快报热线96060,参与爱心活动。

据栖霞区聋哑儿童康复中心副主任钱晓旭介绍,该中心有60多个特殊的孩子,其中大部分是聋哑儿童,还有少部分是智力残

疾。他们来自全国各地,年龄为2-10岁。他们小小年纪,就要全托在康复中心,一天要培训10来个小时。每年只有在五一、十一、春节期间才能回家见父母。有的孩子不太会说话,但是老师一听他们用哭腔喊妈妈,就知道他们想家想妈妈了。

活动当天,我们会和小朋友们一起做甜品,给他们过集体生日。另外,我们还准备跳《小苹果》跟孩子们联欢。多才多艺的孩子们也准备了精彩的节目。如果你也想献爱心,就拨打96060加入我们吧。孩子们也需要有语言环境,接触更多的人。

活动时间:本周日上午9:00~12:00  
活动地点:栖霞区聋哑儿童康复中心

### 纪念抗战胜利70周年书画展 今明两天可免费参观

快报讯(记者 项凤华 徐岑)为纪念抗日战争胜利70周年,昨天,江苏省老龄委、江苏省老年书画研究会联合举办了书画精品展。现代快报记者了解到,全省有734件作品投稿,最后展出的137件作品中,不少是抗战主题,比如《小米加步枪》、《为了民族存亡》等。两位老兵——86岁的刘仁通和85岁的陆裕康,昨天也赶来看画展,还在现场作画。

此次书画展将持续到明天上午,市民可免费到江苏省老干部活动中心参观。



刘仁通和陆裕康现场作画 现代快报记者 徐岑 摄

### 谁家萌娃 最会讲故事?

选拔赛明天启动

快报讯(记者 徐萌)由江苏人民广播电台主办的故事大王选拔活动,将于明天在南京新庄国展中心启动,300多名萌娃选手现场讲故事,从中选出少儿故事大王。

现代快报记者了解到,萌娃们通过微信平台报名参赛,经过海选,300名选手进入复赛,在8月7日到9日进行比拼,电台“大咖”们将参与评比和互动。明天,著名儿童文学作家祁智也会在活动现场讲故事。

与此同时,校园广播剧大赛也会在活动现场的另一区域进行。50多个学校代表队将与电台主持人同台,连着三天奉上精彩表演。

### 体验云锦织造,了解《红楼梦》 江宁织造博物馆 举办文博夏令营

快报讯(记者 吴怡)江宁织造博物馆正在举办“我的环保设计秀”文博夏令营。参加夏令营的孩子们在专家的引领下,体验云锦织造,了解《红楼梦》。

据了解,本次夏令营分七八月两期,八月期从8月3日至8月9日。孩子们每天上午9点半到11点半,在博物馆专业老师的带领下,近距离体验云锦织造,聆听《红楼梦》大观园的故事。还有来自印尼、埃及、阿曼、马来西亚和吉尔吉斯斯坦等国的留学生,向孩子们介绍自己国家的风俗、衣食住行。

夏令营负责人表示,这次夏令营是想拉近青少年与博物馆的距离。