

吃冰糖葫芦谨防胃结石

冬天的街头巷尾，一串串红彤彤、亮晶晶的冰糖葫芦格外诱人。咬上一口，酸甜的山楂裹着酥脆的糖衣，回味无穷。然而鲜为人知的是，这道老少皆宜的美味，暗藏着引发胃结石的健康风险。

每到秋冬时节，医院消化内科门诊的胃结石患者就会明显增多。内镜下，各种类型的胃结石让人触目惊心：有些个头硕大，需要用碎石装置碎成小块；有的质地坚硬无比，即使用尽内镜下的各类器械，也难以攻克。胃里为何会凭空长出“石头”？这与酸甜可口的冰糖葫芦究竟有何关联？对此，记者采访了北京协和医院消化内科医生。

山楂吃多反伤胃，鞣酸是结石“元凶”

吃冰糖葫芦为何容易引发胃结石？罪魁祸首是山楂中富含的鞣酸。提起山楂，不少人都觉得它能开胃促消化，日常吃点山楂制品还能缓解积食和腹胀，但事实并非完全如此。

山楂吃多了不但达不到促消化的效果，而且可能给肠胃添堵。鞣酸是一种具有收敛作用的物质，大量摄入后会在胃里“兴风作浪”，与胃酸、胃内蛋白质等发生化学反应，最终凝结成坚硬的“大石头”——胃结石。胃酸腐蚀性极强，能消化大部分食物，却对这种鞣酸与蛋白质结合形成的胃结石“束手无策”。这些胃结石会在胃内不断摩擦胃黏膜，引发剧烈胃痛，长期滞留胃内还可能导致消化性溃疡、胃穿孔和梗阻，甚至危及生命。

除了山楂，柿子（尤其是未成熟的）、黑枣等秋冬常见美食也暗藏风险。这些水果中的鞣酸在胃酸的作用下，会与胃内蛋白质结



资料图

合，形成不溶于水的鞣酸蛋白，逐渐沉积后再与水果中的果胶、纤维素等成分相互凝结，最终形成植物性胃结石——这也是临床上最常见的胃结石类型。

因此，“山楂促消化”的说法并

非完全正确。在空腹、酒后等胃酸分泌过多的情况下，大量进食山楂不仅不能帮助消化，还会大大增加胃结石形成风险，同时可能引发严重的消化不良、腹胀，甚至诱发胃溃疡。

吃冰糖葫芦搭可乐，可以降低风险

难道以后再也无法痛快地享用这口美味了吗？其实不然，只要掌握正确吃法，就能安心享用，甚至可以用可乐来辅助应对胃结石风险。

针对植物性胃结石，轻中度患者饮用可乐是一种安全有效的辅助治疗方法。可乐之所以能起到这样的效果，源于其自身特性：首先，可乐的PH值较低，呈酸性，能够对胃

结石的结构产生一定的腐蚀作用；其次，其中含有的碳酸氢钠可溶解胃结石表面的黏液，让酸性成分更好地渗透；最重要的是，大量二氧化碳气泡进入胃部后，会不断冲击胃结石，破坏其聚合结构，让坚硬的胃结石逐渐松软，甚至分解成小块并随着消化道蠕动排出体外。

一项系统性调研结果显示，近一半的植物性胃结石病例中，

单独饮用可乐就可以有效溶解胃结石；如果将“可乐疗法”与内窥镜治疗相结合，治疗成功率更是高达90%以上。临床实践中，不少轻症患者通过坚持1至2周的“可乐疗法”，每天饮用2至3次，每次喝下200毫升以上的可乐，成功溶化了胃结石，避免了内镜碎石的痛苦，同时大幅降低了医疗费用。

“可乐疗法”非万能，这些风险要警惕

不过，大家不能盲目迷信“可乐疗法”，它并非万能的。对于那些质地特别坚硬或体积过大的胃结石，通常需要通过内镜或手术手段处理。

需要警惕的是，“可乐疗法”存在一定的风险。可乐虽然能将大的胃结石分解成小碎片，但这些小碎片在排出时可能堵塞小肠，引发肠梗阻，反而加重病情。此外，长期饮用可乐本身也有不少副作用：可乐中含有大量糖分，长期摄入容易引发肥胖、糖尿病等代谢综合征；其中的酸性物质会腐蚀牙釉质，增加龋齿风险；还可能影响人体对钙的吸收，诱发骨质疏松；过量饮用会导致体内电解质紊乱，一次性大量饮用则可能造成急性胃扩张。尤其需要注意的是，年老体弱的人群，以及本身有胃溃疡、胃大部切除手术史等基础疾病的患者，胃黏膜脆弱且胃动力相对不足。这类人群绝对不宜自行尝试

“可乐疗法”，以免加重胃部损伤。

对付胃结石，预防才是上策，关键要合理饮食。首先，谨慎食用高鞣酸食物。山楂、柿子、黑枣等食物虽然美味，但要管住嘴。尤其是年老体弱的人群，以及患有消化道溃疡、反流性食管炎等消化道疾病的患者，最好直接避免食用。其次，把握适度原则。食用时一定要控制量，切勿一次性吃太多。吃之前或之后，可适量饮用可乐等碳酸饮料，降低胃结石形成概率。最后，及时就医不拖延。如果食用这类食物后，出现了胃痛、腹胀、呕吐等不适症状，一定要及时前往医院就诊，避免小问题拖成麻烦。

秋冬美食虽诱人，肠胃健康更重要。大家要牢记“适量食用、科学预防”的原则，这样才能安心享受冰糖葫芦带来的酸甜滋味。

据《北京青年报》

新闻速读

本地新闻

1.近日，全国文化人才工作座谈会暨全国宣传系统先进集体和先进个人表彰大会在京召开。会议对全国宣传系统先进集体和先进个人进行了表彰。山东省13个集体、30名个人分获“先进集体”“先进个人”荣誉称号。其中，烟台市融媒体中心获“先进集体”荣誉称号。

2.近日，烟台市人民政府新闻办公室举行新闻发布会，介绍“十四五”烟台教育发展情况。烟台市委副书记、市教育局党组书记、局长郝慎强介绍，“十四五”期间，烟台全面实施残疾学生十五年免费教育，适龄残疾儿童少年义务教育安置率达到100%；建成投用2所专门学校。

3.近日，由中共烟台市委宣传部主办、烟台市融媒体中心承办的“烟台时代先锋”发布仪式举行。市委宣传部授予刘杨、张葆春、姜昭鹏与王涛、长岛海洋生态文明综合试验区消防救援大队“烟台时代先锋”称号。

4.近日，教育部公布了第二批中小学人工智能教育基地名单。我市一所学校入选，为龙口市新民学校。

5.近日，我市气温持续走低，寒意日渐浓厚，市民家中取暖设备使用频率大幅攀升，热水洗漱、炖煮茶汤等活动增多，由此引发的烧烫伤意外风险也随之上升。市120急救指挥中心提醒：警惕冬季烧烫伤风险，烫伤后不要慌张，可按照“冲、脱、泡、盖、送”这五个步骤来处理。

6.因工作需要，烟台市档案馆《档案·烟台记忆》展厅近日闭展，时间截至2026年1月31日。

7.近日，烟台公交集团推出“青春π”响应式网约公交，首批运营区域覆盖开发区八角大学城及永旺购物城周边，为市民周末出行增添新选择。市民通过手机输入上车站点、下车站点和人数并完成支付后，系统将会精准调度最合适的就近车辆前往乘客上车站点，真正实现“车等人”的便捷体验。

国内新闻

1.近日，国家发展改革委、教育部、财政部联合发布《关于完善幼儿园收费政策的通知》，聚焦幼儿园收费管理中存在的突出问题，从完善制度规范、加强收费监管等方面提出8项措施，为幼儿园收费划出清晰边界。

2.近日，中国科学院空间应用工程与技术中心发布消息，曾随神舟二十一号载人飞船遨游太空的实验小鼠，成功孕育了下一代。这标志着我国独立掌握了小型哺乳动物在轨生存、地面繁殖到后代研究的完整实验技术链条。

3.近日，新修订的《中华人民共和国国家通用语言文字法》颁布，并于2026年1月1日起施行。

4.近日，我国在西昌卫星发射中心成功发射风云四号C星。该星是目前全球单星综合探测能力最强的静止轨道气象卫星。

5.近日，我国首个针对儿童和青少年癌症5年生存率研究数据发布。研究显示，我国0—19岁癌症患者的5年生存率与10年前相比显著提升，部分癌种的生存率已达国际先进水平。

6.近日，第二届未来运动会在阿联酋阿布扎比举行。中国俱乐部自主设计制造的机器人“深海巨鲨3”在格斗机器人大赛中夺得冠军。

