



别混淆

拿橘皮当陈皮泡水喝,小心拉肚子

专家提醒: 中医养生不能“望文生义”

秋天到了,各类养生的概念也在市民中口耳相传,有用橘子皮泡茶的,也有用捡来的银杏叶子泡茶,结果,有的喝了过敏,有的甚至可能中毒。专家说,药材泡水,最好选择加工好的中药材,有些中药材有毒,不能拿来直接泡茶喝。平常看病吃药,切勿“望文生义”或相信“口耳相传”。

实习生 顾金娟 现代快报记者 刘峻



陈皮



放久了的橘子皮

≠

陈皮 是经过几道工序加工的橘子皮

“多亏到医院咨询了一下,要不这些橘子皮喝下去肚子哪儿受得了啊!”邱先生在网上了解到,用陈皮泡水喝或者做成药膳有健胃化痰的功效,正好自己这几天胃口不好,嗓子还有点痰,邱先生索性把妻子这几天吃剩的橘子皮收集起来,晾晒一周后准备煲汤或者泡茶喝。邱先生的爱人总觉得邱先生自己弄的陈皮,跟药房见到的不怎么样,于是让邱先生去医院咨询一下。

市中西医结合医院副主任医师夏公旭说,鲜橘子皮要经过连续几道工序,比如干

燥、加甘草,炮制之后才是陈皮,橘子皮陈得越久越好,一般应放置隔年后再用。陈皮作为一味理气、健胃、化痰的常用中药材,用其泡茶饮,确实能清热化痰。但是,用鲜橘子皮泡水就不同了,由于鲜橘子皮中含挥发油较多,容易刺激消化道,进而导致消化功能紊乱。

另外,新鲜橘子皮刺激肠胃,还可能是因为橘子皮表面附有农药或保鲜剂,一般的水洗日晒没能将这些有害物质去除干净。因此,最好不要用鲜橘子皮泡茶或泡脚,自己晒制陈皮时,还要注意表面发霉的橘子皮也不要使用。

银杏叶 不经处理就泡茶,小心中毒

这两天秋风起来了,树叶也纷纷掉下来,不少人捡银杏叶子,回家泡茶喝。有的老人对“口耳相传”的银杏泡水功能深信不疑,认为可以降血压、活血管。

对不对呢?有道理,但方法不对。白下中医院专家说,这两天遇到不少市民,拿着树叶过来问。其实,银杏叶直接泡水喝起不到保健效果。银杏叶有小毒,未经处理饮用银杏叶还会出现过敏等副作用。一般入药采摘的银杏叶需要经过干燥、炮制等制药工序。

银杏叶中有用的活性成分水溶性比较差,而有毒物质的水溶性却相对较高。所以,如果直接用银杏叶泡水喝,有益于人体的活性成分喝不到,喝到的反而是有毒的物质。另外,由于城市大气污染严重,在这样的环境下生长的银杏叶中的重金属含量一般超标,而且还会有许多其他的有害成分。而正规药店出售的银杏叶和银杏果,通常先经过加工炮制,例如脱毒、杀青、抽芯等,以使银杏的毒性降到最低,方可安全服用。

这些概念你懂吗

血虚 ≠ 贫血

贫血在西医中一般是指外周血的血红蛋白(也叫血色素)浓度低于正常值。而中医所说的“血虚”是对头晕眼花、心悸失眠、手足发麻、面色苍白或萎黄、妇女月经量少、闭经等一系列症候群的概括。它并不等于西医的某一种病。因为中医所指的“血”,不仅代表西医的血液,而且还包括了高级神经系统的许多功能活动。

肾虚 ≠ 肾病

“肾虚”是中医特有的理论。肾阴虚表现为腰膝酸痛、头晕耳鸣、失眠多梦、潮热盗汗、咽干颧红、舌红少津、脉细等症状,可以服用六味地黄丸、左归丸等药物。肾阳虚表现为腰膝酸痛、形寒肢冷、阳痿早泄、精神困倦、脉虚弱等症,可以服用金匮肾气丸、右归丸等药物治疗。专家说,性功能差和肾虚之间有联系,但是不同的概念。

西医的肾病则是肾脏排泄体内代谢废物和调节体内水分的能力出现问题而导致的疾病。

药品说明书你会看吗

“睡前服”是吃完药就睡觉? “顿服”是每顿饭都吃一次?

淮海路社区卫生服务中心药剂科专家说,吃药时,留意药品说明书这是对的,但有时根据字面理解,会出错。比如,最容易被误解的“顿服”,以为它代表“每顿饭都服用一次”。并且,“睡前服”往往让大家觉得应该是吃完药后就马上躺下睡觉。其实下面才是正确的:

- 空腹服: 清晨或饭前1小时或饭后2小时服用。
- 饭前服: 进餐前30分钟服用。
- 饭后服: 吃饭时和食物一起服用。
- 饭后服: 进餐后15~30分钟服用。
- 睡前服: 睡前15~30分钟服用。之所以服用后不能立即卧床,是因为药物有可能滞留食道,引起食道溃疡。
- 顿服: 将一天的用量一次服下。

别紧张

昨天,市民金女士在农贸市场买了几根紫玉米,回家一煮,她大吃一惊,锅里的水都成紫的了,莫非紫玉米是染色的?金女士给快报热线96060打来电话求助。南京市农委高级园艺师臧国成表示,紫玉米中含有大量花青素,这种具有防癌作用的天然色素,水煮的过程中会掉色属于正常现象。

现代快报记者 张瑜

紫玉米煮出一锅紫水,染色的?

其实,不少天然带色食物水煮都会掉色

金女士昨天在迈皋桥一家农贸市场,买了几根紫玉米,回家煮了十几分钟后,水变紫了。“怎么掉色这么严重?”金女士说,她重新换水后接着煮,发现水还是变成了紫色的,这让她不放心了,难道紫玉米是染色的?

昨天上午,在科巷菜场内记者发现几个摊点都有紫玉米。“怎么可能染色?煮煮掉色是正常的。”一位摊贩说,紫色糯玉米每斤2.5元,跟普通玉米价格一样。“又不是什么贵重东西,染色光成本就高得多。”不少摊贩都表示,并没有听说过紫玉米染色的。

记者买了一些紫玉米回家煮,确实水也变成了紫色。

记者在采访中发现,还有很多农产品经常被怀疑染色,比如黑米、黑芝麻、黑豆、红豆、花生等。在一家杂粮摊点,摊主表示,很多颜色深的杂粮都被怀疑,可实际上染色可能性很小。“白芝麻每斤11元,而黑芝麻每斤只有10元,黑的还便宜,干吗要染色呢?”

南京市农委高级园艺师臧国成告诉记者



者,“染色的情况不能完全排除,但目前市场上的农产品,绝大多数都是正常颜色。”他说,紫玉米中含有花青素,这是对人有营养价值的色素,煮后掉色是正常的。

臧国成提醒市民,想辨别染色很简单,一是用手摸或纸擦。二是看,比如看紫玉米上的毛絮,染色的话毛絮肯定也有颜色了。

本版均为资料图片

阳澄湖大闸蟹领军品牌

苏州市名牌产品 金世尊牌阳澄湖大闸蟹直供南京

2013年金秋蟹券火爆销售中

我们的优势

- ★ 金世尊阳澄湖大闸蟹,苏州市阳澄湖大闸蟹行业协会常务理事单位,买得放心!
- ★ 阳澄湖核心产区经过层层筛选,雌蟹满黄,雄蟹满膏,蟹中上品,只只鲜美。
- ★ 精美礼盒包装,盒内附生物冰袋,鲜活到家。
- ★ 每只大闸蟹都有唯一的防伪戒指,确保正宗。
- ★ 上海、北京、西安、天津、南京、合肥等几十个城市大型实体店连锁,全国200个城市可提货。



★ 2013年阳澄湖大闸蟹价格表

型号	规格(两)	数量	价格
商务礼盒	雄蟹3.3两 雌蟹2.3两	4对	468元/盒
精英礼盒	雄蟹3.5两 雌蟹2.5两	5对	668元/盒
珍品礼盒	雄蟹3.8两 雌蟹2.8两	5对	888元/盒
尚品礼盒	雄蟹4.0两 雌蟹3.0两	5对	1080元/盒
盛宴礼盒	雄蟹4.2两 雌蟹3.2两	5对	1380元/盒
尊享礼盒	雄蟹4.6两 雌蟹3.6两	6对	1880元/盒
至尊礼盒	雄蟹4.8两 雌蟹3.8两	6对	2580元/盒
世尊礼盒	雄蟹5.2两 雌蟹4.0两	6对	3280元/盒
金尊礼盒	雄蟹5.5两 雌蟹4.5两	6对	3980元/盒

每套礼盒附赠:吃蟹工具一套、秘制蟹醋一瓶



苏州阳澄湖大闸蟹原产地
标志专营店 NO: 0381号

★ 为确保您的权益, 欢迎到苏州养殖基地或门店实地考察。

订购热线: 400-6969-517 客服热线: 025-84730332 官方网站: www.aodzx.com
龙蟠店: 玄武区龙蟠中路75号 河西店: 建邺区集庆门大街186-7号