

蜂蜜 润燥通便正当吃

现在天气干燥，很多人都会有便秘等不适感，这个季节最适合早晚喝点蜂蜜水了。可是蜂蜜市场鱼龙混杂，如何才能买到原生态的蜂蜜呢？中国养蜂学会全国蜂友互联网专委会主任、CBFU 中国蜂友联盟创始人吴发辉介绍，可以从价格、颜色、性状等几方面来辨别。

一看价格

选蜂蜜首先要看价格，太过便宜的蜂蜜最好不要买，低于正常成本价的有可能是水蜜、浓缩蜜，甚至是勾兑蜜（也就是假蜜）。

【天然蜂蜜】

蜜蜂首先采集花蜜，然后在蜂巢里经过一系列的自然酿造程序，通常七天以后，蜜蜂会用一层蜂蜡把蜂蜜封存起来，相当是告诉它的主人，这个蜂蜜已经成熟了。像这种蜂蜜是不用经过任何人为加工的，直接就可以食用，其所含有的营养物质尤其是活性酶也最丰富，长期食用对人体有很多益处。

【水蜜】

蜜蜂采回来的花蜜，还没有经过蜜蜂一系列酿造程序，被提前取出来售卖，这样的蜂蜜就是水蜜。之所以叫水蜜就是因为这种蜂蜜的水分含量很高，不容易保存，很容易变质。

【浓缩蜜】

蜂蜜加工企业收购了水蜜后，为了防止因水分太多而发酵变质，再通过高温浓缩去水的方法，把水蜜通过人为加工的方式变成高浓度蜂蜜。虽然这种浓缩蜜水分少，容易保存，但是高温加工的过程会破坏



蜂蜜中的活性酶，而且会转变蜂蜜的“特性”。众所周知，天然蜂蜜有清热、解毒、润燥的效果，很多人都会选择喝蜂蜜水来改善便秘。但是高温加热过的蜂蜜变“燥性”了，这就是很多便秘人群越喝蜂蜜越便秘的原因。

【假蜜】

假蜜也叫勾兑蜜，是人为通过各种化工原料勾兑出来的蜂蜜，在所有的蜂蜜中这种蜜的价格最便宜，但是长期食用对人体有害无益。

那么蜂蜜的合理价格是多少？吴发辉算了一笔账，天然蜂蜜生产周期长，相应成本高，再加上运输费

用、商品包装、中间渠道等，一瓶 500 克的天然蜂蜜在市场销售，一般不会低于 30 元，低于这个价格的有可能是浓缩蜜、水蜜，或假蜜。

二看颜色、性状

吴发辉介绍，选蜂蜜的第二个技巧就是看颜色、性状。大家在市面上常常能看到不同的蜂蜜，如枸杞蜜、黄芪蜜、槐花蜜、茶花蜜等，每一种蜂蜜都有其自己特有的颜色、性状和味道。消费者在购买蜂蜜前稍微做点“功课”，就可以避免买到假蜜、劣质蜜。

以枸杞蜜为例，这种蜜的特点是刚从蜂巢取出来时是浅色液体

状，几天后就会自然凝结为乳白色的固体状。如果你在超市或网上买到的枸杞蜜是棕色的液体状，那么你买到的肯定不是真正的枸杞蜜了。

三尝味道、闻气味

吴发辉介绍，选蜂蜜的第三个技巧就是尝味道、闻气味。天然蜂蜜的气味有一种自然、均匀、淡雅的香味，如果闻起来香气扑鼻，甚至有些刺鼻，那么则有可能添加了香精。天然蜂蜜的味道尝起来不会过甜，在甜味中会蕴含许多丰富的味道，在嘴里含一会儿，能品出多种味道，如果蜂蜜过甜则可能是添加了糖浆。

四用矿泉水冲调

活性酶是天然蜂蜜的一大特性，经过加工的蜂蜜或者假蜜是不具备这个物质的。活性酶在蜂蜜中，以泡沫的丰富程度显示，养蜂人在摇蜂蜜时，蜜桶里经常有丰富的泡沫，而且久久不散。所以选蜂蜜的第四个技巧，就是可以将蜂蜜倒入盛有半瓶水的矿泉水瓶内，摇至蜂蜜完全溶解。这时观察蜂蜜水的表面是否会形成一层白色泡沫状物质，且白色泡沫是否细腻均匀，这层白色泡沫就是蜂蜜的活性酶。如果将蜂蜜水静置，这层泡沫很长时间都不会消退，甚至放上一天泡沫都不会消退，就说明买到的是天然蜂蜜。如果蜂蜜水的表面没有形成白色泡沫，或白色泡沫不够细腻均匀，或泡沫很快消退，则说明买到的是假蜜或劣质蜂蜜。

（据《羊城晚报》）



气温起伏不定 感冒患儿增多

近日，气温起伏不定，感冒患儿明显增多。为此，医生提醒，根据天气变化，家长应适时为孩子增减衣物，同时室内要保持通风。一旦发现孩子有发热、咳嗽等症状，家长应及时带孩子到正规医院就诊，以免延误病情。

记者 黄佳 摄

女子贫血一年 竟是长了子宫肌瘤

□记者 黄佳

本报讯 家住西华县址坊镇吴店村的吴女士，贫血长达一年时间，期间月经量明显增多，自行摸到肚脐附近有质硬包块，做彩超后发现包块竟是子宫肌瘤，且伴有卵巢囊肿。市中医院妇科主任王俊岭表示，正常人的子宫如拳头大小，但吴女士的子宫却被大大小小的肌瘤撑变形了，像个大柚子，从而造成月经量过多、长期贫血。

“这么大的子宫肌瘤，还伴有卵巢囊肿，手术是有一定难度的。”王俊岭说，该手术极其考验医生的水平。这次微创手术，不会像传统开腹手术那样留下大伤疤，也不会像腹腔镜手术一样留下小疤痕，而是从自然通道

（阴道）取出肌瘤，不仅可以减轻患者的痛苦，还能减轻患者家庭的经济负担。

“患者子宫肌瘤大小小有十几个，如果只是剥除，以后可能还会复发。”王俊岭表示，吴女士今年 49 岁，已进入绝经年龄期，加上没有生育要求和绝经心理创伤，在取得其同意后，为她施行子宫摘除术。

王俊岭说，虽然子宫肌瘤大多是良性，但是患者的生活品质会受到影响。若确定长有子宫肌瘤，只要无症状，患者只需定期到医院复查，观察肌瘤的生长速度和特征即可。若肌瘤直径大于 6 厘米，或者月经过多继发贫血，有膀胱、直肠压迫症状等，患者则应尽快到医院就诊。