

关于西瓜的谣言你信了几条

谣言一：网传无籽西瓜是因为打了避孕药，不能吃

分析：假的。无籽西瓜是一种果肉内没有种子的西瓜，全称是三倍体无籽西瓜。它是采用人工诱导多倍体的方法，利用普通西瓜杂交培育而来，与避孕药没有任何关系。

普通西瓜是二倍体，其内有 2 组共 22 条染色体，可以通过减数分裂形成配子，进而实现授粉与挂果，在这个过程中是可以形成种子（即西瓜籽）的。在二倍体西瓜的幼苗期，如果用秋水仙素处理，西瓜的染色体数量就会翻倍变成四倍体。再用二倍体西瓜和获得的四倍体西瓜进行杂交，就获得了三倍体西瓜。所谓的三倍体就是含有三组染色体，是无法进行减数分裂形成配子的，也就没有办法通过授粉产生种子。

至于为何无籽却能有瓜，原因也很简单。西瓜属于瓠果，是葫芦科植物特有的果实，我们平时吃的西瓜果肉是由胎座发育来的，与是否有种子并没有直接关系。

谣言二：网传隔夜西瓜不能吃，会中毒

分析：假的。西瓜切开后是否还能吃？要看是否变质以及致病菌的种类和数量，与是否隔夜并无直接关联。食用西瓜后出现中毒的现象确实存在，主要是源于西瓜在细菌的作用下发生严重的腐败变质，以及某些致病菌的存在，如沙门菌属、葡萄球菌、大肠埃希菌等。

正常情况下，未被切开的新鲜西瓜内部基本上是无菌的。西瓜切开后，

切面就会被细菌污染，细菌的数量和种类主要取决于储存的环境、温度和时间。一般来说，环境中细菌越多、温度越高、储存时间越长，西瓜中滋生细菌的数量和种类也就越多。

但如果在切西瓜前清洗刀具和砧板，切开后不能立即食用的西瓜用保鲜膜包好，放在冰箱里保存，即便是隔夜之后，其细菌总量也极大地降低了，在无致病菌的情况下，食用安全性是可以保证的。相反，如果西瓜切开后在常温下放置，或者刀具和存放的环境不洁，即便是在白天放置数小时后食用，也可能会出现腹泻或中毒的风险。

所以，问题的关键并不在于是否隔夜，而是西瓜切开后的保存方法。不过，还是建议切开后的西瓜要尽快食用，如果颜色和气味已发生明显改变，安全起见还是不要吃了。

谣言三：网传西瓜太甜是因为打了甜味剂

分析：假的。西瓜越来越甜其实是育种和栽培技术共同作用的结果。

在西瓜果实的发育和成熟过程中，糖和有机酸含量决定了西瓜的口感，野生的西瓜不甜，而且带有苦涩和酸味。通过不断的杂交选育，保留出更甜的品种才让西瓜的口感得到改善。此外，科学的栽培技术也对西瓜口感有较大的影响。研究发现，昼夜温差大、成熟期土壤水分适中、适期采收都会增加西瓜的甜度。

网传给西瓜注射甜味剂并不靠谱。注射过

程会在西瓜表面留下针眼，成为细菌、霉菌入侵的通道，水果容易变质。注射甜味剂也无法保证其在果实内均匀分布，还会在局部产生瘀痕影响口感，得不偿失。

谣言四：网传孕妇和糖尿病患者不能吃西瓜

分析：假的。西瓜的升糖指数（GI）较高，含糖量却并不高，控制总量就可以。

西瓜 90% 以上的重量都来源于水分，每 100 克的糖分含量仅为 5.5 克，远低于同等重量下的其他水果。将西瓜的 GI 和含糖量联合计算可获得血糖负荷（GL），即食物最终对血糖的影响程度。西瓜的 GL 为 3.96，处于较低水平。也就是说，只要控制吃西瓜的总量，孕妇和糖尿病患者吃西瓜是没有问题的。

（据豫健宣教）



冠心病的保养方法及常用穴位

冠心病是世界上常见的死亡原因之一，穴位按摩治疗冠心病是一种有效的防治手段。

1. 内关穴

位置：位于前臂正中，腕横纹上 2 寸，在桡侧屈腕肌腱同掌长肌腱之间取穴。

方法：以右手拇指按压左手内关穴，食指托住外关穴（在与手臂内关穴相对的另一面），两指相互按压，一捏一松 50 下，换另一只手再重复 50 下。

2. 神门穴

位置：位于手腕处，掌心朝向自己时，小指向下延伸、手腕关节的横纹处有骨头，在骨间的凹陷处取穴。

方法：将一只手的拇指置于另一只手的神门穴上，向下用力点压，在压力不变的前提下，旋转揉动，当产生酸胀感时，继续点揉约 1 分钟，缓缓放松。两手交替进行，每侧各 1 分钟。

3. 灵道穴

位置：位于前臂掌侧，在尺侧腕屈肌腱的桡侧缘，腕横纹上 1.5 寸。

方法：用拇指先轻揉灵道穴 1 分

钟，再重压按摩 2 分钟，最后轻揉 1 分钟，每天上下午各揉 1 次。

4. 膻中穴

位置：在胸部，前正中线上。男子于胸骨中线与两乳头连线之交点处取穴，女子于胸骨中线平第 4 肋间隙处取穴。

方法：取卧位，用中指指腹直接揉按膻中穴，每次揉按由轻到重，力度以能感到微微疼痛为宜，每天揉按 3 至 5 分钟即可。

5. 极泉穴

位置：在腋窝中央，即腋动脉搏动处。屈肘时可在腋窝中部触及动脉搏动，于上臂外展位取穴。

方法：左手四指并拢，揉右腋窝，以顺时针和逆时针交替性按摩腋窝 50 至 100 次，出现酸、麻、微热感为佳。右手揉左腋窝同理。

6. 心俞穴

位置：在背部第 5 胸椎棘突下，后正中线旁开 1.5 寸。

方法：用指端按压，每次揉按 3 至 5 分钟即可。两侧心俞穴可同时揉按，可轻轻握拳，叩击该穴位。

7. 足三里

位置：位于小腿前外侧犊鼻下 3 寸，距离胫骨前缘一横指处。

方法：点揉手法同点揉神门穴，只是力度要更大，左右各点揉 1 分钟为佳。

8. 血海穴

位置：屈膝，在大腿内侧，髌底内侧端上 2 寸，股四头肌内侧头的隆起处。

方法：点揉手法同点揉神门穴，每侧 1 分钟。

9. 三阴交

位置：位于小腿内侧，在足内踝尖上 3 寸，胫骨内侧缘后方。

方法：点揉手法同点揉神门穴，每侧 1 分钟。

10. 涌泉穴

位置：在足底部，蜷足时在足前部凹陷处，足底第 2、3 跖趾缝纹头端与足跟连线的前 1/3 与后 2/3 交点上。

方法：双手手掌搓热，来回摩擦脚底，然后交替性摩擦和按压涌泉穴，有微热酸胀为佳。

（周口市中医院心病二病区 史航）

早餐应该什么时候吃

你一般几点吃早餐？早餐 7 点、8 点、9 点？还是 12 点？其实，吃早餐也有一个“最佳时间”，很多人都没吃对！

2023 年 6 月刊发在《国际流行病学杂志》的一项研究发现，与 8 点前吃早餐的人相比，9 点后吃早餐的人患 2 型糖尿病的风险增加 59%。研究人员表示，因为不吃早餐会影响血糖和血脂控制，以及胰岛素水平。

研究分析了超 10 万名成年人，平均年龄为 43 岁。研究发现，早上 8 点之前吃第一餐、晚上 7 点之前吃最后一餐，可能有助于降低 2 型糖尿病的发病率。

专家表示，7 点至 8 点之间吃早餐最合适，因为这时人的食欲最旺盛。早餐与中餐以间隔 4 至 5 小时左右为好。

当然，如果早晨起床早，考虑日常生活习惯和消化系统生理特点，起床半小时后吃早餐，早餐在早上 6 点半至 8 点半之间吃最合适。

此外，中医认为，辰时（7 点至 9 点）胃经当令，也正是吃早餐的最佳时间。

专家指出，常年不吃早餐的人们，势必会导致相关激素的紊乱，更容易暴饮暴食和肥胖，也会造成血脂水平波动。

长期不吃早餐，影响是全身性的。2020 年刊发在《营养学》杂志的一项针对 7 万余名成年人的开滦研究分析发现，长期不吃早餐的人，血清 C 反应蛋白水平明显升高，不吃早餐可能与全身慢性炎症有关。

专家介绍，营养早餐的能量应占全天总能量的 25% 至 30%；早餐食物的量应该占全天食物总量的三分之一。早餐的食物种类要包括四大类：1. 谷类。2. 动物性食物（肉类、蛋）。3. 奶及奶制品。4. 蔬菜和水果。

对于早餐具体吃什么，没有统一的要求，关键是要吃并且吃好。

（据《健康时报》）