

吃杏仁会中毒吗



近来，微博和微信朋友圈热传一条关于吃杏仁会导致中毒的消息，消息表示“苹果、桃子、杏等果核中含有微量毒物质氢氰酸，尤其鲜杏仁，婴幼儿误食10粒以上就会中毒，所以家长在喂小孩吃水果或榨水果汁时，最好先去掉果核。”该消息的可信性如何？记者专程咨询了有关专家。

“杏仁可分为苦杏仁和甜杏仁，苦杏仁常被药房当作药材入药，而甜杏仁则可作为零

食食用。不可否认，苦杏仁的确带有氢氰酸毒素，如果一次性摄入剂量过大的话可能引起中毒反应。”专家告诉记者，不少古代中医书籍中都会有关于杏仁的记载，均表示其“有小毒”、“有毒”。杏仁中的毒性普遍来自其成分中的苦杏仁甙，它在体内经酶的作用可以生成氢氰酸。氢氰酸进入人体后会抑制呼吸酶，造成细胞内窒息，从而威胁人类生命安全。

尽管苦杏仁的毒性一般会比甜杏仁高出

数倍，但其中作为药材的有效成分同样也远高于甜杏仁。专家表示，杏仁有润肺养颜、止咳祛痰、润肠通便等诸多的药理功能，但药用时一次剂量肯定不会超过10克。在有些医院的中药房中，苦杏仁也会被当作药品，但是会主动标明其属微毒性。并且在入药之前，药房医生会将杏仁泡制，让其在药力作用下减轻毒性，保护有效药力部分，因此大家也不必太过担忧自己药方中的杏仁成分。

“其实如果吃得不多，杏仁还是比较安全的，特别是甜杏仁。”专家提示，目前市面上贩卖的零食类杏仁选材应当都是甜杏仁，只是当作零食偶尔吃两颗完全没有问题。防治杏仁中毒的关键便是控制服食杏仁的量，只要适量便不会中毒。当然，也不可以排除生产厂家的疏忽将苦杏仁混入的情况，若食用杏仁之后发生中毒症状，一定要及时去医院就诊。

另外，还必须注意一点。由于杏仁具有通肠润便的效果，因而肠胃虚弱或正处于腹泻状态的人不可食用，否则会加剧病情发展。同时，阴虚咳嗽、寒性体质的人也要慎食，婴儿不能食用。

结论：苦杏仁带微毒，在经过处理之后可入中药；甜杏仁毒性不强，可以当做零食偶尔食之。但无论是哪种杏仁都必须控制摄入量，只要不一次摄入过多，吃杏仁还是安全的。

(苗露)

吃对食物赶走秋燥

一晃眼，夏季已然悄悄离去，接踵而至的是硕果累累的秋天。都说秋季天干物燥，“秋燥”已经成为秋季无法避免的气候现象。

由于秋燥来势汹汹，不少人都会在这个时节出现阴虚火旺的症状。专家表示，皮肤干燥、鼻燥唇干、头痛咽痛、手足心热都是“秋燥”的表现，而对付“秋燥”最好的方法，便是食补。

“秋季的干燥易伤肺，而在中医里面，白色是入肺的，多吃些白色食物可起到滋阴润肺的作用。”专家告诉记者，从中医五行来讲，白入肺、黑入肾。肺色为白，属秋天。因此，秋食白色果蔬具有补肺功效。白色果蔬往往汁水丰富，津液浓厚，可及时补充机体所需水分。像萝卜、莲藕、百合、山药、菱角等白色蔬菜都可以炖汤熬粥，滋阴润泽效果更佳。

专家告诉记者，她本人最近也会在家做一些抗秋燥的汤粥，比如银耳雪梨粥。此粥中除却银耳与雪梨外，还会加入百合和枸杞，而这几样食物都可以起到抗燥补津的作用。“如果要在家用药膳，麦冬、沙参、枸杞都是很好的选择。”专家如是说。

不过，白色食物往往性偏寒凉。专家提醒，

脾胃体虚者还是要少吃一点为好。

专家表示，秋季燥邪伤人，容易耗人津液，可适当地多服一些富含维生素的食品，也可选用一些宣肺化痰、滋阴益气的中药，如人参、沙参、西洋参、百合、杏仁、川贝等。专家还为大家推荐了两个防燥食疗方：

1. 莲子百合煲：

配方：莲子、百合各30克，精瘦肉200克。

做法：莲子、百合清水浸泡30分钟，精瘦肉洗静，置于凉水锅中烧开(用水焯一下)捞出。锅内重新放入清水，将莲子、百合、精瘦肉一同入锅，加水煲熟(可适当放些精盐、味精调味)。

功效：清润肺燥，止咳消炎。适用于慢性支气管炎患者。

2. 银杏鸡丁：

配方：银杏(白果)100克，无骨嫩鸡肉250克，蛋清2个，高汤、白砂糖、绍酒、淀粉、味精、香油、食盐、油、葱各适量。

做法：白果去壳，在油锅内煸炒至六成熟，捞出剥去薄衣待用。鸡肉切成1厘米见方的小丁，放在碗内加入蛋清、食盐、淀粉搅拌均匀。炒锅烧热放油(量要多些)，待油烧至六成熟时，将



鸡丁下锅用勺划散，放入白果继续翻炒，至熟后连油一同倒入漏勺内沥去油。再在锅内倒入少量油，将葱段煸炒，随即烹入绍酒、高汤、食盐、味精，把加工过的白果鸡丁倒入锅内翻炒，用湿淀粉勾薄芡，出锅前淋入香油，搅拌均匀起锅装盘即成。

功效：补气养血，平喘止带。本方可作为老年性慢性气管炎、肺气肿及妇女带下证患者之膳食。

(苗璐)

四类疼痛病先去疼痛科

对于疼痛，许多人的态度都是小痛则忍，往往小病拖成了大病、复合型疾病。那么，有哪些常见的疼痛症状需要引起市民警惕，及早去疼痛科就诊呢？

带状疱疹引起的后遗痛 带状疱疹被很多患者认为只是皮肤病，实际上，它更是病毒侵犯神经系统引起的疼痛性疾病。虽然并不是所有带状疱疹患者都会出现后遗痛，但年龄越大，得后遗痛的几率就越大。如果带状疱疹好了还痛，医治手段就很复杂，也很难治愈。因此，建议患者应在发病初期到疼痛门诊就诊。苗露

复杂性区域疼痛 复杂性区域疼痛指患者在一些外伤、静脉穿刺、肌肉注射或手术等医源

性损伤后，身体损伤已痊愈，但仍会出现顽固性的疼痛，甚至还会出现功能障碍。常见的症状如上臂肿胀、发麻、火烧感、浸入冷水感，以及蚁走感(蚂蚁在上面爬的感觉)等，这类疾病往往容易被误诊为单纯的神经压迫，治疗效果很差。

糖尿病性神经痛 糖尿病性末梢神经痛的症状表现为，手脚发麻，像戴上手(袜)套，或有针刺样感觉，遇到这种疼痛，患者就要严密监测血糖水平，并及时就医。

腰、肩或颈部等疼痛 部分理疗效果不佳或药物治疗不佳，又不适合手术治疗的病人，应及时到疼痛科治疗。

(郑拥军)



无偿献血 为何有偿使用

公民献血时是无偿的，而在医院用血时却要交费，既有偿使用。这是让社会公众疑惑不解的一个问题，直接影响到公民无偿献血的积极性。要解答这个问题，需从两方面认识。

1. 我国尚未建立全民免费用血制度。《中华人民共和国献血法》在确立无偿献血制度的同时，并没有建立全民免费用血制度，公民临床用血时要交付血液采集、储存、分离、检验等费用；仅仅规定了无偿献血者及其配偶、直系亲属在临床用血时免交或减交上述费用，这是为了鼓励公民参加无偿献血而建立的用血优惠措施。因此，公民临床用血费用上存在两种情况：其一，对没有参加无偿献血的公民及其配偶、直系亲属在临床用血时要先交费，出院后再到血站报销。同时，各地对报销对象、报销标准等优惠政策规定不一，给献血者及亲属用血带来不便，需要完善。因此，在我国尚未建立全民免费用血制度的情况下，一些地方在宣传上提出“无偿献血，免费用血”的口号是欠妥的。

2. 我国实行成本收费制。《中华人民共和国献血法》规定：无偿献血者捐献的血液不得买卖，只能用于临床。这表明血液本身是无价的，无偿的。但无偿献血者的血液不可能直接输到患者身上，而要通过采集、制备、分离、储存、检验等多个环节才能供应到医院，由此产生的成本费用是临床用血要收取的费用，是有偿的。实行成本收费制，这也是国际通行的做法，就连发达国家也实行成本收费制。

柚子： 秋季的健康水果



柚子是我们在秋冬季节最常吃的水果之一。柚子含有丰富的蛋白质、糖类、维生素B1、维生素B2、维生素C、维生素P、胡萝卜素、钾、钙、磷等营养成分。柚子中含有的多种成分，对人体保健和疾病预防有很大的帮助。如其中含有的柚皮甙，可以降低血液的黏稠度，从而减少血栓的形成，对预防心脑血管疾病有较好的作用。

柚子的果胶不仅可降低低密度脂蛋白的水平，还可以减少动脉壁的损坏程度。而柚子肉中含有了类似于胰岛素作用的成分铬，能降低血糖，常吃对糖尿病患者有一定的帮助。另外，柚子中含有钾元素却几乎不含钠，对于肾脏疾病患者来说也是理想的水果。中医认为，柚子果肉性寒、味甘、酸，具有理气化痰、润肺清肠、补健脾等功效。

柚子皮也是一样好东西，价值甚至比柚子肉还高。柚皮有理气化痰、健脾消食的作用，有助缓解气郁胸闷、食滞。

(邱小文)