

“根据性别挑水果”靠谱吗？



根据“公母”来挑选水果是不少市民都听说过的小窍门，尤其是在挑选橙子、梨、西瓜、桃等水果时，这种方法似乎能帮我们挑选到更加可口的水果。那么，水果是否真的有公母之分？要挑选口感更好的水果，依靠这种方法是否有效呢？

专家表示，以脐橙为例，脐橙树并不存在公母之分，果实自然也不存在公母之别。专家

介绍，不仅仅是脐橙，包括桃、西瓜在内的所有水果都不存在公母之分，这只是人们对不同水果外观的一种比较形象的称呼，是人们生活中的经验之谈，并不存在科学依据。

根据坊间流传的挑选脐橙的方法，不少人认为长有“肚脐”的橙子为“母橙子”，口感更好。而脐较小并凸出的则为“公橙子”，口感相对较差。对此，专家表示，人们根据橙子脐

部的凹陷与否来判定橙子公母的方法并没有科学依据。“一般来说，我们将脐凸出的橙子称之为开脐，脐凹陷进去的可以称之为闭脐，脐的大小主要是由于果树品种的不同和次果生长发育的不同程度决定的，而开脐和闭脐的出现则主要是由于脐（次生果）的大小和主果顶部对次生果包裹范围不同所致，并不能因此判定水果的公母。”

专家解释，之所以存在开脐、闭脐的区别，其实与植株子房有关，不同植株的子房所具有的特征不同，发育后的果实便存在外观上的区别，但这并不能成为判定水果公母的依据。

对于水果的口感问题，专家表示，从根本上来说，水果的口感由基因决定，有些基因能够控制水果的甜度，有些则能够控制水果的酸度，这些基因存在的位置并不相同。从这个角度来说，果实的口感由其分子基础决定，果实品质的分子基础也是目前世界范围内的主要研究内容。专家补充，以脐橙为例，柑橘果实一般果顶部分含糖量高一些，果基（蒂）部低一些，因此，次生果含糖量会高一些，味道好一点。总的来说，决定风味的原因主要包括品种、树龄、肥料、气候等。

结论：“根据性别挑水果”的方法大多是人们生活中的经验之谈，其实水果并不存在公母之分，但通过水果的一些外在特征判定其内在品质的做法则有一定科学依据。

（张秀兰）



医护人员参加无偿献血吗

救死扶伤，是每一位医护人员的天职，他们是生命的守护者。很多医生、护士，不仅在工作岗位上治病救人，工作以外，也在默默地为病患付出他们的爱心。

事实上，医务工作者一直以来都是应急献血队伍的重要力量。夏季和冬季是采血淡季，医院临床用血激增，货源紧张的时候，为了保障临床需求，各大医院都会组织医护人员集体献血。许多医院的领导率先垂范，带头捐献血。因为身为医务人员更能切身体会到血液对生命的重要性，也明白科学献血无损健康的道理。在医院工作的医生和护士，谁没见过生死攸关的紧急情况？只要医院库存缺少，奋战在临床一线的白衣战士们，总会义无反顾地挺身而出，勇敢地捐献血。

我们应该相信，这些充满爱的白衣天使和所有献血者一样，都是播种爱心的使者，他们用真挚的情感和无私行为感染着身边的所有人。（申飞）



黑豆可改善贫血 吃时别去皮

黑豆皮提取物能够提高机体对铁元素的吸收，带皮食用黑豆能够改善贫血症状——这一研究成果来自于浙江大学公共卫生学院院长王福佛教授的团队。小小黑豆，是不是真的有这么神呢？

“黑五类”中的 补血好手

有资料显示，目前全世界有20亿人贫血，而中国患贫血的人口概率高于西方国家。女性患贫血的概率明显高于男性，老人和儿童高于中青年。尤其是在农村贫困地区，中老年女性贫血的概率高达40%。

王福佛课题组在去年曾开展过一项针对2000多位中老年妇女的研究，该研究发现，贫血的人和正常人相比，携带了一种“贫血基因”，这类基因对铁调素（Hepcidin）的抑制能力较差。于是，团队成员便开始从传闻有补血功效的“黑五类食物”（黑豆、黑木耳、黑芝麻、黑枣、黑米）入手，进行一系列的研究。

“经过实验，我们发现‘黑五类食物’中，只有黑豆具有明显的改善贫血效果。”王福佛告诉记者，人体的小肠、肝脏中有一种泵铁蛋白（Ferroportin），它会努力将食物中的铁元素吸收到体内，同时还会对人体废弃的红细胞等中的铁元素进行回收利用。而人体肝脏内的铁调素起到了“铁管家”的作用，它会时常“监控”着人体内铁含量情况，一旦发现大量吸收铁元素的情况，它便会“叫停”泵铁蛋白的工作，以防人体吸收过量的铁。

黑豆皮提取物的补血作用正是通过作用于人体内的“铁管家”而达成。“如果铁调素过度活跃，会令血液中含铁量过度下降，进而限制红细胞的合成，这也是造成贫血的原因之一。”



这一研究的相关论文发表在国际营养学著名期刊《英国营养学杂志》上，该杂志发表评论称，王福佛团队用膳食食物抑制铁元素的发现，将基础研究与实际应用结合在一起，为防治缺铁性、炎症性贫血提供了靶点养生的新理念。

化学性补铁隐患多 进食黑豆别去皮

王福佛表示，目前治疗缺铁性贫血的手段主要靠补铁，但补铁就会刺激机体产生更多“铁管家”来抵制铁吸收，难以获得理想疗效。现在还有不少人采用化学性补铁的方法，这可能会给身体带来一定的负担。首先，化学性补

铁会给胃肠道造成一定的刺激，在服用时味道也不好，可能会带有淡淡的金属味；其次，长期服用化学性补铁剂有潜在危险性和副作用，并不推荐长期使用。

相较于化学性补铁，食疗法就显得天然健康得多。

“吃黑豆补血是一种相对天然有效的方法，不过必须注意，黑豆补血的有效成分大部分存在于皮中，因而千万不要去皮食用。”王福佛强调，健康食品需要用健康烹调方式制作，水煮与打豆浆都是不错的方法，特别是老年人的肠胃较弱，这两种烹调方式都较利于消化，感兴趣的朋友可以试试。

（苗露）

频繁胸闷胸痛谨防心肌梗塞

近日，57岁的范大伯晚上吃完热腾腾的一碗年糕泡饭便一直狂冒冷汗，大汗淋漓，说头晕想呕吐。家人劝他出去走走，谁知他突然感觉胸闷胸痛昏倒在地，家人赶紧将其送到医院。

经医生检查，范大伯患了急性下壁心肌梗塞，经医生的积极抢救最终化险为夷。专家说，在后来的交谈中得知范大伯已经有5年胸痛胸闷的症状，而最近有频繁加重的趋势，可是

他一直没有予以重视。所幸这次抢救及时，不然后果真是不堪设想。

胸闷胸痛是心梗的典型症状。近来，心梗患者明显增加，它在一年之中冬春季最易发，而一天之中清晨最易发。冬季气温寒冷导致血压波动大、交感神经易兴奋、血液粘稠度增高，高血压、抽烟、血液内胆固醇较高者，有早发冠心病家族史或者心肌梗塞、脑中风人等属于高危人群，超重肥胖者也一定要重视。医

生建议，预防心梗最首要的是注意保暖；饮食上减少胆固醇、脂肪的摄入，适当增加蔬菜水果的摄入量，但要控制总量，不要暴饮暴食；注意坚持适量合理运动；要调节好工作和睡眠时间，缓解工作压力，控制情绪；根据医生建议适当加药进行保护。本身有心脏病的病人，身边应该常备一些急救药物，如救心丸等，以防不测。

（苗露）

健肾做好三动作



动作一：前屈后伸 两腿开立，与肩同宽，双手叉腰，然后稳健地做腰部充分的前屈和后伸各5~10次。运动时要尽量使腰部肌肉放松。

动作二：交替冲击 两腿开立，与肩同宽，两腿微弯曲，两臂自然下垂，双手半握拳。先向左转腰，再向右转腰。与此同时，双臂随腰部的左右转动而前后自然摆动，并借摆动之力，两手一前一后，交替冲击腰背部和小腹，力量大小可酌情而定，如此连续做30次左右。

动作三：转胯回旋 两腿开立，稍宽于肩，双手叉腰，调匀呼吸。以腰为中轴，胯先按顺时针方向，作水平旋转运动，然后再按逆时针方向做同样的转动，速度由慢到快，旋转的幅度由小到大，如此反复，各做10~20次。注意上身要基本保持直立状态，腰随胯的旋转而动，身体不要过分地前仰后合。（敏敏）