

## 大山楂丸并非人人适宜

大山楂丸为开胃消食中成药,主治食积内停所致的食欲不振、消化不良、脘腹胀闷。方中三药均为消食药,山楂善消油腻、肉食积滞,为主药;麦芽善消米面食积;六神曲行气消食,善消谷食积滞。三药相配,共奏开胃消食之功。

由于名字直接取“山楂”二字,而山楂既可作药物,又能当食物,安全性高,还能促进脂肪消化,因此大山楂丸常被一些爱美人士当作减肥之用。现代药理研究表明,大山楂丸具有增强消化酶活性,促进肠运动及降血脂作用。

《本草纲目》记载,山楂生食令人嘈烦易饥,损齿,齿齲者不宜。其他典籍里还有“滑肠者少用之”“气虚便溏,脾虚不食者禁”“空腹及羸弱人或虚病后忌之”等。总结起来,以下五类人群不宜服用大山楂丸:

### 气虚之人不宜

大山楂丸由3味消食药组成,消食药都有耗气之弊,有积消积,无积则消人气,故气虚之人尽量少服。

### 脾虚之人不宜

元代名医朱丹溪认为,山楂能克化饮食,若胃中无食积,脾虚不能运化,不思饮食者,多服反克伐脾胃之气,故脾胃虚弱者慎用。

脾胃虚弱者运化无力,容易饮食积滞,若仅强调消食则易加重脾胃损伤。脾胃运化无力兼食积者,应以补气健脾为主,辅以消食药物,以标本兼顾,补消结合。

### 怀孕之人不宜

山楂能引起子宫收缩,孕妇大量食用山楂容易导致流产,尤其是有过自然流产史或有先兆流产症状的孕妇,更要忌食山楂食品。

此外,六神曲辛温燥烈损胎,麦芽可催生而导致坠胎,故大山楂丸为孕妇禁忌。

### 糖尿病人不宜

大山楂丸是将三药粉碎后,加蔗糖和蜂蜜制成的大蜜丸,蔗糖含量高,糖尿病人慎服。

### 胃溃疡者不宜

大山楂丸不能养胃,方中山楂是主药,属于酸性物质,摄入过多时,胃中酸度会大幅增加,加重溃疡。

大山楂丸虽非处方药,但必须严格掌握适应证。大山楂丸应用于暴饮暴食、饮食不节所致的饮食积滞、消化不良、脘腹胀闷不适等症。尤适用于食积在肠胃停滞时间不是太长,还没有出现暖气、吞酸、口气、口臭等症者。

若食积日久,应选用能健脾和胃的消食药,如健胃消食片、保和丸等。

伴有食积腹泻者,可选“焦三仙”,为山楂、六神曲、麦芽炒焦后合用。

曹臣



不添加香精、防腐剂、保留食材本身的味道,为健康助力

## 用衣服折算温度靠谱吗

### 专家教你天冷如何正确穿衣



网上热传着一则“穿衣公式”,该公式将衣物分成不同类别,各自量化成相应的温度数值,然后只需用最佳舒适度26℃减去当日气温,就能算出当天需要什么样的搭配。那么,这个公式靠谱吗?天冷究竟该如何加衣?

### 衣服折算温度?不太靠谱

网上热传的“穿衣法则”,将不同衣物的保暖效果折算成了温度:比较厚的羽绒服相当于9℃,薄款羽绒服相当于6℃,厚羊毛衫相当于4℃,棉背心相当于4℃,抓绒衣服、薄外套相当于3℃,厚的棉毛衫相当于2℃,薄的棉毛衫相当于1℃。

计算方法:如果当天的气温是22℃,那么穿一件短袖加一件薄外套即可:22+1+3=26。26℃,就是身体感觉比较舒适的温度。

乍一看,此法简单易行,只要参照当天的气温,做个简单的加法运算就解决问题了。但它是否真的靠谱呢?北京大学人民医院副主任医师陈玉红认为,这一说法有些问题。打个比方,如果当天气温-10℃,那么按照上述法则,要达到26℃的标准,薄款羽绒服要穿6层才够,实在不太可行。

国家纺织制品质量监督检

测中心的工作人员同样认为,这个说法不太严谨。服装的检测标准里并没有温度标准这一项,衣服是否保暖,主要取决于保温率、导热系数、热阻值、克罗值(室温下,感觉舒适时所穿衣服的保温值)这4个参数。

对老百姓来说,保温率是最直观的参数,这是通过专业的计算公式算出来的。但目前,只有保暖内衣有保温率的要求,标准是在30%以上,而其他服装鞋帽都没有相关标准。

陈玉红说,穿衣戴帽不仅要根据不同季节、天气选择不同衣物,还要依据不同的气候条件选取相应布料,才有利于健康。建议大家参考气象台的穿衣指数来选择合适的衣服。因为这一指数是根据气温、湿度及风等气象条件,对人们适宜穿着的服装进行分级确定的,有一定的科学性。

### 天冷,衣服最好穿三层

天冷着装,并非越厚越好,也要讲究穿衣服“层”数。厚衣服透气性差,捂得人们容易出汗,出了汗以后,又往往没有可以脱换的余地。

特别是在室外活动的时候,浸透了汗水的衣服,由于缺乏衣服纤维间空气的保暖,会导致热量迅速散失。因此,有的人虽然穿着厚大衣还总觉得冷。

多穿几层稍薄的衣服,保暖效果更好。层数多,层间的空气流通相对较好,即使出了汗也容易干,这就总能保证衣服里面空气的保温效果。

另外,层数多,有脱换的余地,无论室内、室外总能保持身体温度的相对稳定,而不会忽冷忽热,使身体着凉。因此,只有穿多层才能真正起到保暖的作用。一般在冬天,穿3层衣服是比较合适的。随着天气的转冷可以适当加层数,切忌只考虑衣服的厚度。

据《生命时报》



## 感冒了为何没胃口

随着冬季的到来,感冒的人群越来越多,除了鼻塞、流涕、打喷嚏、咽痛或咳嗽等症状外,不少患者还会不想吃饭,即使面对平时最爱吃的美食也丝毫没有兴趣。究其原因,主要有三方面:

第一,人在感冒尤其是发烧时,体内帮助促进胃肠蠕动的消化酶功能下降,造成胃肠道蠕动减慢,甚至出现紊乱。胃肠消化减慢,我们感受不到饥饿,自然就不太想吃东西。

第二,感冒时鼻黏膜充血肿胀、鼻腔分泌物增多等炎症病变,不仅会引起鼻塞、流涕等症状,还会使黏膜上的嗅觉感受器对气味的敏感性减退;更有某些病毒感染会直接引起嗅觉神经受损,阻碍大脑对香味信号的接收。

第三,人体的嗅觉和味觉是协同工作的,感冒导致的嗅觉灵敏度降低自然也会影响味觉。患者味觉变迟钝后,会觉得食物没有味道,进而失去胃口。尽管没有胃口,患者仍需要规律饮食以提供机体对抗疾病的能量。患者应注意休息,多饮白开水,保持口腔和鼻腔清洁;进食一些清淡

的粥和汤,如胃口差,可少食多餐;可适当进食鸡肉、鱼肉、蛋类、牛奶来补充优质蛋白质;多吃新鲜蔬菜和水果,但要尽量避免食用芹菜、韭菜、茼蒿、玉米等粗纤维食物,以免加重胃肠负担;甜食可生痰,还会导致腹胀、抑制食欲,感冒患者应少吃。

赵臻

### 餐桌问答

读者高女士问:最近在网看到一个教大家挑橘子的短视频,里面说,橘子底部有小圆圈的是“母”的,有小点的是“公”的,“母橘子”比“公橘子”甜;果蒂凸起的是不太成熟的橘子,平展的是熟透的,挑橘子要买平不买凸。这些方法有道理吗,怎么挑到好吃的橘子?

## 橘子分公母有些不靠谱

科信食品与营养信息交流中心科学技术部主任阮光锋答:从外表和口感来判断橘子公母的说法毫无科学依据。位于果实底部(与果柄相对位置)的“脐”,其实是花柱脱落在果实上留下的疤痕,多数是点状的。这些疤痕主要是负责运输水分和养料的维管束的遗迹,因为下方的

果皮组织发育速度通常比果实其他部分慢(甚至不发育),所以形成一个略微凹陷的“脐”。脐部大小跟公母没关系,也没有任何证据表明其与果实的味道有关。

“凸起的橘子没有熟”的说法也毫无科学依据。果蒂通常是指水果和枝茎连接在一起的部分,在有些地方

也叫果柄。果蒂是否凸起,跟品种有很大关系。比如丑橘就很好吃,其果蒂大都是凸起的。

如何买到好吃的橘子?靠谱的做法是尝一尝。现在去超市、菜市场买橘子,很多商家都会剥开几个供大家品尝,大家可以尝一下口感,再根据自己的喜好来买。 小文