

吃水果的几个学问

吃水果现在已成为了很多人每天的“必修课”，但吃得多不如吃得巧，生活中总有些困扰影响着人们吃水果的效果。中国农业大学食品科学与营养工程学院专家教您如何正确地吃水果。

每天吃水果 200~400 克左右为宜，相当于两个苹果。按照《中国居民膳食指南》推荐，成人每天应吃 200~400 克水果。这里说的 200~400 克是指吃进去的果肉重量，不包括果皮、果籽、果核等。以苹果为例，一个富士苹果重约 250 克左右，去掉核后还剩 200 克，因此一天 400 克的量大致相当于吃两个苹果。吃水果时也要讲究多样性，比如吃了一个苹果，再适量吃些草莓、橘子等，既保证吃够量，又能让营养丰富起来。要注意的是，水果不能吃太多，大部分水果的膳食纤维和糖分含量较高，吃太多会引起胃痛、腹胀，还会让血糖增高。

按寒、热、中性体质吃水果。人的体质分为寒、热、中性三种。水果也有寒、热、温、凉之分，因此最好按照体质选择。有些人平时脾胃虚寒、阳气不足。常常四肢冰凉、畏寒喜暖、腰膝酸软，食物稍微凉一点就会胃部不适、腹胀甚至腹泻，这类人最好少吃或不吃寒凉性的水果，如香蕉、梨、西瓜、香蕉、柚子、枇杷、芒果、甘蔗、柿子、桑椹、橙、荸荠、猕猴桃等；有些人经常被口干、口渴、便秘、咽喉痛等“上火”症状困扰，那就最好少吃龙眼、荔枝、杨梅、桃、橘、樱桃、杏、桂圆、石榴、椰子等温热性水果。对于体质平和的人来说，选择比较多，但不要长期大量偏食某一种或某几种水果，最好寒凉性和温热性水果交替食用。另外，面色晦暗、眼眶发黑、唇色紫暗、舌有紫色或淤斑是淤血体质的表现，这类人是高血脂及动脉粥样硬化的高发人群。可每日取生山楂 15~30 克，水煎代茶饮。山楂除了能助消化，还能活血化淤。

吃水果也要分时间段。水果本身含的酵素不同，如想让酵素在体内产生不同的作用，还应选择最合适的时间吃。

空腹时别吃太酸的。早上胃肠经过一夜的休息，功能尚在恢复中，因此最好选择酸性不太强、涩味不太浓的水果。胃肠功能不好的人，更不宜在这个时段吃水果，尤其是西红柿、柿子、橘子、山楂等。香蕉也不适合空腹吃，会加快肠胃的运动，增加心脏负担。

两餐之间吃水果能快速补充维生素。两餐间吃水果，水果中的果糖和葡萄糖能被人快速吸收。比如鲜枣最好餐前吃，但食用太多可能会引起胃酸过多和腹胀。菠萝可在午餐后吃，西瓜最好饭后两小时吃。

晚餐后不要大量吃。餐后 1 小时吃水果有助于消食，可选择菠萝、山楂等有机酸含量多的水果。但晚餐后不要大量吃水果，既不利消化，又很容易因吃得过多，使其中的糖转化为脂肪在体内堆积。

另外，对于一些比较胖的人，只要不是味道酸涩的水果，在饭前吃有利于产生饱腹感，减少下一餐食量，对控制血压和体重很有利。相反，那些瘦弱、营养不良的人如果饭前吃很多水果，可能影响正餐食欲。

有些水果不是人人适宜。猕猴桃、桑葚、草莓等带籽水果有促进排便的作用，更适合便秘的人，如果本来就易拉肚子，就不要多吃。菠萝、猕猴桃、芒果、无花果等水果可能造成少数人的过敏和不耐受反应，吃后如果发生喉部黏膜肿胀、头疼、胃疼等不适反应，就应避免食用。糖尿病患者只要在吃水果后适度减少主食的量，保证碳水化合物总量不变，可以少吃些含糖量不高的水果，比如菠萝、梨、樱桃、葡萄、木瓜、桃子、草莓等。杨梅、梅子、李子等水果中的酸味会同胃酸一起刺激胃黏膜，溃疡病患者不宜吃。

水果到底要不要削皮吃。出于对农残的顾虑，很多人会为不吃苹果、梨、桃子等水果的果皮而烦恼，其实这并不是什么难题。吃之前只要认真冲洗或用盐水泡一下，就可放心食用。如果还是担心果皮的安全性，那就削皮吃。将水果榨汁也是一些人的选择，实际上榨汁不如直接吃，因为榨汁会丢失膳食纤维，损失维生素，降低饱腹感，还会增加血糖的上升速度。还有人考虑水果是否熟吃好，一些维生素 C 含量较低而肉厚的水果，比如苹果、梨、桃、香蕉，如果生吃感觉不舒服或不好吃，可以考虑做熟吃，炖、蒸、烤味道都不错。但有些水果还是生吃比较好，比如草莓、葡萄、西瓜等多汁水果。

储存水果的最佳方法。苹果、梨等温带水果最好先放进塑料袋，扎上袋口后，再放进冷藏室保存。热带水果不能放冰箱，否则会发生冻害，放在室温阴凉处就可以了，而且袋子要留一点口，经常检查，避免腐烂。水果不要堆放在一个箱子里，避免相互挤压，要把已经软熟的先吃掉，有斑点或霉变的马上拿出，避免传染给其他水果，表面有污物或沾上霉菌的要轻轻洗干净。需要催熟的水果，可以分装在不同的袋子里，分批催熟。实在吃不完的话，还可以把一部分水果做成果酱，泡成果酒，或者泡在蜂蜜里。

水果里有小虫不必担心。最近，网络上曝出“樱桃里有小虫不能吃”的耸人听闻的消息，甚至把水果里的小虫和人体内的寄生虫混为一谈，造成老百姓的恐慌。其实，对于有少量小虫的水果，人们大可不必放在心上，吃之前发现了，可人为地去掉，即使不小心吃进肚子里，也会被胃酸消灭掉，对健康构不成威胁。人体内的寄生虫一般是通过不洗手就吃饭等途径进入人体的，因此防止寄生虫的最有效方法是饭前洗手。

营养快线



根据统计，女性驾驶员尤其是新手，是事故发生率最高的人群之一。同时，一些抢劫案件也都集中在单身驾驶的女性车主身上。造成这些危险，当然和女性先天的一些特征有关，例如力量欠缺等，但其实更重要的是一些不科学的驾驶习惯。如果能改正的话，女性驾驶员一样可以是很安全的驾驶者。

坐姿要正确 女性车主因为怕看不到前方景物，而一味将座位往前移，其实这十分危险，不仅会减低驾驶员应变紧急情况的速度，更可能受到安全气囊爆破造成的严重伤害。

坐进驾驶座后，应先将臀部坐满整张座椅，和座椅间不要有空隙，身体背部也要和椅背紧密吻合。接着再以这个姿势调整座椅的前后位置，标准是右脚踩紧刹车踏板到底，膝盖仍能保持弯曲的状态。如此可避免因右腿伸直在撞击时受到直接的伤害，也可保持控制油门及刹车踏板的灵

女性安全驾车“四原则”

活度。保持臀部不要移动，拉起椅背调整拉杆，让椅背自然往前倾，再从直立的位置，一格一格向后调整椅背的倾斜度至适当的位置。将身体背部贴紧椅背，双手向前伸直，置于方向盘上缘。此时需注意手腕关节处若刚好扣紧方向盘，即为正确的椅背倾斜角度，否则即要再做修正。

拒绝高跟鞋 多备一双鞋，少出一次险。虽然穿高跟鞋可以塑造出优美的腿部线条，但穿着高跟鞋驾驶车辆所隐藏的危机，是一般鞋类的好几倍。因为以皮革材质为主的高跟鞋，底部设计以硬跟为多，不管是不是紧急煞车，滑脚的几率都会相对增加，而且就算没出意外，也有可能扭伤脚踝。建议爱美的女性，平常应放置一双平底鞋在车内，以便开车时更换。

紧扣安全带 系好安全带是安全驾驶的关键。安全带是在汽车万一发生事故时，保护驾驶员生命的重要装备。据资料显示，因汽车事故而死亡的人当中，至少有 70% 是未系安全带的。有很多死者在出事故前如果系好安全带，应该是有获救希望的。所以说开车前务必要系好安全带，这

是安全驾驶的基本条件。即使是装有安全气囊的汽车，开车时也应该系好安全带。

女性朋友带小孩上路的机会较多，一定要让小孩也系好安全带。否则，一旦发生撞车事故，除了会受到像大人那样的伤害外，太小的孩子在车体撞击的刹那，由于惯性更容易飞撞出去。此外，一般的安全带可能会缠绕住小孩的头颈部，所以如果条件允许的话，请为婴幼儿准备专用的汽车座椅。

独驾要警惕 单独驾驶的女性往往成为拉门抢夺者或撞车党首选的目标，为此，女性驾驶者们要格外警惕。首先尽量避免途经一些偏僻路段；其次记得每次出车前都要紧闭门窗，防止突然出现的抢夺；一旦受到撞车党的撞击，千万不要惊慌失措，为了保证安全，可尽快摆脱撞车党，将车辆行驶至安全处，然后报警。但如果遭遇歹徒包围，则应确保车窗门紧闭，并立刻拨打电话报警。

(贾 史)

车行天下

秋季安全用电十个提醒

一、不要私自乱拉乱接电线，要使用安全的保险丝，严禁使用铜丝代替保险丝。

二、白炽灯泡、日光灯与可燃物之间保持至少 0.5 米以上的安全距离。不要用布、纸等可燃物做灯罩。在散热条件较差的灯具附近的电线，应有耐热绝缘护套保护。

三、保证电器有足够的散热条件，不要在电视机、空调、电脑、电暖器、冰箱等周围放置窗帘、衣物、书籍等可燃物品。

四、不要在无人的情况下使用电热棒、电吹风、电磁炉等电器，注意人走切断电源。

五、经常查看电器线路有无破损、短路、接触不良等故障，发现问题及时检修。

六、使用液化气、煤炉等有明火的灶具应有单独场所，保持良好通风，并与可燃物保持至少 1 米以上的距离。

七、养成良好用火习惯，不要随意乱丢烟蒂和火柴梗。

八、不要使用大功率电器，不要同时使用几种功率超过 1000 瓦的电器，以免线路超负荷引发火灾。

九、发现燃气泄漏，要迅速关闭气源阀门，打开门窗通风，切勿触动电器开关和使用明火，并迅速通知专业维修部门来处理。

十、使用中的电器或线路着火，要先切断电源，再用干粉或气体灭火器灭火，不可直接泼水灭火，以防触电或电器爆炸伤人。

(孔 宇)



治怕冷尿频方

【处方】黑附子 10g（炮），益智仁 12.5g，淮山药 15g（炒），补骨脂 15g，泽泻 12.5g，山萸肉 15g，黄芪 15g，甘草 10g（炙）。

【制用】每日 1 剂。加凉水 1500 毫升浸泡 30 分钟，先用大火煎开 10 分钟后，改用小火煎煮，约剩 150—170 毫升药液时，将药液滤至一空杯内，再加凉水 1000 毫升，文火煎取药液 150 毫升，两次药液合在一起，早、晚分服（一定热服，不能冷饮）。

【功能】温阳补肾，益气缩泉。

【主治】中老年人每遇天冷感寒，即有小便清长、频数，或有尿急，或伴有腰部酸软疼痛、手足厥冷。

（白城市中医药老科协：王文卿）

每周一方

【健康讲堂】《健康素养 66 条》系列连载（二十二）

中国公民健康素养——基本知识与技能

43. 根据天气变化和空气质量，适时开窗通风，保持室内空气流通。

阳光和新鲜的空气是维护健康不可缺少的。

阳光中的紫外线，能杀死多种致病微生物。让阳光经常照进屋内，可以保持室内干燥，减少细菌、霉菌繁殖的机会。开窗通风，可以保持室内空气流通，使室内有害气体或病菌得到稀释，预防呼吸道传染病发生。

雾霾、沙尘天气时，应关闭门窗，减少室外颗粒物进入室内；遇到持续雾霾天气时，应选择空气污染相对较轻的时段，定时通风换气，否则有可能造成室内二氧化碳浓度过高，出现缺氧。

44. 不在公共场所吸烟、吐痰，咳嗽、打喷嚏时遮掩口鼻。

世界卫生组织《烟草控制框架公约》指出，接触二手烟雾会造成疾病、功能丧失或死亡。室内工作场所、公共场所和公共交通工具内完全禁烟是保护人们



铁路列车分类常识

一、旅客列车

1. 高速动车组旅客列车 G1 – G9998“G”读“高”。
2. 城际动车组旅客列车 C1 – C9998“C”读“城”。
3. 动车组旅客列车 D1 – D9998“D”读“动”。
4. 直达特快旅客列车 Z1 – Z9998“Z”读“直”。
5. 特快旅客列车 T1 – T9998“T”读“特”。
6. 快速旅客列车 K1 – K9998“K”读“快”。
7. 普通旅客列车 1001 – 7598 (1) 普通旅客快车 1001 – 5998。(2) 普通旅客慢车 6001 – 7598。
8. 通勤列车 7601 – 8998。
9. 临时旅客列车 L1 – L9998“L”读“临”。
10. 旅游列车 Y1 – Y998“Y”读“游”。
11. 动车组检测车 DJ5501 – DJ5598“DJ”读“动检”。
12. 回送出入厂客车底列车 001 – 00298。
13. 回送图定客车底 在车次前冠以“0”。
14. 因故折返旅客列车，原车次前冠以“F”读“返”。

二、行包专列

1. 行邮特快专列 X1 – X198“X”读“行”。
2. 行包快运专列 X201 – X998。

三、货物列车

1. 直达货物列车 80001 – 87998；10001 – 19998。
2. 直通货物列车 20001 – 29998。
3. 区段货物列车 30001 – 39998。
4. 摘挂列车 40001 – 44998。
5. 小运转列车 45001 – 49998。
6. 超限货物列车 70001 – 70998。
7. 万吨货物列车 71001 – 72998。
8. 冷藏列车 73001 – 74998。
9. 军用列车 90001 – 91998。
10. 自备车列车 60001 – 69998。
11. 抢险救灾列车 95001 – 97998。（车 行）

白城市卫生计生委
白城日报社 主办