

# 选用枸杞有学问

## 从质量上来看

如果都是正规的枸杞，那也有质量的高低区分。特级品种的枸杞，颜色是暗紫红色而且均匀，没有黑头，大小整齐统一，没有潮湿。而那些质量差的枸杞，颜色红得很不均匀，而且有很多黑头。

## 从颜色上看

染过色或打过硫磺的枸杞多为鲜红色，外观特别诱人，而正宗的枸杞多为暗红色，所以买枸杞的时候一定要贪“色”。而且上过色的枸杞摸起来会有一种粘粘感，正宗的枸杞则没有。至于染色的枸杞，用手指使劲揉搓一下就会使它原形毕露。从枸杞的果脐处（果实与果柄的分离处）来看，正常枸杞是白色，打过硫磺的枸杞果脐是黄色，而上过色的枸杞果脐是红色。

## 从形状上来看

宁夏枸杞和内蒙古枸杞都呈长圆形，但是宁夏枸杞泡水后会上浮，而内蒙古枸杞会下沉。而新疆枸杞



图 TP

呈圆形，容易区分。这几种枸杞都以粒大饱满为上品。因为用白矾水泡过以后会使枸杞果粒变大，所以很多商家采用这种方法。但是明矾泡过的枸杞很好辨别。把这种枸杞对光照射的话，药材表面会有闪亮的晶点。

## 从气味上来看

可以抓一把枸杞子，用手捂一会，放到鼻子前闻一下，没有辛辣，

刺鼻子的味道，就证明用的熏染的硫磺量不是很大。注意，通常市场上卖的枸杞，多是用硫磺熏出来的。如果气味较刺鼻，那就很明显打过硫磺。闻的同时可以摸一下，不粘手，而且没有明显的结块的，就是比较好的枸杞。摸上去，没有滑润感，而是有些涩手的，就是好的。然后拿一颗枸杞，扒开来看一下，如果里面可以看到大量的枸杞籽，那这个枸杞就是秋枸杞，不是说秋枸杞不好，而

是秋枸杞多籽，相对于夏枸杞来讲，药效和食用价值就相对弱一些。取一粒枸杞放进嘴里，尝一下，如果是甘甜，没有发苦，就是较好的枸杞。当然，吃起来也不会有咬碎困难，而且少籽，就证明是夏枸杞。目前市场上的枸杞子大多是栽培品，很少有野生的，野生枸杞子品相很差，不仅个头小而且大多有虫眼。

## 食用注意事项

用枸杞保健需要常期少量吃，过量食用枸杞子会使人上火、流鼻血、甚至造成眼睛红胀不舒服等。一般健康成年人每天吃 20 克左右比较合适，治疗用可增加到 30 克。由于枸杞温热身体的效果相当强，正在感冒发烧、身体有炎症、腹泻的人最好别吃。枸杞不宜与绿茶搭配，因为绿茶里的鞣酸有收敛吸附作用。枸杞子含糖量较高，每 100 克含糖 19.3 克，糖尿病患者要慎用，不宜过量。

本文作者为上海龙华医院药剂科姚毅焜摘自上海药讯微信公众号

# 枇杷不能“任性”吃

及其他中药组成的，主要用于伤风咳嗽、咽喉干痒声音沙哑等症状。不过，制作枇杷膏需要精细工艺，不推荐个人自行制作。

枇杷花。枇杷花具有较高的药用及保健价值。枇杷花不仅富含硒、锌、镁、钙、铁等矿物质，还含有类黄酮、类胡萝卜素、酚酸类及氨基酸等生物活性成分。《本草纲目》中记载枇杷花具有“止渴下气、利肺、止吐逆、去上焦热、润五脏”及“治头风、鼻涕清涕”等功效。现代医学研究结果发现枇杷花有抑菌、止咳、祛痰和

抗炎的作用。

枇杷核。枇杷核即枇杷的种子，含苦杏仁苷、氨基酸、脂肪酸和游离的氢氰酸等，性味苦、寒、平，入肾、肺、肝和脾经。日本研究报导枇杷核含有的扁桃苷成分具有抗炎、抗肿瘤及免疫赋活作用。我国学者研究发现，枇杷核提取物对机体免疫功能及肠道正常菌群具有双重调节作用。枇杷核含有氰甙类物质，与水分解后有一定毒性，用作中药材也是经过特殊炮制去掉大部枇杷果实。枇杷果味甘酸、性凉，具有清肺、润



图 TP

肺、宁嗽、止咳、主上焦热、润五脏等功效，可治咳嗽、燥热等症。

枇杷果肉可以洗净生食，但不能多食。《随息居饮食谱》中说：“多食枇杷湿生痰，脾虚滑泄者忌之”。就是说，枇杷不宜多吃，脾虚腹泻者不宜食用。建议每日最多生食 300 克左右（大果约 5 颗）。摘自上海疾控微信公众号

# 牙齿过敏了，怎么办？

牙齿感觉过敏又称过敏性牙本质，是牙齿在遇外界刺激，如温度（冷、热）、化学（酸、甜、咸、辣）、机械（摩擦或咬硬物）等刺激时所引起的一种异常酸痛感，俗称倒牙，患者常因此而不敢咀嚼。牙齿敏感症不是一种独立的疾病，而是许多牙体疾病所共有的一种症状。

牙本质外露被认为是牙齿敏感症产生的诱因，而称之为过敏性牙本质。如因牙面的磨损、楔形缺损、牙周洁治。牙酸蚀及牙外伤等导致牙本质外露，而修复性牙本质来不及形成时，牙齿出现对刺激因素的特殊敏感症状。但实际上，有时釉质完好，牙本质也并未外露同样可发生这种情况。根据临床观察和文献报道，目前已知的机体因素有以下几个方面：某些生理性变化，如妇女经期、孕期、分娩与绝经期；神经系统影响：如神经衰弱、休克与脑震荡后遗症、精神紧张尤其是较长期处于紧张状态者；全身健康状况下降，如疾病、过

度疲劳；胃肠疾患与胃肠道大手术，如溃疡病与胃次全切除术后；营养代谢障碍，如钙、磷代谢紊乱、维生素 C 严重缺乏；其他，如高血压、头颈部放射治疗等。以上因素或引起感觉过敏，或使原有症状明显加重。特别严重的患者往往是几项因素复合存在，机体处于衰弱状态所致。因此，将这种现象称之为牙齿感觉过敏比较符合实际。一方面表明，它不只表现于牙本质，而是包括整个牙齿；另一方面也表明，它不同于全身性过敏，是一种仅限于牙齿对外界刺激有感觉上的过敏现象。它的发生和发展不只是一种局部现象，而是与机体状况密切相关。牙本质的外露以及修复性牙本质和表面矿化层的形成等，都是可以影响其发生与发展的重要因素，但绝非唯一原因，机体因素不容忽视。

临床表现为多数患者有牙本质

的外露，通常发生在牙颊面或牙颈部等有牙体缺损的部位，如磨损、楔形缺损、牙折断面等。由系统因素所致者，则可无牙齿缺损。患者诉遇外界刺激时常有敏感现象；并觉咬合时牙齿酸软乏力，严重者往往咬合、漱口、饮食均感困难。一般病人能指出患牙，但过敏常局限于颊面与对颌牙尖相应部位凹陷和外露的釉—牙本质界处。牙齿感觉过敏还可能是牙髓炎的前驱症状，因此，对经久不愈，尤其是牙体缺损较重的患者，应密切注意观察有无自发性隐痛等慢性牙髓炎症状，以争取早期发现，及时治疗。由系统因素所致者，常无牙体缺损，甚至可无牙本质的外露。

治疗时首先应查明可能有关的因素并加以消除。应结合实际情况全面考虑，尤其不能只见局部而忽视系统性因素的影响。治疗常采用局部脱

敏法，包括药物涂擦治疗、树脂类材料堵塞治疗和充填法治疗，近年来采用激光脱敏治疗也已取得较好疗效。

一旦患了牙本质过敏症，就应该及时去医院治疗，防止引起龋齿等疾病。如果一时无法去医院治疗，也可以先在家里自我治疗。首先，要改掉一些坏习惯，如：横向刷牙、一侧咀嚼、夜磨牙、咬硬物（咬胡桃、吃煎饼、启酒瓶盖、啃瓜子等），同时要改用软硬适度的牙刷刷牙。对于牙齿咬合面有酸痛的地方，可用咀嚼刚泡软的茶叶或核桃仁等方法，达到脱敏效果，这是它们所含鞣酸所起的收敛作用。大蒜中的蒜辣素能降低牙齿的敏感性，因此，用新鲜大蒜片反复涂擦牙齿敏感部位，也可改善牙齿的酸痛症状。牙齿过敏可以同时发生在多个牙或一个牙的许多部位，这种情况下用棉棒在牙齿敏感处反复多次涂擦纯甘油或脱敏牙膏，可收到满意效果。

徐汇区牙防所

## 健康养生

责任编辑：郭爽

微博：<http://txinmin.cn/guoguo11>

邮箱：

9773859@qq.com

热线电话：22897276



## 大小两个枕头，让睡眠更有质量

要保证老人的优质睡眠，离不开对床品的谨慎选择。家人需认真对待，让老人睡个好觉。

枕头：选一大一小。老人的脊柱多有退行性改变，因此更应重视预防脊柱病。挑选枕头时，最好选稍有一点硬度、透气性好的，枕芯内部要能产生一定摩擦，荞麦、茶叶枕芯都不错。这样，枕头能随着头部转动而流动塑形，起到均匀承托作用，保证呼吸通畅，又使头颈部肌肉得到放松。建议在大枕头靠脊柱一侧的边缘再加一个厚约 5 厘米的小枕头，睡觉时将头放在大枕头上，颈椎部则靠在小枕头上。这样，即保持了颈椎的正常生理状态，也可避免颈部裸露、受凉。

床垫：最好选棕垫。弹簧较硬的棕垫较适合老人，软床垫无法有效支撑人体脊椎。老人睡太软的床，会感觉腰背特别累，尤其是患有腰椎间盘突出、腰肌劳损的人群。

褥子：软些更舒适。褥子最好稍微软些，高度在 3—5 厘米之间。尤其是偏瘦的老人，适合睡软褥子，否则易压迫皮肤，造成发红或疼痛，长期如此可能导致皮肤破溃，诱发褥疮。

被子：不能太厚重。被子太厚重，易压迫胸部、血管，影响血液循环。对年龄偏大的人来说，还可能导致呼吸不畅。

被罩：纯棉最合适。纯棉被罩具有良好的吸湿、排湿性。棉纤维会从空气中吸收水分，含水率可达 8%—10%，老人皮肤与之接触会感觉柔软舒适。而当棉纤维湿度过大、周围温度较高的情况下，其中的水分就会蒸发。因此，棉纤维能保持水的平衡状态，而且耐洗耐用。

（摘编自《生命时报》）

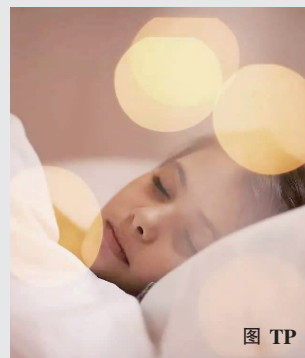


图 TP