

杨梅是否需要清洗? 谁不宜吃杨梅 医生建议:胃酸过多者慎食

■记者 杨微微

吞食杨梅核是否有助消化?吃了杨梅里的小虫子是否会有害身体?昨日,本报第4版刊登了专家为您解答“梅”问题。

有市民反映,杨梅是大众型水果,是不是所有人都能吃?如今很多人喜欢到山上边摘边吃,杨梅是否可以不清洗就吃,各人说法不一。听听医生的建议,或许对你有所参考。

没污染过的杨梅可直接吃

杨梅高产季,除了可以在市场上买到新鲜的杨梅,很多市民更喜欢去山上自己采摘杨梅,一边摘一边吃,不仅吃饱了肚子,还能体验采摘的乐趣。

“可是边摘边吃,杨梅就没有洗,到底杨梅需不需要清洗?”要去

山上摘杨梅的沈小姐在出发前产生疑问,她说,平时在家都是洗了吃,很多朋友告诉她其实杨梅不需要洗的,直接吃反而味道更好。

“我们都是从树上摘下来直接吃的,杨梅表面有没有脏东西,一下就看出来,你稍微注意一下就好

了。”高楼杨梅种植户奏高仁说。

市人民医院的医生表示,如果杨梅没有经过农药,按理说刚从树上采摘下来不需要清洗,可以直接吃。但是在市场上买的杨梅,运输过程中如果有“污染”,最好是清洗了再吃。

胃酸过多者不宜多吃

近日,市民黄小姐半边脸肿得厉害,上医院一查得知,原来是蛀牙引发牙齿发炎,再加上吃太多杨梅导致上火,加重了发炎的区域,才会半边脸都肿了。医生建议她,近几天尽量控制吃杨梅。

“比如胃酸过多、或者有胃溃疡

疡的人杨梅要慎食。”市人民医院消化内科主任说,杨梅偏热性,含酸较多,胃酸过多的人吃了容易出现泛酸、上腹痛,过度摄入杨梅,可能引发急性肠胃炎。

据了解,杨梅性温热,甜中带酸涩,多吃会周身发热、多痰

等上火反应,很容易引发咽喉疾病,对原有呼吸道疾病的人而言,更易加重症状。所以对常人而言,吃杨梅时不能一下吃太多,而对患有呼吸道疾病的人,尤其是正在感冒、咳嗽的病人来说,更要少吃。

哪种杨梅更适合泡酒

杨梅季节短,并且不宜长时间保存,很多市民喜欢用白酒泡制杨梅,就是平常所说的杨梅酒。可是很多年轻人只喝过杨梅酒,却不知道如何制作,看来新手们要想泡制杨梅酒,还得听听老一辈的经验。

市民杨女士的老家种植杨梅已有几十年历史,每年她都会用当年的杨梅泡制一些杨梅酒。她向记者介绍了自己多年来泡制杨梅的

经验。“我们这有黑炭梅、茶山梅、东魁3种杨梅,最适合泡制杨梅酒的是后两种。黑炭梅虽然最甜,但是泡制容易烂,后两种杨梅红一些,相比黑炭梅也硬一些,所以最合适泡酒。”杨女士说其实泡制杨梅酒过程很简单,新鲜的杨梅,洗净之后晾干,在容器内放入杨梅、白酒再加些冰糖,密封自行发酵。冰糖的量按个人甜度自己把握,也

可不放冰糖,到吃的时候再加白糖。

杨女士认为,茶山、东魁比较适合泡酒,但也有市民有不同意见。“黑炭杨梅也可以泡制杨梅酒,只要挑选时不要选太成熟的,因为太成熟会泡烂。”奏高仁介绍,泡制杨梅酒有用糟烧,也有用米烧,从价格上来说米烧会便宜些,这完全看个人喜好。

咱来比比叠纸杯

“同学们,我们来比赛,看谁在30秒内把10个禁毒小纸杯分四层摆好……”。前日下午,一场别开生面的禁毒宣传活动在场桥第二小学举行。

“6.26”国际禁毒日来临前,场桥边防派出所民警来到该校,宣传禁毒知识。

(记者 陈瑞建 通讯员 顾贤光)



“我们先上底妆,等下再上眼妆。这个妆化得真漂亮,看上去年轻了很多……”前日下午15时许,东丰社区办公楼内热闹非凡,来自瑞祥职业中专美容美体与形象设计专业的4名学生和3位老师正在给社区参加红歌赛的选手们免费化妆。

据了解,该校自开设美容班以来,学生们的学习化妆的过程中一直缺少锻炼的机会,通过进社区开展免费化妆活动,既给社区演出化妆带来了方便,又给学生提供了锻炼机会。

(记者 项颖 通讯员 王志)

学生到社区 免费化妆

中国民生银行 瑞安支行

民生银行 贵金属延期交易 火热开户中

地址: 安阳路瑞山路瑞呈花园A21幢 电话: 66876122



6·26 国际禁毒日专题

教你认识 花样翻新的合成毒品



所谓“合成毒品”,是相对于鸦片、海洛因等主要取材于天然植物的传统麻醉毒品而言,主要指以化学合成为主的、直接作用于人的中枢神经系统的一类精神药品(毒品)。目前我国滥用的合成毒品多发生在娱乐场所,所以也被称为“俱乐部毒品”和“新型毒品”。

合成毒品的种类

由于科学技术和制药工业的进步和发展,精神药物的范围和种类不是固定不变的,合成毒品滥用的品种也将不断增多。

根据合成毒品的毒理学性质,可以将其分为四类:

第一类以中枢兴奋作用为主,代表物质是包括甲基苯丙胺(俗称“冰毒”)在内的苯丙胺类兴奋剂;

第二类是致幻剂,代表物质有麦角乙二胺(LSD)、麦司卡林和分离性麻醉剂(苯环利定和氯胺酮);

第三类兼具兴奋和致幻作用,代表物质是二亚甲基双氧安非他明(MDMA,我国俗称摇头丸);

第四类是一些以中枢抑制作用为主的物质,包括三唑仑、氟硝安定和γ-羟丁酸等。

城市歌舞娱乐、洗浴桑拿、宾馆酒店、休闲会所等娱乐场所是合成毒品滥用的高发场所。

由于合成毒品的使用没有明显的身体依赖性,短时间内可以给吸食者带来愉悦、欣快和迷幻感,同时,合成毒品常与时尚、享乐、狂欢等符号联系在一起,因此,具有较强的迷惑性和欺骗性,公众特别是青少年对其危害认识不足,一些娱乐场所成为合成毒品发展蔓延的温床,国内合成毒品滥用问题日趋严重。

几种常见的合成毒品

冰毒(甲基苯丙胺):外观为纯白晶体,对人体中枢神经系统具有极强的刺激作用,且毒性强烈。冰毒精神依赖性极强,是目前我国危害最大的新型毒品。吸食后会产生强烈的生理兴奋,大量消耗人的体力,降低免疫功能,严重损害心脏、大脑组织甚至导致死亡。吸食成瘾者还会造成精神障碍,表现出妄想、好斗、错觉,从而引发暴力行为。

麻古:一种冰毒片剂,外观与摇头丸相似,主要成分是“甲基苯丙胺”和“咖啡因”。

摇头丸(MDMA):具有兴奋

和致幻双重作用。滥用后可出现长时间难以控制随音乐剧烈摆动头部的现象,故称为摇头丸。用药者的时间概念和认知出现混乱,表现出超常的活跃,整夜狂舞,不知疲劳。同时,在幻觉作用下常引发集体淫乱、自残与攻击行为,并可诱发精神分裂症及急性心脑疾病。

K粉(氯胺酮):服用后产生意识和感觉的分离状态,导致神经中毒反应和精神分裂症状,表现为幻觉、运动功能障碍,出现怪异和危险行为,同时对记忆和思维能力造成严重损害。此外,外观为白色结晶粉末的K粉,可随意勾兑进饮料、红酒中服下,易让人产生性冲动,所以又有“迷奸粉”之称。

三唑仑:又名海乐神、酣乐欣,淡蓝色片。一种镇静、催眠药物,长期服用极易导致药物依赖。因麻醉效果比普通安定强45-100倍,口服后可以迅速使人昏迷晕倒,故俗称蒙汗药、迷魂药。此外,服用后还会出现狂躁、好斗、胡言乱语、欲跳楼自杀等精神失常症状。

娱乐场所里的“自卫防毒”术

受毒品所致的中枢兴奋、致幻和抑制作用的影响,合成毒品滥用者易出现兴奋、狂躁、抑郁、幻觉(尤其是被害妄想)等精神病症状,从而导致行为失控,造成暴力犯罪和艾滋病、性病传播等一系列社会问题。因此合成毒品社会危害严重。

了解合成毒品的真相:合成毒品对身体的危害具有滞后性,82%的合成毒品滥用者即使停止滥用8至12年,仍然有一些精神病症状,甚至导致精神分裂症。

坚决拒绝同伴吸毒的邀请:97%以上的人第一次吸毒都是受朋友“邀请”。拒绝“邀请”不是懦弱的表现,而是对自己的生命负责。

避免因误食毒品而上瘾或遭到性侵犯:不要进入治安复杂的场所。如果出入娱乐场所,要有警觉戒备意识,不轻信谎言,不轻易和陌生人搭讪,不接受陌生人提供的香烟和饮料,离开座位时要有人看守饮料、食物等。

不为他人保管、投递、买卖不明物品:如果被委托保管、投递、买卖的物品是毒品,在没有证据的条件下,有可能在法律上被认定为贩毒者的同谋。

(记者 孙文静 通讯员 陈世丰)