



平时,我们吃的一些水果,往往把皮扔掉,你可能不知道,很多水果皮也有很好的功效和作用。比如说,柚子皮就是一个宝贝,可加以充分利用。《本草纲目》中说,柚子皮有“消食快膈,散愤懑之气,化痰”等功效。

对此,海南省中医院治未病中心主任、主任中医师颜芬表示,柚子皮隐藏着大妙用,主要有理气化痰、润肺清肠的作用,吃了可以助消化、通大便、止咳嗽等。 □南国都市报记者王洪旭

# 柚子皮别扔掉 泡水喝功效多

医生:它还隐藏着大妙用 不知道可惜了



## A 柚子皮是宝 可润肺清肠

颜芬说,柚子真的很好,柚子肉有补脾肾的作用,也不上火,吃多点也不怕。柚子皮具有理气化痰、润肺清肠、去油腻、清火等功效,对于长期抽烟的人来说有好处。

从现代医学上来说,柚子皮含有胰岛素成分,可以降低血糖,是糖尿病患者的理想食品;有预防脑血栓、血管动脉硬化等效果,最适于中老年人食用。

柚皮入药叫做化橘红,性温、味苦、辛。柚皮中含有挥发油,主要为柠檬酸和芬芳醇,能散寒理气,燥湿化痰,消食宽中,适用于风寒感冒咳嗽、喉痒痰多等。柚子的

外层果皮为常用中药橘红,含柠檬烯和派烯等挥发性物质。这类物质可使呼吸道分泌物变多变稀,有利于痰液排出,具有良好的祛痰镇咳作用,是治疗老年慢性咳嗽及虚寒性痰喘的佳品。

此外,柚子皮可以消脂,还有减肥、解酒的作用,还有一些人用来除异味。

颜芬表示,对于如何使用柚子皮做食疗调养,则需要辨体质,根据具体情况,制定相应的调养方法。因为体质不同的人,吃这些东西才能补,也是不一样的,不能一概而论,需咨询专业的中医师。

## B 食用方法多 可煮水熬膏炒菜

对于柚子皮的食用方法,颜芬表示,可以晒干食用,也可以直接食用新鲜的。比如柚子茶,就可以直接用新鲜柚子皮来制作。

此外,柚子皮可以用来煮水、熬药。比如用蜂蜜加柚子皮煮水,熬成柚子蜜或柚子膏,然后保鲜在冰箱里,可以吃十天左右。

柚子皮可以拿来炒菜、煮汤、煮肉,和陈皮差不多,放一些进去可以消油脂、助消

化。就像山楂一样,吃了不腻,特别是过年过节,吃大鱼大肉太油腻了,在做菜时就可以加入一些柚子皮、陈皮等。

新鲜的柚子皮,要先削去青黄的表皮,这层表皮硬且涩,不能吃,留下白色的“棉絮”内层。首先可以用滚水将柚子皮煮一下,把第一道水倒掉,去除柚子皮中的涩苦味,然后再加入食材做菜,或者制作柚子皮茶等。

## 服用布洛芬 或致男性生育能力下降

欧洲科学家研究发现,服用非处方止痛药布洛芬或导致年轻男性生育能力下降。

丹麦和法国研究人员将31名18岁到35岁的男性志愿者分为两组,14人依照药物说明允许的最大剂量、每天两次各服用600毫克布洛芬,另外17人服用安慰剂。连续14天服药后,服药组志愿者激素分泌失调,体内促黄体激素水平升高,但睾丸素与促黄体激素水平却出现下降。这种症状常见于患有补偿性腺机能减退的老年男性,是睾丸功能不正常的表现。患有这种疾病会出现生育能力受损、抑郁等症状,发生心脏衰竭或中风的风险也会升高。

研究参与者、法国职业与环境研究中心主任伯纳德·热古说,由于只是短期服药,参与

研究的志愿者症状“可逆”,长期服用布洛芬引发的症状是否可逆目前仍属未知。研究报告发表于8日出版的美国《国家科学院学报》。

布洛芬是一种常见的非类固醇抗炎止痛药,专业运动员和准专业运动员较常用。一些研究人员认为,这类止痛药的药物说明通常只会提醒老年人避免长期服用,上述新发现或许会让运动员在使用布洛芬时三思。

美国有线电视新闻网8日就这项研究结果联系两大布洛芬品牌生产商辉瑞制药公司和强生公司,未获答复。美国非处方药和保健品行业协会“消费者保健用品协会”对此表示:“支持并鼓励有助于消费者安全使用非处方药的持续研究。” (新华社微特稿)

## 锻炼或可逆转 中老年心脏病风险

美国一项最新研究显示,即便平时长时间久坐,中老年人只要开始规律锻炼,就有可能降低甚至逆转心脏病风险。

先前研究显示,包括斜靠在内的长时间久坐会提升心脏病风险。“得克萨斯健康资源”与得克萨斯大学达拉斯西南医学中心开展一项联合研究,招募53名身体健康的志愿者,把他们分成两组,一组在2年间参加规律性高强度有氧训练,另一组在2年间每周参加3次瑜伽、平衡训练或举重训练。研究对象年龄在45至64岁之间,先前没有规律锻炼。研究人员发现,“有氧训练组”最大氧气摄入量平均增加18%,心脏左室肌柔韧性提升超过25%,这些都是心脏更健康的表现。而对照组没有出现上述改变。相关研究报告发表在美国《循环》月刊上。英国广播公司援引研究带头人本杰明·莱文的话报道:“中年以后拥有一颗健康心脏的关键是,在对的时间开始锻炼,以及合适的运动量。我们发现,选对锻炼项目后,最佳训练量是每周四五次,而久坐习惯导致的心脏病风险能够发生变化的‘最有效点’是中年晚期。我们的研究结果显示,数十年久坐的研究对象中,大多数心脏状况出现了逆转。”

不过,莱文承认,他们的研究存在局限性,比如研究对象愿意参加高强度有氧训练,这或许不符合大多数同龄人的情况;研究对象多为白人;研究人员没有考虑饮食、污染等影响健康的其他因素。莱文的研究团队下一步将关注规律性高强度有氧训练是否对心脏病高危人群同样有效,比如高血压患者、糖尿病患者或肥胖人士。 (新华社微特稿)

## 降压药、抗心绞痛药 别与这两种食物搭配

服用降压药、抗心绞痛药后,忌喝西柚汁,忌吃含盐量高的食品。因为西柚汁中的柚皮素可以影响肝脏中某些酶的作用,而这种酶恰与降血压和抗心绞痛药物的代谢有关。以治疗心绞痛药物费乐地平为例,一杯西柚汁就能让体内的血药浓度上升134%,相当于服了两倍多的药,明显过量,会大大增加副作用。而食盐则会引起血压升高,降低降压药的疗效,同时加重心绞痛。 (据《大河健康报》)