

# 学会识别“硫熏菊花”

近年来,一些不良商贩为了追求中药材的卖相及延长存储时间,使用大量硫磺来熏制中药材。因此,消费者在市场上购买菊花时,切不可只盯“白、大、亮”的,需学会识别“毒菊花”。

**喝菊花茶好处多**  
中医认为,菊花得天地之清气,含金水之精英,饱经

露霜,备受四气,善清上焦风热,平肝明目,清热解毒。

**降火除燥** 喝菊花茶具有清热的功效,还能补充水分,对于除燥有一定帮助。

**护眼** 菊花茶具有较好的护眼功效,对于长期在电脑前工作的人群来说,喝菊花茶能够缓解眼睛疲劳和干涩,与枸杞同服可增强

养肝明目的作用。

**消乏** 菊花独特的香气能消除人体疲乏,帮助放松身心。

需要注意的是,菊花茶虽然对身体有益,但其性微寒,脾胃虚寒、阳虚体质者尽量少喝。

**“硫熏菊花”有害健康**  
一些不良商贩为了节省时间和成本,过度使用硫

磺熏制菊花。这不仅能使菊花快速干燥、色泽亮白,还能利用熏制过程中用到的水使菊花增重。硫磺在熏蒸过程中与氧结合,产生二氧化硫,菊花也就变成了“毒菊花”。医学研究已证实,二氧化硫对呼吸道黏膜、消化道黏膜有严重损害,长期接触,轻者会出现眼红、眼痛、流泪、失眠、头晕、呕吐、恶

心、乏力等症状,重者可能会出现反射性声门痉挛、说话能力下降、吞咽困难、憋气等症状。此外,二氧化硫对肝肾功能也有不良影响。

**如何鉴别“毒菊花”?**  
**眼看:**自然干燥的菊花干品略带黄色,花心较花叶颜色重,色泽不均匀,花托偏绿。而硫磺熏过的菊花颜色偏灰白,色泽均

匀,花托颜色偏淡绿。  
**鼻闻:**未被硫磺熏过的菊花只有淡淡的清香味,而被硫磺熏过的菊花则有刺鼻的酸味,甚至还能够闻到呛鼻的硫磺味。

**手捏:**没有被硫磺熏过的菊花质地相对松软、顺滑,而被熏过的则质地偏干、偏硬,捏起来手感不同。  
(据《中国家庭报》)

## 反复落枕查查颈椎

经常落枕,长此以往容易引起颈椎肌肉劳损,也就是肌筋膜炎;也有少数颈椎间盘突出的病人,早期症状时候颈部剧烈疼痛,和落枕非常相似。如果反复落枕,要引起高度重视,到医院进行检查和治疗。

自查颈椎病有3个动作——一是屈伸,二是左右旋转,三是左右侧弯。当你发现在做某一个动作的时候觉得很别扭,这时要刻意观察一下自己两边是否对称,往右侧转和往左侧转的幅度是否一样;同时,也要看一看手脚活动,包括上肢的活动力量如

何,是否存在手麻等症状,如果有,及时就诊。

如果是脊髓性颈椎病,一旦确诊,严格意义上讲,都具有手术指征,比如手无力,走路无力,甚至大小便功能障碍等。

这种情况下要考虑通过手术治疗;如果神经根受到压迫,即神经根型颈椎病,90%是自限性的,也就是说经过保守治疗,可缓解。如果疼痛非常剧烈,且持续时间非常长,严重影响睡眠,甚至无法平卧,并且出现肌肉力量减弱甚至萎缩,严重的话会影响生活。这种情况下,神经根型颈椎病要考虑进行手术



治疗。

临床上,常见的颈痛可能最主要的原因还是肌肉劳损,又叫急性肌筋膜炎,属于无菌性炎症,如果想快速缓解,应先吃一些非甾体类消炎止痛药。这些药能快速消除局部无菌性炎症,同时也有止痛作

用。

另外,也可局部做理疗,比如说热敷,改善局部血液循环,消除肌肉紧张,缓解症状。如果疼痛较厉害,应当多休息,不要再带病长时间伏案,这样可能会导致病情加重。

(据《健康时报》)

## 孩子咳嗽用罗汉果煮粥

罗汉果,素有“神仙果”美称。当孩子出现口干、咳嗽少痰、咽喉干痒肿痛、鼻燥出血、食欲不振、大便燥结、小便短少等症状时,吃点罗汉果就会有所改善。但不建议,直接用罗汉果泡水给孩子喝。孩子稚阴稚阳,单独用罗汉果这样的性凉甘润之品,

清凉力度过大,不适合孩子体质。可以搭配陈皮、白术、粳米、佛手、杏仁、党参、大枣等性偏温之品,以中和罗汉果的凉性,加强润肺化痰健脾之功效。

比如可以熬罗汉果粳米粥,罗汉果1个,粳米50克。将罗汉果压碎,加适量清水煎煮,共煎3次,用纱

布滤去渣备用。粳米以水淘洗干净,入罗汉果汤汁中煮粥,粥沸时移小火继续煮,直至米烂即可食用。适用于秋冬季喉痛失音、大便干硬、胃口不佳、反复呼吸道感染等症。

需要注意的是,家长



在购买罗汉果的时候,应该挑选个大形圆,色泽黄褐,摇起来没有响声,外壳没有破损、变焦的,这是上品。  
(据《健康时报》)

## 8个坏习惯皮肤老得快

会让皮肤衰老的除了时间,还有不良的生活习惯。近日,美国“每日健康”网站总结了导致皮肤过早衰老的8个习惯,及时改正有助于保持皮肤年轻水润。

**总揉眼** 频繁揉眼睛会增加眼部炎症风险,导致眼睛周围皮肤变暗,长出细纹。

**睡眠不足** 睡眠不足(即每晚睡眠小于5小时)

与皮肤衰老、皮肤屏障功能变差都有关系。

**常用吸管喝水** 经常用吸管喝水会造成嘴唇周围长出细纹。出于同样的原因,吸烟者的口腔周围也容易长皱纹。

**长期压力大** 长期担忧,或压力大而失眠,身体会不停地释放应激激素,造成胶原蛋白分解,引起炎症,加速衰老进程,导致皮肤松弛和长皱纹。

**依赖化妆品防晒** 仅依靠含有防晒霜的化妆品来阻挡紫外线是不够的。这是因为大多数化妆品只能阻挡中波紫外线,却无法阻挡长波紫外线,后者会造成细纹和毛孔增大。

**防晒时忽略脖子和手** 有些人只重视脸部防晒,却忽略了身体的其他部位,比如脖子和手。这也是为什么,这两个部位常常最早透露出衰老迹象。

**不戴太阳镜** 戴太阳镜可以保护眼睛免受紫外线的照射,而紫外线会伤害眼睑、角膜、晶状体和视网膜,还会加速皮肤衰老。

**使用肥皂洗浴** 肥皂能清除皮肤上的天然油脂,虽然干燥不会直接引起皮肤皱纹,但会使皱纹更加明显,而且干燥的皮肤,其屏障功能会下降。  
(据《生命时报》)

## 追剧零食吃中毒,怎么回事?

北京清华长庚医院急诊来了一位90后姑娘,喘息不止,口唇、双手发绀,即呈青紫色。初步分诊,血压正常,心率偏快,普通静脉血液检查正常,血氧饱和度在正常范围内偏低。接诊中,姑娘的喘憋症状就愈发严重了,最终发现,她是食物中毒了,而祸根竟是追剧零食卤味熟食。

**贪吃卤味致中毒**

这位姑娘怎么会发生亚硝酸盐中毒呢?经追问,原来她平素喜爱吃卤味熟食,起病前在一家常去的熟食店买了不少卤味吃,没想到这次差点送了命。

实际上,由亚硝酸盐引起食物中毒的概率较高!

亚硝酸盐广泛存在于我们的生活中,呈白色或淡黄色,易溶于水,无臭、味微咸涩稍苦。最常见的亚硝酸盐是作为食品添加剂,因它跟肉发生化学反应,可以使熟肉、卤肉等熟食变得鲜红,色泽诱人,并能抑制梭状芽孢杆菌及肉毒杆菌的生长,从而延长食品的贮存时间。因这两大功能,亚硝酸盐在食品加工工业和工业中应用广泛。

亚硝酸盐不是食盐,它是一种有毒致癌物质!所以对其用途、用量,国家有严格的卫生标准规定,部分地区甚至严禁使用亚硝酸盐作为食品添加剂。

**“限量”才是防毒重点**

听到这里,很多读者可能不敢吃卤味、腌咸菜了。实际上,人体已经进化出强大的生化保护机制,可以将生理状态下出现的高铁血红蛋白恢复成为具有正常功能的血红蛋白。当亚硝酸盐摄入量超过了人体的代谢能力,才会出现中毒。

除生产企业、食品加工厂,要严格按照国家食品添加剂卫生标准使用亚硝酸盐外,生活中,人们应该自行防范:如新腌制的蔬菜,在3~6天之内吃,或在3周以后再吃,避开亚硝酸盐浓度高峰期;剩饭剩菜注意低温保存,尽量少吃或不吃,因为在食品变味之前,亚硝酸盐的浓度可能已经升高。

(据《北京青年报》)

