



■养生功效

维生素 B、C 含量高

中医认为，栗子性味温和，入脾、胃、肾经，有养胃健脾、补肾强筋、活血止血的作用，可治反胃、泄泻、腰腿软弱等症。

栗子中含有大量淀粉、蛋白质和维生素等营养物质。栗子的维生素 B 族含量丰富，其中维生素 B2 的含量至少是大米的 4 倍；每 100 克中还含有 24 毫克维生素 C，鲜板栗所含的维生素 C 比西红柿还要多，更是苹果的十多倍；另外，栗子中钾的含量比号称富含钾的苹果要高 4 倍。

益气补脾健胃厚肠

《本草纲目》：“栗味甘性温，入脾胃肾经。”“栗治肾虚，腰腿无力，能通肾益气，厚肠胃也。”

栗子是碳水化合物含量较高的干果品种，能供给人体较多的热能，并能帮助脂肪代谢，保证机体基本营养物质供应。因而，栗子具有益气健脾、厚补胃肠的作用。

生栗子还能用于跌打损伤，生栗捣烂如泥，敷于患处，可治跌打损伤、筋骨肿痛，而且有止痛止血、吸收脓毒的作用。

缓解气虚所致的咳嗽

有些人气虚导致的咳嗽，经常不停，即便是睡觉也会被咳醒，非常痛苦。这时候用栗子就能缓解气虚所带来的咳嗽。

栗子中含有丰富的核黄素，也就是维生素 B2，常吃栗子对日久难愈的小儿口舌生疮和成人口腔溃疡有益。很多人容易口腔溃疡，还不容易好，就可以常吃些栗子。

栗子是老人理想果品

中医认为，栗子是老年人理想的保健果品，丰富的天然维生素 C 能够维持牙齿、骨骼、血管肌肉的正常功用。

唐代孙思邈称栗子为“肾之果也，肾病宜食之”。明代李时珍也曾记载：“治肾虚腰脚无力，以袋盛生栗悬干，每旦吃十多颗，次吃猪肾粥助之，久必强健。”

老年人常吃栗子，可防老抗衰。栗子有健脾补肝、强身壮骨的功效，对肾虚效果也很不错，特别是老人肾虚、大便溏泻更为适宜。

北栗补肾南栗健脾

我国板栗有南北方之分，功效也有所区别：北方栗个头小，含水量少，性偏温，补肾功能较强，健脾作用偏弱；南方栗个头大，含水量高，性平，健脾益胃作用较强，对消化不良、消化道溃疡、慢性腹泻等患者来说是很好的食补佳品。

阳虚畏寒者，盐炒北栗子最好；口舌生疮、咽干口苦等脾胃积热者，可少量生吃栗子，南栗子最优；偏肾阴虚者，潮热盗汗，失眠多梦，可用栗子煮饭，南北皆可。

■挑选注意

颗粒并非越大越好 新栗子尾部绒毛较多

栗子好吃，如何选购却有很多的学问，经常听到有人说，买来的栗子吃起来味道不如从前的，而且放不了几天就都腐烂了。那说明你买的是品质不好的栗子，所以一定要掌握正确的挑选方法。

中国的板栗大体可分北方栗和南方栗两大类：北方栗颗粒较小，果肉糯性，一般用来做炒栗子；南方栗颗粒较大，果肉偏硬性，适合做菜炖汤，品种有九家种、魁栗、浅刺大板栗等。

挑选板栗时，先捏外壳，如果栗壳坚硬，表示果实比较丰满。如颗粒较软、空壳，则表明果肉已干瘪或闷热后肉已酥软。然后，看一下形状，一面圆一面扁平的栗子说明它在生长时靠近外壳，接受阳光的照射充足，因此要更甜一些。

栗子尾部有很多绒毛，陈年栗子表面光亮、毛一般比较少，只在尾尖有一点点。而新栗子尾部的绒毛一般比较多。

有些生板栗看起来表面光亮，颜色深如巧克力，这样的栗子一定不要买，大多是陈年板栗；要选外壳鲜红，带褐、紫、赭等色，颗粒有光泽的，品质一般较好。

除了动手动眼，还可以把栗子放在耳边摇一摇，如果不能听到声音的话，说明果实是新鲜的。从个头上来说，栗子颗粒并非越大越好。因为我国栗子有南栗和北栗之分，北栗一般颗粒较小。

喝水需要讲究“度”

自来水最好先烧开，稍微放凉后再冲咖啡、泡绿茶



A 为什么水要烧开？ 杀灭微生物和沉淀水碱

一直以来，我们从父母、老师那里学到的常识就是——自来水要烧开了喝。至于为什么，大多数市民只能讲出“烧开能杀灭水中的细菌”。

沈春芳从营养学、病理学的角度分析，把自来水烧开喝主要是两个目的：一是避免水里面的病毒微生物对人体造成伤害，如果加热的温度不够高，难以杀灭它们；二是把自来水里过量的碳酸盐变成水碱沉淀下来。水里面含有一定的矿物质，矿物质过多，就没办法沉淀，也就是我们平时说的水比较重，碱比较大，如果没有较长时间烧开水，就去不掉这个碱。

B 没烧开有安全隐患吗？ 自来水最好烧开了喝

市民王先生困惑的是，他买的烧水设备，可以设定温度。那么，如果把自来水烧到 85℃泡茶喝，会存在健康安全隐患吗？沈春芳表示，人们给水加热，其实是通过高温杀死水里面的微生物，如细菌和病毒等，并不能起其他的作用。如果是用矿泉水和纯净水，烧到 85℃就可以了。食物研究者发现，85℃的水最能激发出咖啡的醇香，而 80℃左右的水则能让绿茶里的氨基酸、茶多酚等充分析出。

有关专家指出，自来水最好先烧开，等稍微放凉后再冲咖啡、泡绿茶，这样对身体健康更有利。因为将水烧开，可以让杀死微生物的过程更充分一些。

■剥皮有招

生栗子“开口”加热 熟栗子冷冻后易剥皮

栗子好吃，但是无论是生栗子还是熟栗子，都不好剥皮。

对于生栗子来说，洗干净后，晾干水分。用刀或剪刀在表面剪开一道口，前后都要剪，连成对称的一道口，这样才会容易裂开。放到盘中，用微波炉高火加热两分钟，即可取出。从微波炉中取出板栗，稍微晾凉一会儿，手轻轻一掰，板栗就剥出来了。

如果是水煮后的熟栗子，可以将其冷却后放入冰箱内冷冻两小时，可使果肉分离。这样栗衣剥起来既快，栗子肉又完整。

还可以把少量熟栗子装在一个比较厚的塑料口袋中，用手握住开口的一面，然后适当用力在桌子上摔打。这个过程中，壳会裂开，肉上那层膜也会分离，再剥起来就方便了。

■食用提醒

糖尿病人别多吃 每日 10 颗不要超

板栗淀粉含量高，干板栗的碳水化合物达 77%，与粮食类的 75%相当，鲜板栗也有 40%之多。

不过，栗子中所含的膳食纤维与米面、蔬菜的纤维结构不同，是大量的不可消化的碳水化合物。胃消化不了，但容易被肠道细菌“消化”，在肠道发酵产气，如果多吃易导致腹胀。

鲜板栗蛋白质含量 4%—5%，虽不如花生、核桃多，但略高于煮熟后的米饭。因此，吃栗子时，应避免吃得太多，尤其是糖尿病患者，以免影响血糖的稳定。板栗含有的糖分是比较多的，而且还会影响代谢。

总而言之，栗子生吃难消化，熟食又易滞气，所以一次不宜多食。最好在两餐之间把栗子当成零食，或做在饭菜里吃，而不是饭后大量吃，以免摄入过多的热量，不利于保持体重，每日最好不要超过 10 颗。

此外，无论是生吃还是炒食、煨食，均须细细咀嚼，连津液吞咽，可以达到更好的补益效果。

■小食谱

红枣蒸板栗

材料:干红枣 70 克、去壳鲜板栗 350 克。

做法:干红枣用热水泡透，去壳鲜板栗煮透后剥掉表皮，二者混合均匀，加入适量冰糖，蒸至软烂即可食用。

栗子粥

材料:鲜板栗 30 克、粳米 50 克、山药(干)20 克、干红枣 10 克、姜 2 片

做法:将材料放入锅中，加清水适量，用文火煮成粥，调味即可。
(据新华网)

相关链接

食品安全 4 要点

1.保持清洁和新鲜

挑选新鲜和有益健康的食物，拿食品前要洗手，避免虫、鼠及其他动物接近食物。

2.生熟分开

生的肉、禽和海产品要与熟食分开储存。处理生的食物要有专用的设备和用具，例如刀具和切肉板。

3.食物要煮熟

食物要彻底做熟，尤其是肉、禽、蛋和海产品。汤、煲等食物要煮开，以确保达到 70℃。肉类和禽类的汁水要变清，而不能是淡红色的。熟食放置一段时间再食用，必须彻底加热。

4.保持食物的安全温度

熟食在室温下不得存放 2 小时以上。所有熟食和容易腐烂的食物应及时冷藏（最好在 5℃以下），即使在冰箱中也不能过久储存食物。冷冻食物不要在室温下化冻。
(据红网)

漏服药了 需要补吗？

专家:根据“算、延、调、殊”来处理

漏服药了，需要补吗？这是很多人都会有的疑问。首先，我们强调一定要尽量做到按时用药，因为这是保证治疗效果的关键。此外，如果偶尔漏服药物，可以根据“算、延、调、殊”4 个字来处理。

补不补，根据时间算。一般来说，如果发现漏服的时间处于两次用药时间间隔一半内，可按量补服。如果超过此间隔的一半以上，一般不需要再补服。例如一天服两次的药物，本应该早上 8 点和晚上 8 点服用，如果早上漏服了，那么下午 2 点之前发现，就应该补服，2 点之后则不用补。此规则适用于多数非处方药和部分处方药。

补服药，下次吃药应顺延。补服药物后，下次服药不能再按照平常的时间，而应保证服药间隔，以免造成药物浓度过高，增大发生不良反应的风险。例如每天需要服用 3 次的抗生素，不是跟着三餐服用，而是每隔 8 小时服一次。如果早上 7 点吃药，本应下午 3 点再服一次，若到了 4 点才想起来吃，那第三次服药的时间也应向后推 1 小时。

调整后后续的服用时间。有些特殊情况，补服后还需要调整服用时间，以保证治疗效果。例如进行移植和心脏瓣膜置换的患者需要长期服抗凝药，如果漏服 1 次，在后续的 12 天内应逐步调整，直至恢复到原来的服药时间。

特殊情况，特殊处理。降压、降糖药的用法，需要根据具体情况处理。

磺胺类降糖药。应在早餐前半小时服用，每日一次。万一漏服了，如果能在午饭前想起，可根据血糖情况按照原来的剂量补服。如果时间已过午餐，就要视情况减量补服。

长效降压药。每天只需要服用一次，在服药后的 48 小时甚至 72 小时内，血液中的药物还能维持一定的浓度。一次漏服，血压也可被控制在一定范围内，一般不建议补服，下次按时间吃药即可。漏服次数较多，且血压波动较大，则应当咨询医生后，加服一次短效降压药，之后按正常周期服药。

某些糖皮质激素类药物。需要每天服 3 次，如果到了下次服药时才发现漏服，可遵医嘱加倍剂量服用，此后按照正常剂量和时间服用。

最后，维生素补充剂等保健品漏服时，一般不必补服。慢性病患者漏服药时，如果拿不准，最好先咨询医生，以免发生危险。
(据《大众卫生报》)

黑暗中玩手机 或诱发青光眼致盲

眼科专家建议，习惯于睡前玩手机的市民需注意五点

一天中因工作需要看手机不断，夜晚睡觉前也要玩几个小时手机，不知不觉间，眼疲劳就开始侵袭了，甚至会进一步引发干眼症的出现。医生提醒，睡前玩手机不仅影响睡眠，而且在黑暗或弱光环境下长时间盯着手机，极易对眼睛造成伤害，还可能会造成瞳孔长时间散大，堵塞眼内液体循环流通，严重的还会诱发青光眼致盲。

来自眼科专家夏朝霞介绍，对于习惯性夜晚睡前玩手机的市民，需要注意以下五点：

一、手机灯光尽量调暗。晚上躺床上看手机，记得把手机或浏览器的字体调大；尽量在可接受程度内把手机灯光调暗，也要避免手机屏幕正对眼睛。

二、避免侧躺或俯卧玩手机。左右横躺着对左右眼睛的压迫力最大，很容易造成左右眼睛视力偏差；而俯卧则易对手肘、脑部的血液循环造成困难，颈椎以上极易形成慢性缺血。

三、建议采取仰姿。仰着玩手机是一个比较好的姿势，相对而言是对身体健康影响最小的方式。如果觉得手肘累，可以用枕头或被子将手肘垫高，减轻负担。

四、玩手机时间不宜过长。很多人一玩手机就容易忘记时间，错过了让身体休息的最佳时间，影响身体新陈代谢。所以医生建议，临睡前玩手机时间不要过长，尽量控制在一个半小时内。

五、避免开着台灯玩手机。我们的身体在晚上十一点半后会开始分泌抑制黑色素的蛋白酶。但是如果开着台灯，额外的光源就会扰乱身体正常的分泌，影响代谢，长此以往不利健康。

医生提醒，平时要注意养成良好的用眼卫生习惯，一些不良习惯如佩戴美瞳方式不当、长期吸烟、习惯用手揉眼等容易影响眼睛健康，要注意避免，无论是工作还是学习，都应该每隔 45 分钟至 1 小时中途休息，保护好眼睛。
(据新华网)

眼球耐缺氧能力下降，泪液分泌减少

40 岁后少戴隐形眼镜

45 岁的王女士最近想外出旅游，可是因为近视，戴太阳镜不方便，便想佩戴隐形眼镜。但她很疑惑，自己这个年龄适合戴隐形眼镜吗，应该戴哪种类型的？

近几十年来，隐形眼镜发展极为迅速，材料、性能不断提高，应用范围也日益扩大。作为矫正视力的途径之一，隐形眼镜较框架眼镜，可以满足人们的审美需求。

一般来说，40 岁—60 岁中年人可以短时间地戴隐形眼镜，60 岁以上的老年人最好不要戴，否则容易引起严重的并发症，造成永久性视力损害。

长期戴隐形眼镜，结膜上会出现沙砾样的“颗粒”，医学上称为巨乳头状结膜炎。黑眼珠代谢需要氧气，而 80% 的氧气需要从空气中获得，覆盖在黑眼珠表面的隐形眼镜就像一个屏障，隔绝了黑眼珠和氧气的接触，影响代谢。透氧性好的隐形眼镜虽然对氧气代谢的影响相对小一些，但长

时间佩戴依然会引起眼角膜缺氧。

40 岁以后，眼部组织发生明显的退行性变化，大部分人出现不同程度的老花，且眼周部的抵抗力下降，特别是眼球耐缺氧的能力下降。

同时，眼睛泪液分泌减少，部分人会发生产生干眼症，比如年轻人，不适感会更多。如果较长时间佩戴，很容易出现眼角膜感染、溃疡等并发症。

所以，40 岁后最好戴框架眼镜。万一引起严重的并发症，造成永久性视力损害，就再也无法补救了。

40 岁以上的人短时间戴隐形眼镜，可以挑选硅水凝胶材质，因为它更透氧，戴着更舒适。

市面上的隐形眼镜有日抛、半月抛、月抛、季抛、半年抛、年抛等类型，建议选择日抛型。睡前一定要摘掉隐形眼镜，否则会让角膜缺氧、抵抗力下降，容易滋生细菌。如果出现眼磨、眼干、眼痛，务必及时就医。
(据《大河健康报》)