

# 橘子&橙子,吃哪个更有益?

橘子红了,橙子也上市了。要如何吃橘子和橙子呢?听听广州医科大学附属第二医院番禺院区中医科副主任中医师郑艳华怎么说。

## 橘子避免空腹吃

橘子有开胃理气、止咳润肺的功效,橙子具有行气化痰、健脾温胃的功效。橘子和橙子,怎么看都像是一家的,事实上也确实。

橙子是橘子和柚子杂交的产物,自古以来就是“疗疾佳果”。橙子性味酸凉,具有行气化痰、健脾温胃、助消化、增食欲等药用功效。

和吃橘子“上火”不同,橙子吃了并不“上火”。大概是因为柚子的关系,橙子还能有些“祛火”的效果。橙子虽好,但《开宝本草》也提到橙子“不可多食,伤肝气。”《本草纲目拾遗》里说:“气虚痰多,易疲劳的人应该少吃或不吃,最好避免空腹吃,不和药物混合吃。”

## 发烧咳嗽时少吃橘子

眼下肯定是吃橘子的好时节。橘子气味芳香,味甘酸、性温,入肺、胃经,具有开胃理气,止咳润肺的功效。不过要

提醒大家的是橘肉容易生热养痰,因此咳嗽痰多或痰黄稠或是发烧的时候应该少吃橘子。

## 推荐食疗

### 盐蒸橙子

适用于因阴虚或燥热引起的热咳,主要症状为痰黄、黏稠,咽痛,口干、口苦等。

材料:橙子1个,盐少量。

做法:把橙子洗干净,用淡盐水泡10分钟。取出后用清水冲洗干净后切开顶部。用叉子戳几下,加入少许盐,以便盐能渗入橙肉内部。把处理好的橙子放进碗里,盖上切掉的橙子顶部,放进锅中,隔水蒸。大火煮开后转中火继续蒸10分钟即可。去皮吃果肉,碗里的汁儿也可以喝。

需要强调的是,最好选择当季新鲜的橙子,如果担

心橙皮中农药残留,可用淀粉搓洗橙皮,再用盐摩擦橙皮并用流水冲洗。此法为食疗方法,老少皆宜,但不建议替代药物,最好不要在睡前吃。

### 陈皮老鸭煲冬瓜

健脾理气、滋阴润燥,适合口干、眼干、皮肤干,易疲劳的人群。

材料:老鸭适量,冬瓜200克,陈皮10克,枸杞1把。

做法:冬瓜切成与鸭肉般大小的小块,放入砂锅里,加适量清水,用大火烧开后,撇去浮沫,再加入陈皮、生姜、枸杞,改用小火炖至鸭肉熟烂时,调入精盐即可。老鸭可补阴,搭配陈皮润而不腻,能很好地发挥其补养的功效。陈皮不等于新鲜橘皮。新鲜橘皮可能含有保鲜剂或农药,并不一定适合内服。如果能保证新鲜橘皮的安全性,代茶饮或入菜或入汤,都是不错的。

(余燕红)

## 黑芝麻核桃粥 润燥通便正当时



本报讯 最近天气干燥,很多人都出现了皮肤瘙痒、大便干结的症状,黑芝麻(上图)有补肝肾、益精血、润肠燥的功效。广州中医药大学第一附属医院药学部初级药师朱小珍推荐了一款黑芝麻核桃粥,正适合现在食用。

黑芝麻是秋冬至宝。为什么这么说?黑芝麻除有补肝肾,益精血,润肠燥的功效外,也可用于精血亏虚,头晕眼花,耳鸣耳聋,须发早白,病后脱发,肠燥便秘。

这里要提醒的是,购买时要注意染色黑芝麻问题。朱小珍介绍,感官检验的方法有两种:一种是表面似虎皮状,无光泽,有的甚至有黑墨水固有的气味,手搓易脱色,水洗可洗掉芝麻表面的黑色;另一种是芝麻表面有光泽、黑亮,用滤纸作层析试验,在该粒芝麻周围有红色或红、蓝相伴着色出现。

### 【黑芝麻核桃粥】

材料:黑芝麻、核桃仁各20克,粳米100克。

制作:把黑芝麻和核桃炒熟,将核桃仁切碎、黑芝麻研细。取粳米煮粥,粥熟将稠时加入黑芝麻与核桃仁共食。

功效:此粥补肝肾益肾、润燥通便,对年老体弱、病后体虚、头晕目眩、肠燥便秘者最为适用。

(陈辉)

## 老脱发,用气垫梳



本报讯 梳子是我们每天都用到的物品,根据发质选一把适合自己的梳子,能帮助养发护发。近期,日本“活力门”网站总结了如何根据发质选梳子。

九排梳。这种梳子很常见,梳齿非常紧密,适合发量多、头发易纠缠的人。

气垫梳(上图)。气垫梳的梳齿前端为圆形,且内层带有缓冲效果的气垫,能减小对头发的伤害,还能按摩头皮。这种梳子适合脱发、长白发的人。

猪鬃梳。比起塑料梳,猪鬃梳更柔软,且含有一定油脂,适合发尾爱分叉者。猪鬃分为粗毛、细毛,前者适合头发多且硬的人,后者适合头发细软或的人。

(郭五陵)



(本版图片均为资料图)

## 力度空前,大奖不断 宝丰酒新有奖促销活动引人关注

本报讯 自11月宝丰酒厂开启了有奖促销活动以来,极高的中奖率便引起了很多喜爱宝丰酒的市民的注意。据了解,截至12月6日,一等奖iPhone 11 Pro手机就已经中出了4部,二等奖中奖23坛。那么面对如此高的中奖率,市民与宝丰酒经销商究竟如何看待这次活动?

“我们作为经销商,非常看好这次活动,宝丰酒业能拿出这么大的力度来促进市场,我们对卖好宝丰酒很有信心。”12月6日上午,市区代理宝丰酒的李先生说,宝丰酒是本地酒,本身就具有很大的优势,前些年因为各种原因,市场运作方面有些停滞。但最近两年,大活动一场接一场,市场占有率也在逐步地提高,厂家给政策支持,经销商也有更大利润,愿意主推宝丰酒,消费者得了实惠,也乐于购买宝丰酒。

家住市区光明路40多岁的郭先生是宝

丰酒的忠实粉丝,趁着宝丰酒厂开展促销活动,他买了一箱陈坛15年宝丰酒与亲朋好友共同品鉴。“怎么也没想到,一箱宝丰酒就中了一个二等奖、两个三等奖,真挺好中奖的!”郭先生说,一共六瓶酒,不仅中了二等奖价值999元原浆封坛纪念酒一坛,8888元红包还中了两个,中奖力度之大让他惊奇不已。

郭先生表示,他对宝丰酒挺有感情,一直爱喝的也是宝丰酒,他也曾听到各种传言,说宝丰酒厂不产酒了,宝丰酒厂都是勾兑酒什么的,但是他还是一如既往的支持着宝丰酒。“最近我听说宝丰酒厂在搞送酒糟的活动,这样传言不是不攻自破么。我支持宝丰酒,支持家乡酒,希望宝丰酒能多做一些活动,让我们这些支持宝丰酒的人也能多得一些实惠。”郭先生说。

宝丰酒业销售公司平顶山办事处总经理孙先生说,为了回馈广大喜爱宝丰酒的市

民,宝丰酒厂开启了有奖促销活动,每瓶陈坛系列、金玉满堂(银)瓶身上都有中奖二维码。此次活动分一、二、三等奖与红包奖,分别是:8699元的苹果手机、999元原浆封坛纪念酒一坛、8888元红包。此外,还有1888元与588元红包奖。陈坛35年系列一等奖中奖率0.3%左右,二等奖中奖率3%左右,三等奖中奖率3%。陈坛25年、15年一等奖中奖率也在0.14%,以陈坛35年为例,一、二、三等奖与红包奖几乎瓶瓶有奖,综合中奖率达99%以上。

孙经理说,此次活动截止到2020年3月31日止。宝丰酒不会忘记家乡父老的支持,在做好品质的同时,也会将更多的福利带给家乡父老,今后活动会更加丰富,希望喜爱宝丰酒的家乡父老能继续支持,关注宝丰酒,家乡人喝酒就喝宝丰酒。★

(张五阳)