

这六类“坑”菜 劝你下锅前先焯水

你是不是每次炒菜都嫌焯水麻烦，觉得“洗干净了直接下锅就行”？可刚炒好的蔬菜吃着发涩，鲜脆的四季豆嚼着发苦，连爱吃的茭白吃完总觉得肠胃隐隐发胀？其实这些小问题根本不是厨艺不行，是没找准蔬菜圈的“小脾气”——有六类常见蔬菜自带“隐形小包袱”，要么藏着影响口感的草酸，要么带着没熟透容易闹肚子的风险，洗得再干净都不如焯一下来得管用。



今天咱们就把这六类带“坑”蔬菜将得明明白白，看完你就知道，多这简单一步，炒出来的菜更香更健康，再也不用踩“吃不对遭罪”的雷。

草酸含量高的蔬菜

草酸在人体内易降低钙和微量元素的有效性，增大患肾结石、尿路结石等疾病的风险，食入大量草酸还可能伤害口腔和消化道。一些蔬菜含有天然存在的矿物质拮抗剂，如草酸盐可与钙或铁结合成难溶的螯合物，妨碍钙、铁等矿物质吸收，如菠菜（鲜）中草酸含量可高达每克6060微克，长期摄入可能增加结石风险，焯水可去除30%至87%的草酸。

代表蔬菜 菠菜、苋菜、马齿苋、空心菜、鲜竹笋、茭白、苦瓜等。
焯水方法 叶菜类最好用100℃沸水焯5秒至10秒，根茎类焯3分钟至5分钟。

含天然毒素皂苷、植物血凝素的菜豆

四季豆、扁豆等菜豆类蔬菜含皂苷和红细胞凝集素，这两种物质均属于植物性毒素。红细胞凝集素具有红细胞凝集作用。皂苷主要在菜豆的外皮内，对黏膜有强烈刺激作用，可引起胃肠道反应，需要烹调足够时间才可以消除其毒性。未充分加热、烧熟煮透，可能引起恶心、呕吐、腹痛、腹泻、头晕、出冷汗等中毒症状。焯水处理可以破坏其天然毒素，从而避免中毒。

代表蔬菜 豆角、四季豆、芸豆、扁豆、刀豆等菜豆类蔬菜。
焯水方法 建议将菜豆两头的尖和丝去掉后，用水泡5分钟，然后沸水焯5分钟，使其失去原有的生绿色，去除豆腥味，再进行翻炒，会减少菜豆

中毒的概率。

含类秋水仙碱的蔬菜

鲜黄花菜，因含类秋水仙碱，未经焯水浸泡处理，食用后可出现类秋水仙碱中毒症状，潜伏期一般为0.5小时至4小时，常出现呕吐、腹泻、头晕、头痛、口渴、咽干等症状，严重者，需要及时洗胃、对症处理。

代表蔬菜 鲜黄花菜。
焯水方法 鲜黄花菜先摘掉菜蕊，焯水十几秒后，冷水浸泡1小时，弃水炒煮后食用。

易产生亚硝酸盐的蔬菜

刚采摘的新鲜蔬菜亚硝酸盐含量微乎其微，但在室温放置3天或冰箱放置5天后，其产生的亚硝酸盐含量会达到最高。当胃肠道功能紊乱、贫血、患肠道寄生虫病及胃酸浓度降低时，胃肠道中的硝酸盐还原菌会大量繁殖。如同时大量食用硝酸盐含量较高的蔬菜，可使肠道内亚硝酸盐形成速度过快或数量过多以致机体不能及时将亚硝酸盐分解为氨类物质，从而使亚硝酸盐大量吸收入血导致中毒。

中毒的主要症状为口唇、指甲以及全身皮肤出现青紫等组织缺氧表现，也称为“肠源性青紫病”。自觉头晕、头痛、乏力、胸闷、心率快、嗜睡或烦躁不安、呼吸急促，并有恶心、呕吐、腹痛、腹泻，严重者昏迷、惊厥、大小便失禁，可因呼吸衰竭导致死亡。

因此，建议蔬菜现买现吃，亚硝酸盐可与蛋白

质的中间代谢产物胺作用形成致癌物亚硝胺，长期少量摄入也可能对健康不利。

代表蔬菜 香椿、西芹、菠菜等。
焯水方法 亚硝酸盐易溶于水，沸水焯5秒至10秒，可除去70%以上的硝酸盐和亚硝酸盐。

较难清洗的蔬菜

一些蔬菜表面结构复杂，易藏污物、虫卵和农药残留，不好清洗，也不能去皮，如西兰花、菜花等，沸水焯可更好地去除农药残留。一些蔬菜中常用的有机磷农药、氨基甲酸酯类农药都具有热不稳定性，随着温度升高降解度增加。

代表蔬菜 西兰花、菜花等。
焯水方法 先用淡盐水浸泡半小时再焯水，建议烹调前沸水焯1分钟至2分钟，不宜时间太长，以免破坏其中的抗癌成分异硫氰酸盐。

容易被寄生虫污染的蔬菜

一些水生蔬菜，如莲藕等，可能携带姜片虫等寄生虫，生食或未充分加热可能导致寄生虫感染。

代表蔬菜 荸荠、莲藕、菱角等水生植物。
焯水方法 沸水焯1分钟以上。

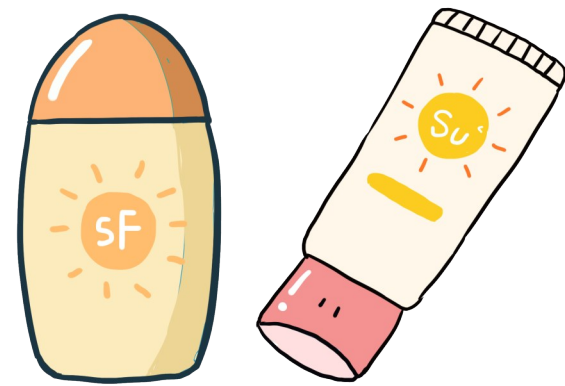
这些辛辣蔬菜 焯水后会变甜

百科科植物大蒜、洋葱、葱等蔬菜中的有机硫化物主要是烯丙基硫化物，有特殊的刺激性臭味。辛辣蔬菜中的硫化物，一方面是植物自身的自我保护机制；另一方面，这类硫化物具有多种生物学作用，如抑菌杀菌、抗氧化、调节脂代谢、抗血栓、抑制肿瘤等。

这类蔬菜经烹调受热后，硫化物会发生降解，你会发现，其风味变化很大，刺激性的辛辣气味下降，口感会变甜。因此，如果有人觉得生食时口感欠佳，可以在凉拌菜前将其短暂焯水。

代表蔬菜 洋葱、大葱等。
焯水方法 沸水焯3秒至5秒钟。
(据《北京青年报》)

去年没用完的防晒霜 今年还能用吗



进入高温天气，紫外线逐渐增强，不少人会翻出去年没用完的防晒霜，想继续使用，但又担心久置产品损伤肌肤。去年的防晒霜，今年到底能不能用？

普通化妆品货架期多为3年，未开封且保存得当，3年内均可正常使用。但防晒霜属于特殊防护产品，由多种化学成分组成，久放易发生成分变化，不仅影响防护效果，还会滋生细菌，危害肌肤健康。

与大众认知不同，防晒霜变质的最大隐患并非防晒效果下降，而是微生物污染，极易引发皮肤过敏、炎症。也就是说，一支防晒霜即便膏体、防晒效力看似正常，滋生微生物后，涂脸也会损伤肌肤。

未开封的防晒霜，只要在3年保质期内，且没有水油分层、结块变质等情况，便可使用。谨慎起见可取少量涂在耳后做皮肤测试，15分钟后没有刺痛、红肿、发痒，就可使用。

已开封的摇摇乐防晒霜自带钢珠，本身呈水油分离状态，使用前充分摇匀即可，表层油膜能起到密封防护作用。而乳液型防晒霜开封后，建议6个月内用完，超期不建议再使用；若存放在浴室等高温潮湿环境，即便未拆封6个月，也不建议继续使用。

(据《科普时报》)

明明天天刷牙 为何还有牙结石?



经常刷牙的朋友，是不是有这样的疑惑：“我每天都刷牙啊，怎么又有牙结石？”

这到底是怎么回事？难道牙膏没选对？还是刷牙白刷了？而且它可能就是口臭的根源。

为什么天天刷牙 还是有牙结石?

刷牙确实能清除大部分牙菌斑，但可惜，刷牙这件事并不是万能的。

问题在于——牙菌斑藏匿的地方太多、太隐蔽。
牙刷够不到 牙齿和牙齿交接处的牙缝、最后磨牙的远端（靠近咽喉口）、牙龈沟（牙齿与牙龈的交界处），都是菌斑最容易藏匿的地方，也是我们刷牙哪怕刷得再认真，也很难100%清除的地方。所以，即使每天早晚刷牙两次，菌斑依然能在这些角落里“重建家园”。

刷牙刷不对 横着刷、太用力、时间太短、没注意角度——都可能让关键区域遗漏。
如果每次都只刷牙齿的外侧面，忽略了牙齿的内侧面，那等于只洗脸不洗脖子。

另外，边刷牙边玩手机几乎成了现代人的通病。有的人明明拿着牙刷刷两分钟，实际刷到牙齿上的时间可能连一分钟都不到。
口腔环境不同 确实，有的人二十年不洗牙牙结石没多少，有的人不到半年牙结石就堆积如山，这一方面当然和平日的卫生习惯有关，另一方面，这确实与个人唾液成分有关，唾液中矿物质含量高、pH偏碱性的，人更容易让牙菌斑钙化。这也解释了为什么牙结石最容易出现在下门牙内侧、上后牙的外侧，这些位置都是唾液腺开口处，矿物质源源不断供应，堪称牙结石的“高产区”。

日常怎么预防牙结石?

其实预防牙结石，就是在防止牙菌斑“石化”的过程。关键在于——定期阻断牙菌斑的生长、清除卫生死角。

正确的刷牙方式 选择使用“巴氏刷牙法”，关键点就是牙刷与牙齿呈45°角，轻压在牙龈沟处，短距离水平颤动。要知道，牙齿和牙龈交接的龈沟，是牙结石最爱堆积的区域，往往最早期的牙结石就是从这里开始发展壮大起来。另外，也要注意牙齿内、外侧面和咬合面要“面面俱到”。

另外，刷牙的时间要足够。每次刷牙至少2分钟已经是非常低的要求，不信你自己下一次刷牙给自己记个时。

使用牙线或牙缝刷 对于很多人来说，使用牙线这一步甚至比刷牙还要重要。牙刷几乎无法清洁牙齿和牙齿交接处的牙缝，这个位置牙菌斑也相当多，而牙线能清除牙缝间的菌斑。

可千万别怕牙线的使用会让你的牙缝变大，恰恰相反，只有牙缝干净了，牙结石少了，牙龈才会减少萎缩，也更不容易有“缝”。

定期洗牙 已经形成的牙结石，任何牙膏和牙刷都刷不掉，只有通过超声波洁治（也就是我们说的“洗牙”），才能把它清除干净。并且，之所以写了“定期”两个字，就是因为牙结石会日复一日继续形成，哪怕刚刚洗过牙，牙结石也在以非常缓慢的速度形成。

因此我们一般建议大家1年至2年洗一次牙，而已经有过牙周炎诊断的病人，可以半年做一次口腔检查，如果医生发现牙结石已经大量沉着了，那就要提前洗牙，并且可能还需要其他牙周基础治疗的操作。

(据《成都商报》)

喝茶喝出肾结石？没那么夸张

肾脏里为何会长石头

要说清喝茶与结石的关系，先要明白结石是如何形成的。肾结石的本质，是尿液中某些溶质（如草酸、钙、尿酸等）浓度过高，超过其在尿液中的溶解度，形成晶体并逐渐聚集长大。其中，草酸钙结石最为常见，占泌尿系结石的80%以上。茶叶中含有草酸，因此“喝茶导致结石”的担忧多由此而来。

草酸含量决定风险

我们谈论茶与肾结石的关系时，一个关键的前提是，剂量决定风险。不同种类的茶，其茶汤中草酸的含量也不同，花草茶中草酸含量最低。同为茶叶饮品时，部分茶包或散茶在特定冲泡条件下测得的草酸含量可能更高。即便在同一类茶叶中，例如绿茶，不同产地、品质与加工方式的差异，也可使茶汤草酸浓度出现显著波动：有研究报道其范围可相差约17倍（8.3-139.8mg/L）。

冲泡时间和“浓度”同样关键

茶泡得越久、越浓，草酸等可溶性成分进入茶汤的量往往越多。有研究测出，同一红茶茶包浸泡1分钟时，草酸约为10.8mg/250mL；浸泡5分钟后升至约20.8mg/250mL，接近翻倍。换句话说，“浓茶”“久泡茶”与“淡茶”并不等同，风险评估也不能一概而论。

全天“总尿量”不可忽视

需要提醒的是，决定是否出现“浓茶相关风险”的，不只是一杯茶里的草酸含量，更在于全天“总尿量”是否真正增加。喝茶会增加饮水量，同时茶也有利尿的作用，而尿量的增加可减少尿液中结晶的析出。当24小时尿量大于2.5L时，对

于肾结石患者而言也是公认的预防复发的要点之一。

但是，若用茶完全替代白开水，或者活动出汗多而补水不足，导致24小时尿量并未达标，饮茶带来的稀释优势就难以体现，尿液反而处于浓缩状态，草酸、钙等物质浓度升高，更容易析出结晶。长期如此，确实会增加结石发生或结石复发的担忧。

胃肠道吸收率 影响结石风险

此外，草酸在胃肠道的吸收也会影响风险。一般来说，饮食中的钙可在肠道与草酸结合，减少草酸吸收，从而降低尿酸水平；这也是为什么在某些情况下，“随餐摄入适量含钙食物”可能有利于降低草酸负荷。相反，空腹饮浓茶不仅可能刺激胃肠道、影响舒适度，也可能在个体差异下增加草酸吸收的机会。

健康饮茶把握三个细节

总体而言，现有研究更支持这样一个结论：对普通人来说，适量饮茶通常不会增加肾结石风险，甚至可能与较低的结石发生风险相关。因此，无需因“怕结石”而放弃喝茶。

茶并不是结石的“元凶”，不当的饮茶方式才可能成为结石形成的“推手”。饮茶可把握三点：第一，优先饮用淡茶，避免久泡茶；第二，坚持“以茶为辅、白水为主”；第三，尽量避免空腹饮浓茶。

除了喝茶方式，个人体质同样重要。若本身存在高尿酸尿、高钙尿等代谢异常，或既往有明确结石病史、复发风险较高，饮茶较多可能更容易推动尿中草酸负荷上升，从而增加结石形成或复发风险，这类人群更应重视饮茶量与方式的管理。
(据新华网)

对付恼人的皮肤病，传承数千年的中医药经验丰富。国家中医药管理局日前举行的发布会上，中医专家详解如何内调外养、科学护肤。

皮肤为“镜”：脏腑气血盛衰反映

在中医看来，皮肤是人体内部脏腑气血盛衰的外在反映。

新疆维吾尔自治区维吾尔医医院皮肤科诊疗中心主任吐尔逊·乌甫尔举例说，辛辣食物入胃会助长“肺胃蕴热”，而肺主皮毛，胃经又经过面部，这种内热沿经络上蒸到面部，就会长痘；熬夜伤“阴”，导致虚火往上冒，所以熬夜后容易脸色差、长斑。

不过，皮肤问题也并非“一个症状对应一个病机”那么简单。吐尔逊·乌甫尔说，中医不会只盯着皮损的“局部”，而是从整体出发判断脏腑失调情况，而后“内调外治”双管齐下治疗。

“皮肤痒并不只是湿气这一个原因。”首都医科大学附属北京中医医院皮肤科主任周冬梅举例说，荨麻疹的痒痒主要与“风”有关，而老年人皮肤干燥痒痒往往是因为气血不足、不能濡润肌肤，因此，出现问题应找专业中医医师面诊。

专家还提示，慢性皮肤病反复发作是全身气血失调、脏腑功能紊乱和情志不畅的综合体现，可通过中医健身功法改善失衡状态。日常保养皮肤可多吃新鲜蔬果，适当摄入偏凉性食材，少吃甜食及油炸、辛辣食物。

个性方案：因人制宜、辨证调理

皮肤病成因复杂、种类繁多，各类人群好发疾病不同。

中国中医科学院西苑医院副院长宋坪介绍，中老年人易患带状疱疹，在急性期治疗上，刺络拔罐、火针疗法、中药外敷等中医外治法尤其“简、便、验、廉”；对于带状疱疹后遗神经

痛，可采用内服中药或针刺、艾灸、穴位注射等外治法。

青少年中常见的青春痘，则需分型辨证调理。周冬梅举例说，红色丘疹、脓疱伴口渴、口臭者，需清泻脾胃；皮肤特别油并伴便秘、口苦者，应清热利湿、健脾除湿；长期熬夜、痘色暗红、反复不愈者，宜滋阴降火。

对于爱美女性而言，中医美容除了内调的中药，还可用白茯苓、珍珠粉等打成细粉，调成面膜，帮助淡化色斑、提亮肤色；或以针灸刺激面部及身体特定穴位，对面部松弛、细纹等都有改善作用。

高温护肤：急慢分治、内外合治

高温高湿、日晒增强，湿疹容易反复发作、痒痒难忍。

“中医治疗湿疹的核心思想是‘急慢分治、内外合治’，急性期重在清热利湿止痒，缓解期重在健脾养血润燥。”北京市丰台区蒲黄榆社区卫生服务中心主任医师刘宏说，生活中应“管住嘴”，少食辛辣食物和牛羊肉、冷饮等；“管住手”，痒时不抓挠；“管好情绪”，尽量放松心情。

婴幼儿湿疹、尿布疹，更是让广大家长头疼。宋坪支招：以金银花水湿敷或洗澡是对付湿疹最安全、经典的方法，给宝宝洗完澡后还应为其涂抹足量、无香料的婴儿润肤霜或润肤油，每日数次，保持皮肤水润。

对于蚊虫叮咬带来的皮肤问题，中医也有不少“妙招”。比如，以鲜薄荷叶捣烂外敷叮咬处，能快速缓解痒痒，带来清凉舒适感；用野菊花水湿敷叮咬形成的较大包块或红肿硬结，能有效消肿散结。

(据新华社)

皮肤问题别只看表面 中医教你科学防护