

新会陈皮“走红”，到底有何魔力？

前一阵，电视剧《狂飙》引发了观剧热潮，跌宕起伏的剧情、演员炉火纯青的演技，让人看得入神。剧中主角高启强对新会陈皮推崇备至，不管什么时候，都喜欢泡上一壶陈皮茶，甚至还用陈皮作为馈赠的礼品。

这一瓣瓣不起眼的陈皮，到底有何魔力让人如此痴迷？

与众不同的新会陈皮

《狂飙》取景于江门，而江门的陈皮则是陈皮界翘楚、中国国家地理标志产品。据了解，宋代开始，新会人已开始种柑取皮，但一直规模不大。清朝乾隆五年（1740年），新会商人逐步将陈皮大批销往外省。清光绪三十

四年（1908年）的《新会乡土志》记载，陈皮为当时主要物产之一。

事实上，陈皮自古就有药食同源的独特用法，既可作为食物，又可入药治疗一些病症。

上海中医药大学附属龙华医院药理学部副主任史秀峰介绍，正宗的新会陈皮是存放3年以上的茶枝柑的干燥成熟果皮，有理气健脾、和胃止呕、燥湿化痰等多种功效。

在我国，有着“一两陈皮一两金，百年陈皮胜黄金”的说法。随着陈化时间的递增，新会陈皮香味会越来越浓。同时，由于每年老陈皮的存量逐步减少，其价格也逐年攀升。2020年，在广东一场陈皮慈善拍卖会上，一份存放

55年的老陈皮被拍卖出了200万一斤的价格。

挑选陈皮有秘诀

新会陈皮价格不菲，市民在选购时有什么秘诀？

史秀峰介绍，新会陈皮按采收加工时间和质量可分为柑青皮（青皮）、微红皮（黄皮）和大红皮（红皮）3种。其中，以红皮为最佳，其果皮已基本着色，外表色泽棕红色至黑红，有无数大而凹入的油室，皱缩十分明显，质软、皮厚带甜香。

“市民在选购陈皮时，一定要问清楚陈皮的年份。1~3年的陈皮糖分较多，3~5年的陈皮带有浓重的果香味，

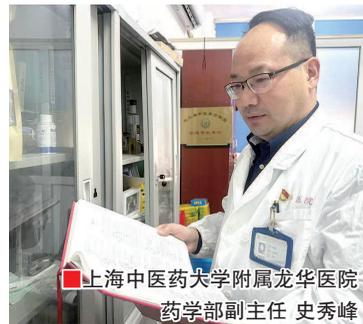
茶汤呈青黄色；10~20年的陈皮清香扑鼻，没有糖酸味，茶汤呈深黄色；20年以上的陈皮陈香醇厚，当然价格也更贵。市民若用来泡茶饮用，挑选10年左右的陈皮即可。”史秀峰表示。

此外，优质的新会陈皮三瓣整齐、品相良好。内表面海绵组织少，表皮对光照视后，油室透明清晰。

自己晒陈皮不可取

那么，市民能否自己用柑橘晒制陈皮呢？史秀峰表示：“并不建议市民自己晒制陈皮，这样做可能还会适得其反。”

首先，陈皮需要经过长时间的存放，而自制陈皮很容易因为制作方法



上海中医药大学附属龙华医院药理学部副主任 史秀峰

不当、储存不当等，导致橘皮发霉变质。其次，并非每个人都适宜食用陈皮，如有阴虚火旺，胃火虚热的人就不能食用。

记者 梅一鸣

“不起眼”的器官也会“闹情绪”

3月3日是世界爱耳日，耳朵长在脑袋两侧，平时不常见面，虽然是一个“不起眼”的器官，但它“闹情绪”时，也会让你很难受。

门诊中，有不少患者出现耳朵发闷，听力下降，耳痛耳鸣等症状，可能患上了中耳炎。

中耳出现了问题，最初的感觉是

听力下降、耳痛、耳闷涨感。有时会觉得听外面的声音很远，感觉自己讲话的声音在耳中“回荡”。打哈欠时，耳朵里会有类似气泡的声音。对于小朋友而言，往往会在看电视时将音量调得很大，对身旁人的话语却不加理睬。

遇到这些情况，建议患者不要自行用药，应及时到医院耳鼻喉科就诊，

以免延误病情造成更严重后果。日常生活中，也需要注意以下细节保护耳朵。

首先，要避免异物进入如虫子等，儿童尤其要注意避免塞入豆子、玩具等，一旦发生这种情况，切忌强行尝试取出，以免损伤外耳道或鼓膜。

其次，不要经常挖耳朵。我们耳道

里的分泌物，就是我们常说的耳垢，是有保护作用的，无须特殊清理，除非量较大引起了堵塞或疼痛。

最后，不要长时间处在大音量的噪声环境中，如长时间佩戴耳机、电视音量过大等，会损伤听神经细胞。

复旦大学附属耳鼻喉医院耳鼻喉科 周潮明（副主任医师）

肛门持续疼痛，警惕肛门癌

相对于其它高发癌症来说，肛门的发病率相对较低，但这并不意味着它的危害性不大，如果没有及时医治，它同样会威胁生命。

肛门癌，顾名思义是发生在肛门的癌症，属于下消化道癌症。

当肛门癌来袭时，患者的身体会出现一些异常表现，一定要引起警惕。

肛门疼痛 在排除痔疮以及其他的肛门疾病后，肛门出现持续的疼痛感，伴有局部瘙痒，且在便后症状较为严重，需要高度怀疑是肛门癌。

分泌物异常 肛门出现癌症后，癌细胞会刺激肛门分泌大量液体，同时会刺激到肛周皮肤，引起局部皮肤瘙痒、潮湿，甚至会散发恶臭味。

粪便形态改变 若粪便中带有黏液、脓血以及异常分泌物，都要及时就医。

肛门肿块 用手触摸发现肛门处有明显的肿块，且肿块质地较为坚硬，活动度很差。

林秀芳

“甲流”“感冒”大不同

甲型流感是由甲型流感病毒所引起的一种急性呼吸道传染性疾病，简称甲流。

感冒分为普通感冒和流行性感冒，流行性感冒的传染性比较强，容易形成季节性流行，一般是由流感病毒所引起的。流感病毒又分成甲型、乙型和丙型等多种亚型，甲型最为多见，大家熟知的H1N1就是甲型流感病毒的一种。而普通感冒是由鼻病毒、腺病毒等普通病毒引起的，传染性比较弱。



图片来源于网络 IC photo

与普通感冒相比，甲流除了传染性比较强，临床症状也比较重。甲流所导致的发热症状更为明显，常常是高热，发热持续时间也比较长。普通感冒发烧一般1~3天，甲流发烧多在3~5天，而且全身症

状比较明显，包括肌肉酸痛，头痛乏力等。感染甲流以后，体力恢复的时间也会比较长，轻度患者一般要一周左右才能恢复。另外，甲流引起的并发症更多见，包括中耳炎、肺炎、心肌炎等。

在治疗方面，除了一般治疗和对症支持治疗外，目前针对甲流的治疗还有早期的抗病毒治疗，可以明显减轻症状、缩短病程，减少并发症的发生。

上海市疾病预防控制中心

不吃早饭，人体“仓库”易积石

胆囊位于肝脏的后方，形状像鸭梨，它不能分泌胆汁，只是胆汁的“仓库”。成年人的肝脏每天会分泌600~1200毫升胆汁，由水、胆固醇、脂肪、胆盐、胆红素等组成。

未进食时，这些胆汁就会储存在胆囊内，胆囊会通过不停吸收其中的水和电解质来进行浓缩；进食时，胆囊会收缩，将胆汁排入十二指肠，以帮助消化食物中的脂肪，促进

胆固醇和各种脂溶性维生素的吸收，还能中和胃酸、刺激肠道蠕动等。

若经常不按时吃饭，尤其是有不吃早餐的习惯，胆汁常常没有“用武

之地”，只能长时间存留在胆囊里，而胆囊依旧会对胆汁进行“提纯”，致使胆汁浓度变高，胆固醇随之沉淀下来，最终成为结石。

徐华

防治近视 中医有妙招

中医称近视为“能近怯远”，其病因主要有三个方面：先天肝肾不足、后天脾胃不运、劳瞻视。那么，中医如何治疗近视呢？

根据儿童体质及舌脉表现，进行中医辨证论治，临床上通常分为三种证型：心阳不足证、气血不足证、肝肾两亏证。

中医穴位按摩治疗 选择眼周及

头部的穴位用指压法按摩，以疏通眼部气血，放松眼部平滑肌，改善视力。

耳穴压豆治疗 在耳廓上选择相应的穴位，将压豆埋压在耳部穴位，并进行适当的捏压，刺激经络、疏通气血，治疗青少年近视。

中药熏蒸治疗 选用清肝养血明目的中药进行眼部熏蒸，以改善局部血液循环，提高视力。 钱兰

小心细菌“盯上”肥皂盒

肥皂是弱碱性的，可以抗菌，但并不表示它与肥皂盒都是干净无菌的。频繁使用的肥皂、潮湿的肥皂盒都会成为细菌繁衍生息的温床。

研究发现，肥皂上的细菌可在使用者间交叉传染。因此，用肥皂前应该先冲洗一下，让流水带走肥皂表面上的细菌。

此外，肥皂使用后，会有细菌随

着皂液沉积在皂盒底部，长期如此，肥皂盒上衍生出菌落，适应环境后会迅速繁衍增殖。

建议每周对肥皂盒进行清洁消毒。倒掉肥皂盒里的积水，将嵌在空隙里的残渣清理掉，再用软毛刷子蘸取少量清洁剂清洗，之后用水冲洗干净即可。

周敏强