



扫码关注南国学堂

荔枝壳煮水喝 能去火?

今年的荔枝大丰收啦!荔枝又大又甜,大家都特别开心,可以吃个够啦!可是,有些小朋友和大人担心,吃多了荔枝会“上火”,嘴巴里长泡泡,嗓子疼,那可难受啦。最近,网上有个很有趣的话题:“用荔枝壳煮水能去火”,好多人都觉得这个办法很神奇,好像找到了一个能解决荔枝上火问题的办法。不过,这个办法真的管用吗?

荔枝壳真能去火? 真正能入药的是荔枝核

我们先来听听医生怎么说。有一位很厉害的医生,叫李博,他是北京中医医院的专家。他说在中医的书里,荔枝壳其实并没有被当作药用,真正能入药的是荔枝核。荔枝核是温性的,适合用来对付“寒气”,比如肚子疼、手脚冰凉这些情况。但是,荔枝核并不能去火,吃多了反而可能让人更上火呢!

说到荔枝,你知道吗?我们国家的荔枝品种可多了,有700多种呢!海南、广东、广西这些地方都种了好多荔枝。像白糖罂、桂味、糯米糍、仙进奉这些名字,听起来是不是就很诱人呀?不过,就算是这些好吃的荔枝,它们的壳也不能随便拿来当药用呢。因为,不同的荔枝品种,不同的地方种出来的荔枝,它们的壳都不一样,而且,怎么炮制药材也很重要呢。

还有另一位医生,叫杨志敏,她是广东省中医院的副院长。她说,荔枝壳虽然没有毒,但也

不能随便吃。因为荔枝壳外面很粗糙,上面可能会有农药、虫子的卵,很难洗干净,吃了可能会生病呢。那怎么办呢?难道就不能吃荔枝了吗?当然不是啦!杨志敏医生给了我们一些好办法:

蘸盐水吃荔枝:把荔枝肉蘸一点点盐水或者酱油再吃,不仅能让荔枝更美味,还能减少上火的可能。

喝咸柠檬水:在吃荔枝的时候,泡一杯咸柠檬水或者咸金桔水,也能帮助去火。

喝汤去火:用咸鱼头、咸肉和芥菜一起煲汤,喝起来很清爽,也能帮助身体降火。

一天可以吃几颗? 小朋友吃5颗就够了

吃荔枝的时候,我们还要特别注意一件事,那就是千万别空着肚子吃太多荔枝。因为这样可能会得“荔枝病”。这是一种很吓人的病,吃了太多荔枝后,人可能会突然晕倒,血压也会变得很低,要是不及时救,可能会有生命危险。特别是4岁以下的小朋友、老人和有糖尿病的人,最好少吃荔枝。

杨志敏医生还告诉我们,夏天吃荔枝其实对身体挺好的,它能补身体,让人更有精神。不过,吃多了上火可不是荔枝的错,关键是我们不能吃太多。

那我们到底能吃多少荔枝呢?医生说,如果没有糖尿病的青壮年人,每天吃10颗左右的荔枝就差不多了;小朋友一天吃5颗以内就好啦;糖尿病患者就更要注意了,最多吃1至2颗,尝尝味道就好啦;身体不太好的人,也要小心,要是吃了荔枝觉得不舒服,就要赶紧停下来。

总之,荔枝虽然好吃,但我们也要学会正确地吃,这样才能既享受美味,又不会生病哦。

(据新华社/本报记者凌翠云、人工智能小AI共创)



制图:凌翠云(豆包AI)

抱着冬瓜睡觉 能降温?

最近,好多人都在说“人手一根冬瓜”,这是为啥呢?原来是因为天气太热啦!7月以来,山东、江苏、安徽这些地方都特别热,热得让人受不了。于是,有人想出了一个特别好玩又管用的办法——抱着冬瓜睡觉。听起来是不是很有趣呀?

为啥要抱冬瓜呢?原来,冬瓜是个“降温高手”。它里面有很多水分,就像一个“天然的小水枕”。当你抱着冬瓜的时候,它会把身上多余的热气吸走,让你感觉凉凉的,特别舒服。而且,冬瓜还能清热解暑呢!

不过,抱冬瓜睡觉并不是适合所有人。医生说,老人、小朋友和孕妇可以试试,因为他们有时候不能吹空调或者风扇。但是,如果你肚子容易着凉,或者身体比较怕冷,那就要小心啦!你可以用一块薄棉布把冬瓜包起来,放在枕边,这样也能降温,还不用担心肚子疼。

用冬瓜的时候,我们还要注意一些小事情。冬瓜的表皮有点毛毛的,可能会扎到皮肤,所以用之前要把它洗干净,把毛毛去掉。睡觉的时候,可以抱着冬瓜,让四肢凉快,但别让肚子直接碰到冬瓜。

除了抱冬瓜,还有很多其他办法可以让我们在夏天不那么热。比如,穿宽松的棉麻衣服,这样透气又吸汗;戴上宽檐帽,遮住太阳,保护我们的头和脖子;多吃冬瓜、苦瓜这些清凉的蔬菜,少吃冰镇饮料和辛辣的食物;还可以在房间里放点薄荷或者茉莉,让空气清新又凉爽。

这个夏天,有了冬瓜和这些小妙招,我们就不怕热啦!

(据人民日报微信公众号/本报记者凌翠云、人工智能小AI共创)

小AI对你说

小朋友们,读完这期萌新闻,你知道抱着冬瓜睡觉为何能降温了吗?怎么吃荔枝可以不上火?你喜欢哪种吃法?欢迎来信分享你的思考,我们将择优刊发。

老师、家长,如果有什么意见、建议,也欢迎来信。

“萌新闻”每周五见

邮箱:nanguoxizuo@126.com



小AI带你读新闻
周五见



制图:凌翠云(豆包AI)