



秋季食柚益处多 但不能和这三类药一起吃

柚子被誉为“橘中之首”，清香、酸甜、凉润，更因其营养丰富、风味独特，被称为“天然水果罐头”。中医认为，柚子果肉性凉，味甘、酸，具有理气化痰、润肺清肠、补血健脾等功效，是秋冬季养肺和缓解感冒后咳嗽的好水果。

《本草纲目》记载：“(柚)酸、消食，去肠胃中恶气，解酒毒，治饮酒人口气，不思食，口淡，化痰止咳。”现代医学研究表明，柚子含有丰富的蛋白质、有机酸、维生素等营养成分，柚肉中还富含维生素C以及类胰岛素等成分。

解酒通气：喜欢酒的人可以稍微吃些柚子，帮助解酒毒。柚子皮也有开胃通气的功效。将柚皮切丝煮成浓茶进服，能发散寒气、开胸利膈。

缓解便秘：凡是肠胃热重、口淡无味、不思饮食、大便秘结者，食用柚瓢五六片就可以顺畅，因为柚瓢中含有丰富的纤维质，可以刺激肠蠕动。

美白祛斑：柚子含有丰富的维生素C，这种物质能使皮肤中的色斑减退，有一定美容效果。

减肥降脂：在不改变其他饮食习惯的基础上，每天在饭前吃半个柚子，坚持12周以上，能起到非常好的减肥作用。这是因为柚子中含有一种化合物能加快脂肪在体内分解，同时研究还发现，吃柚子能够有效降低人体的坏胆固醇以及甘油三酯。

增强体质：柚子含有比较多的天然叶酸，不仅能预防贫血，对孕胎儿发育也有很好的促进作用。同时，柚子能帮助身体吸收钙和铁，可增强体质。

柚子食疗

柚子不仅可当水果吃，还可以做成可口的口的美食。

杨枝甘露

材料：西米100克，芒果、红西柚各半个，牛奶200毫升，椰浆200毫升，糖适量。
做法：柚子剥开取下果肉；芒果洗净去皮，将果肉切成小块。
锅中加入约800毫升清水烧开，将

洗净的西米倒入锅中，煮约20分钟，中途需搅拌。

把冰糖、芒果、柚子依次倒入锅中，轻搅均匀并煮沸。将椰汁倒入锅中搅拌均匀，煮至沸腾即可出锅。

功效：润肺润肺，提升消化能力。

蜂蜜柚子茶

材料：柚子1个，蜂蜜500毫升，冰糖100克，盐1勺，清水适量。

做法：柚子涂抹一层盐刷洗干净，削下柚子皮。

剥出柚子肉撕成小块；削下的黄皮切成大约3厘米长、粗细1毫米左右的细丝，越细越好；把切好的柚子皮，放到盐水里腌1小时。

腌好的柚子皮放入清水中，用中火煮10分钟，变软脱去苦味。

把处理好的柚子皮和果肉放入干净无油的锅中，加一小碗清水和冰糖，用中小火熬至黏稠，柚皮金黄透亮就可以了，注意熬的时候要经常搅拌，以免粘锅。

放凉后，加入蜂蜜，搅拌均匀后就做成蜂蜜柚子茶了，装入密封罐放在冷藏室存放，喝的时候用温水冲一下即可。

功效：消除疲劳，养颜美容。

柚香鸭胸肉

材料：鸭胸肉2块、柚子1个，橙子1个，黄油10克，蜂蜜、香醋适量。

做法：在煎锅中将黄油融化，用大火将鸭胸肉两面煎至金黄。加入盐和胡椒调味，转小火，慢炖10-15分钟。

将柚子和橙子的果皮刨丝，将其放入开水中煮几分钟，取柚子的果肉备用。

在锅中倒入蜂蜜、醋、果汁和准备好的果皮丝。

将以上食材翻炒变成焦糖色，倒在煎锅中的鸭胸上，再加入准备好的柚子肉，翻炒3分钟即可。

功效：温中益气，下气消痰。

温馨提示

柚子不能和以下药物一起服用

降脂药：比如阿托伐他汀、洛伐他汀、辛伐他汀等，如果食用柚子期间服用阿托伐他汀、洛伐他汀等，可能会导致患者发生肌肉疼痛、横纹肌溶解，严重时还可能发生急性肾衰竭。

降压药：由于柚子本身也有降压功效，加上它还能使降压药的药样浓度增高，服用硝苯地平、尼莫地平、维拉帕米等降压药期间吃柚子或喝柚子汁，好比用药过量，使血压骤降，轻则引起头晕、心慌、乏力，重则诱发心绞痛、心肌梗死或脑卒中。

安眠药：柚子会增大地西洋咪、达唑仑等药物引起眩晕和嗜睡的可能性，高空工作者和司机用药期间尤其要注意。

柚子营养丰富，但属于寒性水果，脾胃虚弱的人群最好不要吃，避免出现身体虚寒的情况。 任克普

秋风起、黄叶落，不少网友调侃，“和叶子一起掉落的还有头发”。看着越来越高的发际线，年轻人也加入养发生发大军，如用生姜片擦头皮、侧柏叶水、当归水泡头等，追求“纯天然、无添加”。不过，专家提醒，这些“纯天然”的生发偏方存在诸多不确定性，建议大家谨慎使用。

年轻人跟风使用“纯天然”生发偏方

“生姜敷头皮生发指南”“姜汁生发”“侧柏叶水、当归水泡头”……近来，在社交平台上，不少网友晒出自己的生发、养发心得，主打一个“纯天然”“无添加”，期待发量变多、发缝变细。笔者搜索发现，生姜养发是网上较火的方式之一，有的用生姜片擦拭头皮，有的将生姜末敷头，或者将生姜榨汁后抹头皮按摩等，并晒出使用后的发量对比，引来不少人关注，并跟风效仿。

走“纯天然风养发”的还有侧柏叶、当归、何首乌煮水后泡头10分钟，再洗净后上护发素，“头皮前所未有的轻松”。翻看评论，有网友称“经过一个月的坚持，发缝处长出了小绒毛”，这也让不少人动心，也想“跟着试试效果”。但也有网友表示，使用后头皮发干、发痒，甚至有人还出现了头皮红肿，更有网友表示自己用后头发反而越掉越多。

这些方法对养发、生发真有作用吗？专家表示，生姜辛辣刺激，能促进头部的血管扩张，刺激毛囊并加速头发生长，可单次刺激后扩张的效果甚微，如果指望通过血管扩张来生发固发则需大量生姜刺激，效果反而会适得其反，损害毛囊；侧柏叶的功效类似于非那雄胺治疗持续性脱发，可能会有一定的帮助，但过度使用会导致头皮环境失衡。从医学角度讲，单纯依赖生姜、侧柏叶等无法解决医学上脱发的问题，具体情况还得先找准病因，对症治疗。

明确脱发原因对症治疗

“接诊中也遇到过用生姜或侧柏叶水生发的患者，但他们往往因效果不佳或头皮瘙痒前来就诊。”烧伤整形科专家表示，目前没有明确的医学研究表明生姜、侧柏叶、当归等对于生发有效，建议有脱发问题的人群最好先就医明确病因，不要盲目跟风网红偏方。脱发分为瘢痕性脱发和非瘢痕性脱发，前者是多种原因引起头皮瘢痕形成，导致毛囊永久性消失，毛发不再生长。目前大多数脱发患者的病因是瘢痕性脱发中的继发性脱发或非瘢痕性脱发，即外伤、皮肤肿瘤、硬斑病等；非瘢痕性脱发包括脂溢性脱发、休止期脱发、斑秃等，如果毛囊没有受到破坏，在针对病因治疗后，毛发可以重新生长。

人们感觉在秋季时掉发增多，这属于季节性脱发，与秋季干燥，头皮血管收缩有关，无需过于担忧，只需注意头皮保湿、清洁、养护即可。如果是斑秃、雄激素性秃发、休止期脱发、脂溢性脱发等，则根据脱发情况进行相应治疗，程度较轻的患者可以通过药物控制，也可以接受光电治疗、PRP中胚层治疗，程度较重的患者则需通过毛发移植解决问题。

专家介绍，熬夜、焦虑、作息不规律等生活方式，是造成脱发群体越来越年轻化的主要因素。生发固发首先应保持健康的生活方式，洗头不宜过勤，避免洗发液直接倒在头皮上，若遇到脱发困扰应尽快就医，找准病因后对症治疗，才能在毛囊消失前尽可能借助正规的医疗方式保住头发。

专家提醒：谨慎使用生发偏方
生姜片擦头皮，侧柏叶水、当归水泡头……

“悲秋”怎么办 试试这几招

一场秋雨一场寒，随着天气逐渐步入深秋，有些朋友开始出现一种莫名的抑郁情绪，这就是所谓的“悲秋”。“悲秋”并不是矫情，能让自己变快乐的方法赶紧学起来。

悲秋情绪由何而来

秋季日照时间的缩短，是人体感受到季节变化最明显的标志之一。光照的减少会影响人体内的生物钟和激素分泌，特别是褪黑素和血清素的平衡。褪黑素增多，会让人更容易感到困倦和消沉，血清素减少则可能导致情绪低落。

秋天，树叶枯黄、花草凋零，这种自然界的景象往往让人联想到生命的衰老和消逝，从而引发一种凄凉和哀伤的情绪。特别是对于敏感或情感丰富的人来说，这种感受可能更加深刻。

这种变化。对于一些人来说，寒冷的天气可能让他们感到更加孤独和无助，从而引发抑郁情绪。

悲秋情绪在很多人身上都是一时性的，随着季节的转换和生活的调整，这种情绪通常会自然消失。但对于一些人来说，悲秋情绪可能发展成为一种持续、严重的抑郁状态，这就是季节性抑郁症。

季节性抑郁症是一种与季节变化密切相关的情绪障碍，通常在秋季至冬季转换时开始，并在春季逐渐缓解。它的症状包括持续的悲伤、焦虑、疲劳、失眠、食欲改变以及对日常活动失去兴趣等。这些症状如果严重到影响日常生活和工作，就需要及时寻求专业帮助。

快乐有方学起来

“悲秋”是秋季常见的情绪挑战，试试以下方法，可以有效缓解症状。

增加光照 尽可能多地暴露于自然光下，早晨的阳光尤其有益。光照疗法被证明对季节性抑郁症有一定的治疗效果。

保持社交活动 与家人、朋友保持联系，分享自己的感受。避免孤立自己，因为社交互动有助于缓解抑郁情绪。

规律运动 适量的体育活动能够释放身体的紧张情绪，提升心情。即使是轻度的运动，如散步或瑜伽，也能有效缓解抑郁症状。

健康饮食 均衡饮食，多吃富含维生素和矿物质的食物。特别是富含维生素B族、维生素D和Omega-3脂肪酸的食物，有助于改善情绪。

寻求专业帮助 如果症状严重到影响日常生活，请及时寻求心理咨询师或医生的帮助，必要时可以考虑药物治疗或光照疗法等。

李沫

赵雪纯 黄婧