

吃300公斤车厘子可助眠?

专家:不建议睡前大量吃水果

网红说法求真

近日,随着大批车厘子上市,“富含褪黑素能助眠”的话题也引发大家好奇与讨论。事实真的如此吗?相关专家指出,这样抛开剂量的理解并不可信,若想通过食用车厘子达到该治疗剂量,需摄入300公斤的车厘子,这在现实中几乎无法实现。 扬子晚报/紫牛新闻记者 吕彦霖



“助眠”效果微乎其微

南京市第一医院临床营养科副主任戴春指出,褪黑素是人体自然分泌的一种激素,主要作用是调节睡眠和觉醒周期。那车厘子中有没有褪黑素呢?答案是:确实含一定量的褪黑素。

“但其含量极低,对于改善睡眠或‘助眠’效果微乎其微,几乎可以忽略不计。”戴春表示,每100克车厘子果肉中,褪黑素含量大约为1.5微克,而用于调节睡眠的外源性褪黑素补充剂,单次

有效剂量通常为5毫克,算下来至少要吃下300公斤的车厘子才能达到助眠效果,显然是不可能的。“本身我们也不建议睡前大量吃任何水果,包括车厘子,以免增加消化负担影响睡眠。”

另一方面,褪黑素本质是调节生物钟的“节律信号”,主要用于调整因昼夜节律紊乱(如倒时差、轮班工作)导致的入睡困难。对于焦虑、疼痛或其他复杂原因引起的慢性失眠,单纯补充褪黑素效果有限。即便吃够剂量,也不一定解决所有睡眠问题。

过量食用恐致副作用

戴春表示,比起可以忽略不计的褪黑素,车厘子中富含不少有益成分。比如花青素、维生素C具有抗氧化作用;每100克车厘子含约220—250毫克的钾,有助于维持电解质平衡。车厘子也含有有益肠道的膳食纤维。

需要提醒的是,车厘子含山梨糖醇,这是一种过量食用可能引起腹胀、腹泻的天然糖醇,婴幼儿和肠胃敏感者尤其需要注意。另外,市面上流行的车厘子

品种糖度可能高达19度以上,血糖偏高者需控制总量。

对于健康成年人,建议每天食用车厘子200—300克(约中等大小15—20颗)即可,但血糖控制不佳人群不建议食用。在睡眠方面,专家建议睡前可适量摄入富含色氨酸(如温牛奶、酸

奶、坚果)的食物,它是合成褪黑素的原料。同时,睡前避免摄入咖啡、浓茶、巧克力、酒精等影响褪黑素分泌的物质。专家提醒,白天多接触自然光,夜晚保持环境黑暗,也有助于自身褪黑素正常分泌。但如果长期受失眠困扰,应就诊睡眠门诊。

这些民间偏方 别信

误食30颗就可致命 “通便好物”竟然有毒,吃完就进ICU

近日,有网友在社交平台发文称,家人网购时误将蓖麻子当作麻子下单,食用后中毒,被送入ICU。记者注意到,不少网帖宣称蓖麻子具有润肠通便的作用,将其捣烂外敷还可治疮疡、消肿,去除脂肪瘤。对此,东部战区空军医院急诊科副主任医师孙涛提醒,蓖麻子的蓖麻毒蛋白毒性极强,即便加热或碾碎毒性仍会残留。

蓖麻子中毒频发 网络偏方埋隐患

“家人因为误把蓖麻子当成麻子购买,吃了以后中毒进ICU了,请大家帮忙。”近日,云南一名网友在社交平台发文求助引发关注。评论区里,不少网友分享类似经历,有人称自家亲人也因误食蓖麻子住进重症监护室,还有人留言称“蓖麻子外皮有毒、果仁无害”,认为中毒的根源是外皮携带的

毒素。 据媒体报道,2025年2月,有网友轻信“蓖麻子煮水可治咽炎”的偏方,自行煮水饮用后出现中毒症状,被紧急送医。去年年底,一名23岁女孩因受便秘困扰,在网上看到有人说“蓖麻子能治便秘”后下单购买,一次嚼碎吞下20颗蓖麻子,第二天早晨就出现严重的恶心、呕吐等不适症状。

蓖麻子是大戟科植物蓖麻的种子。中医认为蓖麻子可消肿拔毒、通便止痛,外用可治疗痈疽疔毒、跌打损伤,但需严格炮制以降低毒性。

孙涛指出,蓖麻子的有毒成分主要是蓖麻毒蛋白和蓖麻碱。其中,蓖麻毒蛋白毒性极强,“蓖麻毒蛋白的致死剂量极低,人体摄入约0.2mg/kg体重就可能死亡。”孙涛表示,该毒素对热不稳定,100℃以上高温持续加热30分钟可使其失活,但如果炒制温度不足、时

间不够,毒性仍会残留。单纯碾碎反而会使毒素更易释放吸收,增加中毒风险。“儿童误食2—7颗、成人误食20颗以上生蓖麻子就可能中毒,成人误食约30颗即可达到致死剂量。”

食用、外敷都有风险 目前尚无特效药

“蓖麻子中毒的潜伏期一般是1到3天,少数人可能几个小时就有反应了。”孙涛告诉记者,误服蓖麻子初期会呕吐腹泻,严重时呕吐物和粪便可能带血,随后会头晕、头痛、乏力、嗜睡,严重时抽搐、昏迷,后期会出现肝肾衰竭,并可引发心律失常、血压下降,最终因多器官功能衰竭死亡。

“目前对蓖麻毒蛋白中毒尚无特效解毒药,临床只能进行洗胃、补液、保护脏器功能等对症支持治疗。”孙涛强调,误食者初期可能无明显不适,容



网友发帖展示蓖麻子

易忽视,等到症状加重时,器官损伤已经不可逆了。

对于网上流传的“将蓖麻子捣烂外敷可消肿、去除脂肪瘤”一说,孙涛不建议公众尝试,“外敷不仅无法根治疮疡、脂肪瘤,还可能加重炎症、延误正规治疗。”蓖麻毒素会刺激皮肤,导致局部红肿、瘙痒、疼痛、皮疹,甚至引发过敏性皮炎,严重时出现水疱、糜烂。皮肤有破损时,毒素会通过伤口进入体内,引发全身性中毒症状。

通讯员 于扬子 扬子晚报/紫牛新闻记者 万惠娟

中大医院提供错峰就医 晚上也能取鱼刺

扬子晚报讯(通讯员 刘敏 记者 万惠娟)晚间也能在喉镜下取鱼刺,接受鼻内镜、耳内镜及听功能检查吗?答案是可以的。从1月5日起,东南大学附属中大医院耳鼻咽喉头颈外科正式推出晚间专科检查诊疗服务,将周一至周日的诊疗时间延伸至晚上10点,为上班族、学生群体、白天不便就诊以及鱼刺卡喉、突发耳聋等耳鼻咽喉头颈外科患者,提供“错峰就医”新方案。

据介绍,各类内镜检查在晚间门诊实现“全流程专业落地”:电子喉镜为咽炎、喉炎、声带息肉等疾病提供诊断依据,针对晚间高发的鱼刺卡喉等情况,能即时开展异物取出操作;鼻内镜可明确鼻出血病因、定位出血部位,精准明确鼻出血部位;耳内镜助力中耳炎、外耳道炎等耳部疾病早发现、早治疗;针对突发性耳聋、急性中耳炎等耳科急症,晚间提供专业听功能检查,及时精准诊断。

一口吞下生鱼胆治头疼,不料吃成肝衰竭

“生鱼胆最能清热解毒,吃下去包你不再头痛!”熟人推荐的民间偏方,刘莉(化名)信以为真。她从菜场拎回一条5斤重的草鱼,回家剖鱼取胆,二话不说生吞下肚,本以为能就此驱散头痛,谁料两小时后,腹痛、呕吐、腹泻接踵而至,被送进江苏大学附属医院(镇江市江滨医院)急诊重症监护室,救治了整整五天才脱险。1月6日,该院医生提醒,鱼胆含有多重毒素,生吃熟吃都有毒,且无特效解药,严重者可致死。

“谷丙转氨酶和谷草转氨

酶均超正常值数百倍,呈典型的肝衰竭症状。”去年12月14日下午,当50岁的刘莉被救护车转至江大附院急诊中心时,已处于病危状态,立即被转入急诊重症监护室(EICU)救治。

刘莉入院后,急诊内科主任张建国、副主任胡振奎、主治医师宋旭等迅速制定救治方案——血浆置换+CRRT(连续性血液净化)双管齐下,一边通过血浆置换清除血液中残留的鱼胆毒素,一边用CRRT技术维持肾脏功能、稳定体内电解质平衡,同时开通多条静脉通

路,输注升压药物、保肝药物,纠正低血容量和凝血功能紊乱。经过救治,刘莉的病情逐渐好转,现已康复出院。

“很多人可能不清楚,鱼胆的毒性甚至大过砒霜,只需几克就能引发中毒,如果是五公斤以上大鱼的鱼胆,则可致命。”胡振奎解释,鱼胆中主要含有氢氰酸和鲤醇硫酸酯钠两种核心毒素,食用后会快速通过消化道吸收,直奔肝脏和肾脏“搞破坏”,一般先引发急性肝损伤,短时间内让转氨酶飙升数百倍,发展为急性肝衰竭,

紧接着攻击肾脏,导致急性肾衰竭,出现少尿、无尿症状,严重时还会累及心脏、神经系统和凝血功能,引发休克、心律失常、脑出血,继而死亡。

胡振奎强调,所有淡水鱼的鱼胆都有毒,鱼胆没有任何药用价值,务必不要食用。鱼胆毒素耐高温、耐酒精,不管是煮熟还是泡在白酒里,毒素的化学性质都极其稳定,不会被破坏。所以,别指望“高温消毒”或“泡酒解毒”,这些操作完全无效! 通讯员 孙卉 钱小蕾 扬子晚报/紫牛新闻记者 姜天圣

省版分类

企业公告、寻人启事、商务招商 房产信息、招聘求职、遗失声明

友情提示:本报按《广告法》的要求对所有刊登信息的手续都严格进行审查,仍不敢保证每一条信息的真实性,请客户认真核实,如不确定建议事先咨询律师或相关部门,所产生的纠纷均自行负责。

全省统一价格: 最小规格:1cm x 3.3cm 常规价格:480元/次

订版热线: 电话:13813874450 电话:025-84463289 13770559486 电话:025-84720079 15951803813 淮安:18652309079 盐城:18913964918 南通:13615214418 苏州:13913116125 镇江:15052996039 昆山:0512-57319378 无锡:13913045798 常州:13861293584

遗失 专栏

遗失张药(男,身份证 32111198102034516)江苏省镇江监狱 二级警官警官证,警号:3204572,声明作废。