

秋桂飘香，路旁桂花勿随意采食

专家：自行采摘泡茶、做点心存隐患

金秋时节，南京满城桂香。桂花糕、桂花茶、桂花酒酿等应季食品受到市民青睐。但南京市中医院治未病中心主任余波在接受采访时提醒，桂花并非官方认定的“药食同源”物质，在最新版药食同源目录中并未列入。桂花虽有一定药用价值，但不可随意食用，尤其路旁观赏桂花更不宜随意采摘泡茶、做点心。

扬子晚报/紫牛新闻记者 吕彦霖



桂花并非官方“药食同源”

中医认为，桂花“味辛、性温，归肺、脾、肾三经”，核心功效为“温肺化饮、散寒止痛”，可暖胃止痛，适合体内有寒饮、胃腹冷痛人群。《本草纲目》记载桂花可改善风火牙痛、去除口气污浊，兼具化痰醒神作用。此外，桂花还有健脾开胃和少量活血的作用。余波介绍，很多人做酸梅汤时放桂花，除了增香，桂花本身对胃部也有一定舒缓作用。不过，桂花不像玫瑰花、菊花那样广泛用于日常泡茶，如今更多是作为食养材料，少量添加在膳食中。同时，临床中花类药材用得比较多的是代代花、玫瑰花、菊花等，桂花入药相对较少。

“桂花并非目前官方认证的药食同源中药，虽然有药用价值，但也不能随便吃。”余波说。记者注意到，十月的南京，路边、

野地皆有桂花，社交平台上不少人晒出了自己在家处理桂花，并制作花茶、糕点的经验。

余波特别提醒，观赏型桂花不要随便采摘食用。“观赏型桂花容易受到尾气、空气污染，园林或市政部门也可能喷洒农药。附着在桂花表面的东西，洗是洗不掉的。”

桂花又分金桂、银桂、丹桂、四季桂等品种。专家提醒，入药以金桂为优，普通人很难分辨，其余品种药效、食用价值偏低。

在家自行处理存在隐患

另一方面，网上流传的家庭炮制方法并不规范，自行处理存在隐患。余波解释，生桂花中含有较多鞣质，也就是单宁类物质，这种物质有强烈的涩味，直接入胃会刺激胃黏

膜，还会与胃内蛋白质结合形成难以消化的化合物，损伤肠胃。桂花糕、糖桂花里的桂花都要经过腌制、蒸煮等工艺去除单宁之后才可食用，简单水洗晾晒无法去除该物质。因此日常食用桂花制品应选择正规渠道、经过加工的干制桂花，用量宜少。“一般剂量不会超过5克。花类取的是轻浮之气和芳香，没必要用大量。”

这些人群需谨慎食用

从体质角度看，桂花偏温，阴虚火旺的人群要格外注意。“最好不要吃，即使吃，也要浅尝辄止。”专家指出，这类人本身内热重，容易手足心热、盗汗、睡不好，再吃温性的

桂花，等于“火上浇油”。这类人群更适合菊花等偏凉食材。

另外值得一提的是，桂花属于芳香类植物，具有挥发性，容易过敏的人群也要谨慎。余波说，门诊中也会遇到过敏体质的患者，部分人路过桂花树就打喷嚏、诱发哮喘，属于吸入性过敏；还有人食用桂花制品后出现腹痛、腹泻，属于胃肠道过敏。

他建议，第一次尝试桂花食品一定要少量试吃，观察有无不适反应。“如果出现腹痛、腹泻，或者皮肤过敏，可能就不太适合吃了。”

桂花可赏，入口需谨慎。余波再次提醒，市民食用桂花制品前，最好根据自身体质少量尝试；出现不适，应及时停用并咨询医生。

腰背痛以为是骨质疏松 78岁老人查出血液病

扬子晚报讯(通讯员 周岳 记者 朱鼎兆)不少老年人出现腰背痛、骨质疏松，都会习惯性归因为“年纪大了”，认为是正常衰老现象，只需补钙、静养即可。事实上，部分骨质疏松、反复骨痛的背后，隐藏着极易被忽视的严重疾病。近日，淮安市第一人民医院就接诊了一名特殊的老年患者，78岁的王奶奶(化姓)长期受腰背痛困扰，在外院被诊断为重度骨质疏松、椎体骨折，对症治疗始终不见好转。最终，该院CKM心肾代谢融合病区联合血液科开展多学科协作，成功揪出真凶——多发性骨髓瘤。

据了解，3个月前，王奶奶在一次提重物后突发腰背部疼痛，起初她和家人都没有重视，以为只是普通劳损，休息后便可缓解。可长时间休养后，腰背痛的症状始终没有改善，反而持续反复。2个月前，王奶奶前往当地医院检查，腰椎MRI检查提示L1椎体骨折，骨密度检测显示重度骨质疏松，符合典型老年骨病表现。随后她接受了常规保守治疗，但骨痛症状没有得到丝毫缓解。

王奶奶家人带她来到淮安市第一人民医院，入住CKM心肾代谢融合病区。一套全面检查下来，诊疗团队发现了诸多反常的“蛛丝马迹”。除了已知的重度骨质疏松、多发椎体压缩性骨折外，王奶奶还存在不明原因贫血、肾功能不全等问题。更为关键的是，她的血轻链、尿轻链指标异常飙升。

病区第一时间启动多学科诊疗模式，紧急联系血液科开展联合会诊。血液科团队迅速为其完善骨髓穿刺、骨髓活检、免疫分型及FISH检测等一系列精准专科检查，各项结果相互印证，最终确诊王奶奶患上的是多发性骨髓瘤。明确诊断后，血液科团队为王奶奶制定了规范化、个体化的抗肿瘤治疗方案。

据医护人员介绍，多发性骨髓瘤作为一类血液系统恶性肿瘤，发病极为隐匿，肿瘤细胞会持续侵蚀破坏骨骼，首发症状多表现为骨痛、骨质疏松、病理性骨折，与普通老年骨病高度相似，极具迷惑性。

医生提醒，骨质疏松分为原发性和继发性两大类，普通衰老导致的原发性骨质疏松无需过度干预，但继发性骨质疏松的诱因复杂，内分泌代谢异常、肾脏疾病、血液系统肿瘤等重大疾病，都可能诱发骨质快速流失，需高度警惕、精准排查。

医生提醒，出现以下警示信号，需警惕继发性病变，尽早筛查：一是持续不缓解的顽固性腰背痛；二是轻微外力、日常活动后即出现骨折的病理性骨折；三是不明原因的乏力、面色苍白、贫血；四是肾功能指标异常、持续蛋白尿；五是身体反复出现感染、免疫力下降；六是常规补钙、抗骨质疏松、止痛治疗效果极差。

散落街边的银杏果有毒 不要捡也不要吃

秋日银杏挂满枝头，成熟的银杏果散落街边，吸引不少市民捡拾。不少人误以为银杏果是天然补品，却忽略其中潜藏的健康风险。银杏果，也叫白果，很多人认为它营养丰富，将其捡回家食用。但事实是，银杏果有毒，不能乱捡，未经专业处理也不能吃。



路边的银杏果为啥不能吃

未经处理的银杏果含有较多银杏酸，含量达到20毫克/千克，这类物质具有明确的致敏性、细胞毒性和免疫毒性。此外，银杏果的果仁和胚芽中还含有氰化物(一种剧毒物质)和类似生物碱的毒物。

种皮和果肉中含有致敏成分，若剥壳时汁液沾到手上，容易引发接触性皮炎，轻则手发红、发痒，重则起水泡、刺痛。

黄色的核心部分果仁中含有氢氰酸、银杏酸、银杏毒素、致敏蛋白等毒性成分，若食用不当或过量食用，有可能产生毒副作用。

胚芽中含银杏酸、氢氰酸，是银杏果中毒性成分含量

最高的部位。尤以绿色的胚芽毒性最强。

除了上述本身存在的毒素外，马路边的银杏果还会受到烟尘、汽车尾气等有害物质的污染，再加上银杏树常年被施以药物防病虫害，因此，路边的银杏果不能“采”，不能捡走，更不能吃，一定要远离。

银杏果中毒如何处理

沾到银杏果汁液过敏和误食中毒，应当分情况处理。

1.轻微皮肤过敏：若接触银杏果后出现轻微皮肤过敏，可用洗涤剂清洁接触部位的皮肤，之后用炉甘石洗剂涂擦患处。如出现皮肤红肿、疼痛和瘙痒等症状，应及时就医。

2.严重接触过敏：若出现

全身起皮疹、呼吸困难、喉咙发紧等过敏症状，应立即停止接触银杏果并立即就医，和医生说清楚“接触银杏果过敏”，及时对应治疗。

3.食用不当中毒：若银杏果处理不当或过量食用，可能在食用后3小时至4小时内诱发中毒，症状为发热、呕吐、腹痛、腹泻、抽搐、惊厥、皮肤青紫、呼吸困难，也可能出现感觉障碍、下肢瘫痪，严重者会因呼吸衰竭而死亡。

此时可采用催吐急救，用手指刺激喉咙催吐，把没消化的果子吐出来，同时立刻拨打120。

如何正确食用银杏果

如果要吃银杏果，首先要

从正规渠道购买。另外，一定不能生吃银杏果，要按照规范去除有毒部位，再通过加热、蒸、炒等方式降低毒性。

去除毒性部位：去除银杏果的外种皮、中种皮(果壳)和内种皮(衣膜)，并抽去胚芽，这些部位含有较高的有毒成分。

彻底煮熟：通过蒸、煮、炖或炒等方式进行烹饪。例如可以用开水煮沸10分钟，然后进行炒制或用其他烹饪方法。

控制食用量：成人每次食用量建议不超过10粒，孕妇、婴幼儿应避免食用。

总之，捡路边的银杏果有风险，需谨慎处理，建议去正规渠道买炮制好的白果，更加省心、安心。

央视新闻微信公众号