

冬季柑橘类水果为何这么受欢迎

现在正值吃柑橘类水果的季节，市面上见得最多的也是它。为何柑橘类水果这么受欢迎？下面，让我们了解一下柑橘类水果的三大优点。

● 储水能手

柑橘的果肉是一瓣一瓣的，每瓣里面都塞满了细长的小囊泡，每瓣囊泡中都含有众多细小的汁液细胞，这些细胞会随着果实发育而逐渐累积水分。包裹着这些囊泡的白软皮通常含有大量苦味物质和果胶，上面的白色薄皮则带有色素和细小的圆形腺体，负责制造和储藏挥发性油脂。柑橘类水果的水分含量可以达到80%以上，所以，在榨汁时不需要再加入水进行稀释。

● 增味行家

组成柑橘味道的几种主要物质有柠檬酸、糖类和苦味酚类化合物。其中谷氨酸盐的含量极高，在每100克甜橙中含有70毫克谷氨酸盐，每100克葡萄柚中含有250毫克。谷氨酸盐可以增强食物中的芳香味道，也可以被提取出来用作食品添加剂。柑橘几乎不含任何



淀粉，采摘后甜度无法提高。一般来说，果顶的酸度和糖分含量都比较高，所以味道也会比果蒂更浓。

● 抗氧化宝库

柑橘类水果中含有大量的抗氧化物质，在帮助人体补充营养元素的同时抵抗氧化以及病菌对身体的侵袭。其中主要包括：

果酸和维生素A、维生素B族；营养皮肤的上皮细胞，使皮肤的抵抗力增强，保持水分，减少皮肤干燥，嫩肤美容。

维生素C：含量比苹果、梨、桃子要高。一个橘子就几乎满足人体一天中所需的维生素C的含量，其充足的营养成分能帮助肌肤抗氧化，促进胶原蛋白的形成，皮肤更有弹性，祛斑并抑制色素生成。

维生素P：这个名字很少被人提及，它又称芦丁，在橘子中含量很高，能防止维生素C被氧化而受到破坏，还有助于维生素C的吸收，增强维生素C的效果。但它在体内无法自身合成，只能从食物中摄取。

据人民网

生活 提醒

白发千万别染黑

很多老人为了让白发变黑，非常热衷于染发。多国研究都显示，经常染发的人，乳腺癌、皮肤癌、白血病、膀胱癌的发病率都会增加。特别是中老年人，由于抵抗力低、免疫力下降，比年轻人更容易发生染发后的毒性反应、接触性皮炎，甚至肿瘤等疾病。

年轻人染成彩色头发的致病概率相对少一些，这与彩色染发时常常采取挑染，往往不接触到头发根部与头皮部的结合部有关。而中老年人白发较多，需要大面积，甚至全头染黑，导致皮肤年复一年地吸收着染发剂，加上自身体质基础相对较差，代谢减慢，因此更容易过敏、致癌。

患有糖尿病及高血压、

心脏病的患者，应慎重染发；患有哮喘等过敏性疾病、皮肤溃疡、血液病及肿瘤的病人，更要远离染发。

如果老人实在想染发，应尽量去专业美发店，染发前要先做皮试，要选择半永久性染色剂。中老年人染发不宜太频繁，也不要频繁更换染发剂，因为每种染发剂添加的化学成分并不完全相同，如果频繁更换，接触多种化学成分，也会增加致病、致癌的概率。如果染发后出现头皮痒、头皮红肿、皮疹等症状时，应停止使用该染发剂；如果出现头晕、乏力等全身症状时，提示可能有全身毒性反应，建议及时到医院检查。此外，经常染发的老人还应该定期到医院做体检。 据新华网

吃完橙子别碰气球

最近，朋友圈流传着这样一个讯息：吃完甘甜多汁的橙子，如果不洗手就摸光滑饱满的气球，气球就会爆炸。事实真的如此吗？

中国消防网的实验结果显示，果真如此！为什么小小的橙子会有如此威力？因为橙子坑洼的外皮上密布着许多小疙瘩，而这些“疙瘩”中藏着如黄酮、柠檬酸、芳香烃类化合物，特别是芳香烃对橡胶的溶解性很强。而气球的主要成分是乳胶，两者相遇会产生剧烈的化学反应，使气球表面的物质老化，发生松动，

气球表层变薄，而气球内部充满大量气体，本身就承受着很大的压强，如果有一处变薄或破裂，就会使其内部压强不均，从而发生爆炸。

专家提醒，除了橙子外，橘子、柠檬、柚子等柑橘类水果的果皮内，以及高度白酒中都含有芳香烃等物质。因此，剥柑橘类水果时要远离气球，刚剥了果皮的手不要触摸气球。特别是家里有孩子的，在给小孩吃柑橘类水果时，最好不要给孩子玩气球，以免气球突然爆破而伤到孩子。

据《大众卫生报》

生活 发现

饭后拍手臂养生效果奇好

人的身体有两条与心脏有关的经络，分别是心经和心包经。中医认为，心包是心脏的护卫，能“替主挡邪”，凡是心血管方面的问题，要从心包经入手解决。心包经的走向是从心脏出发，经过腋窝，沿手臂内侧的正中线到达指尖，途中有天池、极泉、内关、劳宫等穴位。位于腋窝顶点的极泉穴和手腕内侧的内关穴，都是心脏急救穴。心绞

痛或心梗发作时，弹拨极泉穴，有增加心脏供血的效果；按揉内关穴，也能起到保护心脏的作用。

人吃完饭以后，血液多往胃肠流动，目的是集中力量消化和吸收营养，这时心脏会处于相对缺血的状态，如果再吃得过饱过撑，心脏缺血就会更加明显。饭后半小时左右，如果适当地刺激心包经，可以增加心脏供血，有

效地保护心脏。具体方法是，用一只手沿对侧心包经的路径，从中指尖向上沿途按揉，内关、极泉等穴重点按揉。如果觉得按揉比较麻烦，沿心包经拍打也能获得同样的效果。

心痛、心悸、胸痛是中老年人的常见症状，这个方法，不但适用于患心脏病的老人，对所有老人来说都是很好的养生妙招。

据《大众卫生报》

分类广告

分类广告、各类公告、遗失声明 电话：15903708588 13781482017

曹老师辅导班

1. 双休日、寒假、暑假招初中各年级及小升初、初升高优秀学生(先试听)。
2. 诚聘国家级、省级优秀教师。
电话：13087023697 13037528087

刊登各类公告、遗失声明(身份证、驾照、土地证、发票、组织机构代码证、房产证、营业执照等)，遗失声明300元，公告类500元至2000元不等；租房广告每月100元，3个月200元。其他广告每块4厘米×4.6厘米，每次100元，每月2000元。广告刊登范围：租房、售房、店铺转让、招聘、招商、汽车、电动车、征婚、美容、影院、医疗医药、婚庆、教育、食品、服饰清仓、旅游……全行业信息，一栏发布，本报全市党政行政单位、个人家庭订阅，全商丘覆盖，无盲点，每天阅读量约100万。广告监督热线：15903708588

众泰E200电动汽车优惠大酬宾

众泰新能源电动汽车交1000元抵3000元，再送3000元健康大礼包。绿色新生活，流行新风尚，环保健康出行，我选众泰E200。
地址：文化路与凯旋路交叉口南100米路西
电话：(0370) 2877677

商丘各类汽车品牌4S店销售热线

长安铃木汽车隆兴店 2228000	广汽传祺汽车宏宝店 2260999	宝沃汽车正兴店 2058555
东风标致汽车银狮店 6055555	上海大众汽车恒昌店 2267361	哈弗汽车宏丰店 2226333
北京现代汽车天泽店 3909888	比亚迪汽车隆兴店 2228833	Jeep汽车佳翔店 2268111
广汽丰田汽车威佳店 5072222	沃尔沃汽车商沃店 6987866	中华汽车华顺店 2630666
北汽威旺汽车驰原店 6979988	宝马汽车商德宝店 6998555	长安汽车威达店 2299889
一汽大众汽车众捷店 6060999	纳智捷汽车畅捷店 3539666	长安汽车威隆店 6797111
凯迪拉克汽车凯迪店 8992888	哈弗汽车宏腾店 3330888	长安汽车威航店 2233300
北京奔驰汽车鹏东店 6796010	猎豹汽车裕鑫店 2228887	东南汽车威达店 2227000
一汽奥迪汽车金奥店 2305555	众泰汽车盛源店 2236767	奇瑞汽车广瑞店 2969000
众泰大迈汽车德泰店 2079000	野马汽车睿诚店 2888580	别克汽车中岩店 2029888