



最近,有网友在微信和微博上发帖称,橙子不仅营养丰富,蒸橙子还能起到辅助治疗病痛的作用。帖子中称:“用盐蒸橙子能治咳嗽,秒杀一切止咳消炎药。”盐蒸橙子果真如帖子中说得那么有效吗?

# 盐蒸橙子 真能秒杀一切止咳药?

## 医生:可以一定程度缓解咳嗽症状



网帖中提到,由于近期天气转凉,感冒咳嗽的人增多,专治咳嗽的“盐蒸橙子”有了很大的用武之地。帖子中称,用盐蒸橙子治咳嗽,可以秒杀一切

咳嗽消炎药。使用方法就是把洗干净橙子放在盐水中浸泡20分钟,去除表面的果蜡。然后,在橙子的顶部切开一片,往露出的果肉上撒少许盐,再用

筷子在果肉上钻几个洞,以便盐渗进果肉。最后,放进锅中蒸15分钟,就可以食用了。

“橙皮里有两种成分具有止咳化痰的功效,一个是那可

汀,另一个是橙皮油。这两种成分,只有在蒸后才能从橙皮中出来,尤其适合久咳不愈的小孩吃,完全没有副作用。”网帖上这样描述。

## 市民:有过吃蒸橙子的经历

网帖中提到的“盐蒸橙子”能治疗咳嗽的方法,在实际的生活中,有人尝试过吗?

在街头,一位姓陈的市民表示,家中孩子在咳嗽以后,就会给孩子蒸橙子吃,不过不放手,就直接放在蒸锅里面蒸。

“我们老家在四川,很多人都知道橙子蒸着吃可以清咽润肺,效果很好。”陈先生又表示,蒸橙子治咳嗽的办法,早在他小的时候就有,“那时候家里穷,家家户户都这样蒸着吃。”

王女士曾经在一本育儿杂

志上看到过“盐蒸橙子”治疗咳嗽的介绍。之前宝宝咳嗽还有点流鼻涕,当时去药店买了儿童的感冒药。第二天,虽然感冒好了,但是咳嗽依然不见好转。情急之下,王女士就按照这本育儿杂志上的介绍给孩子

做了“盐蒸橙子”。让王女士没有想到的是,第二天,宝宝虽然仍然有点咳嗽,但是好了很多。王女士说,从那以后,孩子每次感冒咳嗽,一边去医院治疗,一边就在家蒸橙子给孩子吃,“每次的效果都不错的”。

## 医生:可以一定程度缓解咳嗽症状

专家医生表示,蒸过的橙子对肺燥引发的咳嗽确实有一定的作用,但对于寒咳的病人来说,吃橘子会更好。

针对网民关注的“盐蒸橙子”治疗咳嗽的问题,相关医生表示:“的确,蒸过的橙子对咳嗽有一定的作用。”咳嗽分有很多种类,蒸过的橙子相对肺燥

引发的咳嗽有一定的效果,因为橙子蒸过以后,橙皮中的“那可汀”、“橙皮油”等成分分解出来,能够达到化痰润肺的效果。而对于寒咳的病人来说,橙子可能就不太适合了,吃橘子会更好。

医生表示,蒸橙子的时候,并没有必要加盐,因为不管是

什么类型的咳嗽,盐并没有止咳的作用,盐吃多了反倒容易引起支气管不适导致咳嗽加剧。同时,医生还指出,食物就是食物,不能代替药物。平常蒸一些水果吃是可以的,不过在生病期间,不提倡用蒸吃水果的方法来代替药物治疗。

看来,蒸橙子的确能一定

程度缓解咳嗽症状,但专家并不建议在蒸橙子的过程中加盐。专家也指出,蒸橙子吃是可以的,但是在感冒生病期间,不提倡用蒸吃橙子的方法来代替药物治疗,还是应该及时去医院治疗。

# 网传喝咖啡有“9大神效”

## 专家:抗癌说法不靠谱

《为啥老外天天喝咖啡?你不知道的惊人秘密!》近日,不少人都看到了这篇文章。这篇看似科普的文章里,列出了咖啡的9大好处,简直到了“神药”的地步。

### 疯传喝咖啡有“9大神效”

**抗衰老:**咖啡可以加速肌肤的新陈代谢,淡化因循环不畅导致的黑眼圈。具有抗氧化作用,能让肌肤细胞保持充沛活力,防止细胞氧化,从而对抗衰老。

**预防抗癌:**咖啡因还能够抑制肿瘤增长。如果每天能饮用4-6杯咖啡,那么乳腺癌的发病率将会降低25%-70%。

**养胃助消化:**爱吃肉的人最好饭后喝杯咖啡,有很好的解油腻、助消化的作用。

**护肝:**咖啡富含的多酚类物质对肝脏也有保护作用。建议肝炎患者每天喝点咖啡,对肝细胞的修复很有好处。喝咖啡还可帮助酗酒、超重、有糖尿病或铁负荷过量的人减少患肝病的风险。

**防放射线伤害:**研究显示,咖啡有助于防止放射线伤害。

**缓解运动酸痛:**研究报告指出,喝咖啡可以缓解运动过量造成的肌肉疼痛,但往往只对不常饮用咖啡的人有效。

**解酒:**饮酒过后喝适量的咖啡,可使由酒精转变而来的乙醛快速氧化,分解成水和二氧化碳而排出体外。

**防胆结石:**含咖啡因的咖啡,能刺激胆囊收缩,并减少胆汁内易形成胆结石的胆固醇。

**防抑郁:**规律饮用咖啡的人,饮用后会觉得愉快,烦躁感变少了,心境得到改善。

### 适量喝有一定保健作用

“如果是什么都不加的清咖啡,是有一定的保健作用的。”专家医师表示,“比较确定的作用,比如说咖啡中含有一定的咖啡碱,对心血管有保护作用,同时也有一定的抗氧化能力,所以说适量喝清咖啡的话,确实能起到保护心血管、美容养颜甚至是减肥的作用。”但是即使是清咖啡,是不是能像网传的那么万能,还需要更多的科学研究实验来证明。

在日常生活中,很多人是喝不惯苦咖啡的,要在咖啡中加糖、加奶,才觉得入口比较顺滑。但是经过这样处理后的咖啡,咖啡就“变身”成问题饮品了。“加糖增加了能量的摄入,加牛奶尚可,但生活中很多咖啡店加的都是植脂末或是奶精,这都是属于反式脂肪酸,长

期摄入的话肯定会危害心脑血管的健康。”日常生活中很多白领都喜欢点的拿铁、卡布奇诺、焦糖玛奇朵等,也都存在着能量超标的问题。

### 能抗癌说法不靠谱

喝咖啡能抗癌?有营养专家称并不靠谱。专家表示,咖啡是致癌还是抗癌的说法也不一致,致癌的说法是因为在速溶咖啡中检测出丙烯酰胺,丙烯酰胺有可能导致人类癌症的发生,存在潜在的致癌风险;抗癌的说法是因为咖啡中含有一定量的咖啡碱,咖啡碱具有一定的抗癌作用。营养界有这样的说法:“没有不好的食物,只有不合理的搭配”,“物无美恶,过则为灾”。如果单单只靠一种食物去抗癌,这种想法以及

做法都是不切实际的。

咖啡健不健康,除了咖啡的种类外,喝多少、什么人喝都是影响因素。至今没有医生建议市民多饮咖啡。网传女性“每天饮用3杯以上含咖啡因咖啡”来预防乳腺癌这条,也是医生们不赞同的。除了能量超标的原因之外,医生们不建议市民多饮咖啡,还因为咖啡导致钙的流失等不利因素存在。

咖啡本身有利尿作用,会导致身体内的钙质随尿液流失,增加骨质疏松的风险。另外,咖啡中的多酚类物质,还会与铁形成难溶的盐类,也会抑制铁质的吸收。对女性来说,过量嗜饮咖啡,可能导致缺铁性贫血。此外相比较茶叶,咖啡的成瘾性要更高一些,更容易产生依赖。



## 大开眼界



### 烧烤神器 用太阳热量烤肉

还记得准备了一大桌子烧烤原料却迟迟点不着炭火的尴尬场面吗?美国新烧烤神器“求助太阳炉”(GoSun)可以帮你解决这个烦恼。这个烧烤神器的核心是长筒形的太阳能真空管,长约0.5米,直径5.7厘米。它能吸收照在真空管上太阳光热量的80%,将内部温度迅速提升到290摄氏度以上,一次可以处理1.4公斤食物,只需要10分钟就能做熟热狗、炒蛋、鱼排、蛋糕、薯条甚至生肉。烤制过程中,即使有厚云团来“捣乱”也没关系,真空管内部储存的太阳能足够烧熟一餐饭。

### “LIFX灯泡” 用手机控制的智能灯泡

据国外媒体报道,目前,最新研制的一种灯泡可由智能手机进行控制,它不仅起到照明的作用,还可允许Wi-Fi开启,具有多种色彩,人们只需按下智能手机的按键便能控制。

这种智能灯泡被称为“LIFX灯泡”,使用寿命还可以达到25年,安装时像更换当前普通灯泡一样简单,一种手机插件软件可以控制灯泡的开启。目前,单个灯泡在公司网站上售价为99美元,4个灯泡售价380美元。

用户可以选择灯泡的颜色匹配他们的心情,设置一个定时器在清晨开启,无需下床开灯,甚至可以调整相应色彩匹配家庭气氛。

网站指出,你可以使用任何照明开关开启或者关闭LIFX灯,就像控制普通灯泡一样。这种智能灯泡相当于一个60瓦白炽灯泡或者50瓦卤素筒灯。



### 变变变! 30秒自行车座化身成锁

小偷们最近欲哭无泪,事业处于下滑期……。已获得专利的SEATYLOCK,方便操作,30秒内,即可由车座变身为长约一米的圈锁。圈锁主体结构及连接件为淬硬钢材,外部覆以塑料涂层,坚固的同时,保持了外形的美观。每个SEATYLOCK配备了通用适配器,可轻松兼容市场上任何标准的自行车,并随心调整到骑行者最满意的乘坐位置。SEATYLOCK有多色可选,计划零售价129美金,第一批将在明年3月交付。

(本报综合)