

桃养人、杏伤人……这些“经验”靠谱吗

□ 李建



“麦子熟时杏子黄，布谷声声农人忙。”麦收时节，黄澄澄的杏、青里透红的桃子、紫色的李子纷纷上市。说起杏和它的桃李“兄弟”们，既有诸如“端午吃个杏，到老没有病”等民谚，也有类似“桃养人，杏伤人，李子树下埋死人”的“忠告”。那么，这些说法到底哪个才是正解？真的是桃子“养人”可以多吃，杏和李子“伤人”只能少尝吗？

桃子“养人”也不能多吃

桃子，是我国先秦时期就开始栽种的本土水果。“园有桃，其实之馥”“桃之夭夭，灼灼其华”，《诗经》里类似的记载不胜枚举。

桃子是甜美可口、汁水丰富的核果，鲜桃中有超过80%的水分。上海市食品安全研究会专家组成员刘少伟教授说，“桃养人”的说法可能与吃桃易带来的饱腹感有关。所谓饱腹感，即没有吃很多东西就有饱的感觉。研究表明，热量同等的情况下，蛋白质含量较高的食物容易让人觉得饱，脂肪含量越高的食物越不易让人觉得饱。此外，膳食纤维含量高、颗粒粗、咀嚼速度慢的食物，也能让人有很强的饱腹感。而桃子含有丰富的膳食纤维，脂肪含量低、食用速度慢，食用后让人有明显的饱腹感。

相对于杏和李子来说，桃子的热量高一些。同时，桃子含的糖分虽然主要是甜度较高

的蔗糖，但升糖指数仅为西瓜的三分之一。桃中含有的果胶对预防“三高”、缓解便秘、减轻体重等，都有较好的促进作用，因此被认为是“友好”到可以“养人”的水果。

不过，这并不意味着人们可以不加节制地吃桃子。

刘少伟分析说，桃子毕竟是水果，不是主食，一次食用过多会造成糖分摄入过量，长期过量食用可能导致肥胖，特别是高血糖和糖尿病人，更需要控制桃子的摄入量。而过敏体质的人，尤其是婴幼儿肠胃功能差，无法消化桃子中大量的大分子物质，食用桃子易引起嘴角发红、脱皮、瘙痒等症状。特别是带毛的桃子，即使洗得很干净，也不能完全避免类似情况发生。

适量吃杏并不“伤人”

杏的故乡同样在中国。在我国最早的农事历书《夏小正》中，就有“正月，梅杏施桃则华；四月，囿有见杏”的叙述。

杏虽曾是人们眼中的珍贵果品，但人们对它的戒备似乎由来已久。北宋的《本草衍义》中有“小儿尤不可食”杏，而到了明代，《滇南本草》中“杏伤人”的说法更加直白。

刘少伟分析说，古人在长期生活实践中总结的经验虽并不“普适”，但确有一定道理。研

究表明，杏含有丰富的果酸和水杨酸，过量食用会导致胃酸过多，造成消化道不适，特别是脾胃不好的人，更应少吃。从中医角度看，杏是一种性温偏热的水果，大量食用可能导致火热蕴积、口舌生疮、大便燥结等。如《本草衍义》中之所以强调小儿不宜吃杏，是因为杏吃多了，易“致疮痍及上膈热”。

杏吃多了有安全隐患，但不意味着它就不能吃。毕竟，就营养和味道而言，杏的表现着实不差。

刘少伟说，相对于桃子和李子来说，杏肉中的维生素A含量较高，还含有丰富的蛋白质、钙、磷、铁等矿物质，这些有益人体的元素比很多水果都高。此外，杏和桃李一样，含有的热量少、水分多，是减肥佳品。杏的含铁量高，是缺铁性贫血病人的理想辅助食物；含钾多、含钠少，适合水肿病人食用；膳食纤维含量高，有助于润肠通便。

所以，“端午吃个杏，到老没有病”的说法虽然夸张，但也是对杏食疗价值的肯定。



熟透的李子放心吃

李子原产于我国长江流域，有3000多年的种植历史。李子果实酸甜多汁，可以鲜食或制作果酱、酿李子酒等。李子品种多样、果色繁多，从黄色、红色到紫红、紫黑色……饱满圆润、惹人喜爱。连《诗经》中都说“投我以桃，报之以李”，可见李子是绝对拿得出手的好果子。

那么，古人为什么劝诫人们少吃李子，甚至说“李子树下埋死人”呢？

刘少伟介绍说，李子危害人体的说法由来已久。隋唐医药学家孙思邈说：“不可多食，令人虚。”而《滇南本草》中称其之所以“不可多食”，是因它“损伤脾胃”。

从食品营养与现代医学角度来看，李子含有较多果酸，适量食用能促进胃酸和胃消化酶分泌，有改善食欲、促消化作用，但一旦食用过量、果酸摄入过多，就会刺激胃酸过度分泌，导致胃反酸、烧心等不适感。肠胃功能弱、消化不良的人，还容易引起轻微腹泻。此外，食用李子后，如果不及及时清洁口腔，酸性成分长时间滞留在口腔内，还会损伤牙釉质。

青涩没熟透的李子含有氢氰酸，一定剂量的氢氰酸(约为每公斤体重摄取2毫克左右)可能致人中毒。因此，刘少伟提醒人们不要吃没有熟透的李子，而熟透的李子虽然可以放心吃，但每天最多吃五六颗即可。体质虚弱者宜少食。

刘少伟强调，民谚中桃子、杏、李子这三种水果的利与害都是相对而言的，日常食用注意适量就可以。《中国居民膳食指南》中建议每日水果的推荐食用量为200克—350克，且尽量混搭不同的水果一起食用，以摄取更多种类的营养。这个建议，同样适用于夏日常见的桃李杏“三兄弟”。

沈阳市第十人民医院开展主题教育 将健康送到家门口

为切实开展主题教育，践行“两邻”理念，近日，沈阳市第十人民医院走进北陵公园、浅草、高教社区、浑南区下泉水峪村等地，开展多场“献爱心 送健康”大型义诊活动。



解民忧护民生 大医精诚

“您的血压是180/95mmHg，家里父母还有高血压病史，虽然您平时没什么感觉，也不觉得难受，但是这个血压如果不控制也是一种危险因素，建议您到医院做个详细检查，对自己的身体也好有个全面了解。”在浅草社区义诊时，沈阳市第十人民医院神经内科主任陈敬向参加义诊的居民建议道。

活动现场，沈阳市第十人民医院的心脏中心、神经内科、呼吸科、中医康复科的专家为百姓解答健康问题，调节指导用药，并免费测量血压、血糖，康复治疗师现场为百姓进行手法按摩调理，免费为百姓登记信息到院可进行骨密度测定等，医护人员耐心地对老年人常见病如糖尿病、高血压等知识进行讲解，引导老人们加强自我保健，适当运动、合理膳食、规律生



活，保持乐观的心态，保持身心健康。

“这次义诊办得好，医生们不仅给出了很多的健康方面的建议，而且就在家门口，太方便了。”居民李阿姨说道。

沈阳市第十人民医院以践行“两邻”理念、聚焦“一老一幼”社区服务为抓手，以提高辖区老年人生活品质，提升品质养老服务量为目标，结合健康沈阳、品质养老等民生工程，将优质、有效、丰富的健康知识传递给居民。医院把志愿服务做到实处，将志愿服务融入居民生活，把为民、便民、利民的优质活动送到老百姓的家门口，真正做到解民忧、惠

参观烈士陵园，开展祭扫烈士墓、瞻仰纪念碑、烈士事迹陈列馆、重温入党誓词等活动，为主题教育深入开展营造浓厚氛围。

同时，将主题教育与医院中心工作有机融合、一体推进。通过举办5·12国际护士节系列活动，弘扬救死扶伤、勇于献身的护理精神；拍摄《打造医疗高地 服务人民健康》微视频系列片，宣传医院特色技术、特色科室，打牢为人民服务的思想根基。组织159名党员干部到北陵公园开展“凝心聚力 开创未来”健步走活动，目的在于提高职工凝聚力、向心力，积极倡导健康生活理念。组织领导班子成员及支部委员到沈阳二战盟军战俘营旧址陈列馆开展“忠诚固根本、建功新突破”主题党日参观学习，发挥教育基地作用，传承红色基因；举办“学思想 增素质 强担当 展作为”学习宣传党的二十大精神专题党课培训。

强管理解难题 优化创新

沈阳市第十人民医院坚持围绕医院中心工作，坚持“规定动作”不走样“自选动作”有特色，让主题教育掷地有声。通过调整门诊布局，加强门诊出诊管理，把365日无休息日落到实处；为患者邮寄病历业务，解决外地患者复印病历难问题；重新修复部分路面，解决患者停车难问题；为大东区警察及家属开通就诊绿色通道；与沈阳市警察协会签订体检协议，切实做到边学边改，全面推动问题整改落实。

“我们希望通过加强医院管理，为患者提供更加便利、舒适的就诊环境，让前来就诊的患者更加满意，尽可能的帮助患者，为患者及家属做好服务。”沈阳市第十人民医院相关负责人表示。

民生，用公立医院的职责和担当护佑沈城百姓的健康。

学思想展作为 不忘初心

沈阳市第十人民医院坚持把“学思想、强党性、重实践、建新功”总要求贯穿主题教育全过程，利用宣传展板、医院电子媒介、微信平台等宣传载体，对主题教育的重大意义、根本任务、总要求等内容进行深入宣传。组织全院党员观看纪录片《热血河山》，畅谈学习体会；以党支部为单位组织党员干部80余名