

## 路边的银杏果你别采！乱碰、乱吃易中毒



随着秋季的深入,街头巷尾开始出现了许多来自银杏的黄色果子。这些果子散落在地上,时常被行人无意间踩碎,留下的一地的果汁和不受人欢迎的味道。但是,完好的果子在阳光下熠熠生辉,一些路过的市民禁不住诱惑,纷纷捡起这些果子,希望能

带回家煲汤、做菜。需要注意的是,处理不当,可能会引发严重的健康问题。

白果虽好,不可随意食用

白果是银杏的种子,《本草纲目》记载:白果“熟食温肺益气、定喘咳、缩小便、止白浊,生食降痰、消毒杀虫”,说明白果具有食

用和药用价值。

尽管掉落的白果具有一定的药用价值和营养价值,但路边的白果不可随意采摘和食用。据上海市绿化市容局资料,白果中含有较多银杏酸(白果酸和银杏酚酸的总称),这类物质具有明确的致敏性、细胞毒性和免疫毒性。盲目食用白果可能会导致中毒,此前就有一些人因食用过多银杏果而出现恶心、呕吐、抽搐等中毒症状的情况,甚至还有被送往ICU进行抢救。

除了白果本身可能含有毒素外,马路边的白果还可能受到烟尘、汽车尾气等有害物质的污染。此外,为了防治病虫害,银杏树通常会被施用药物,因此路边的白果可能被药物污染,更不能随意摘、捡或食用。

至于能否用白果泡水,昆山疾控指出,银杏叶提取物是临床治疗心脑血管疾病的常用药物之一,但直接捡回银杏叶泡水并不能获得其有效成分。银杏叶中的毒性成分银杏酸在水中易溶解,因此如果直接将银杏叶泡水饮用,人们只会摄取到一杯含毒的液体。大量饮用这种泡水还可能导致面色潮红、大汗淋漓、口唇麻木以及头晕等情况。

白果风险高,切勿随意触碰

新鲜白果果皮中所含有的银杏酸,除了可能导致食物中毒,还可能引起皮肤红肿、瘙痒、起皮疹等症状,严重者甚至可能导致

过敏性休克。广东省卫健委在其官方公众号提示,人们在初次接触银杏果时,可能并不会立即产生过敏反应,而是会有24小时到48小时的致敏期。因此,有过敏史或易过敏体质的人应该尽量避免接触、清洗和食用银杏果。

在采摘和清洗银杏果的过程中,最好戴上橡胶手套,以免皮肤直接接触到银杏果中的致敏物质。一旦触碰了银杏果,切勿用手挠身体的其他部位,以免过敏反应扩散。如果发现过敏症状,应立即用冷水冲洗过敏部位,并尽快就医。

白果中毒怎么办?

在接触白果外皮后,若出现过敏反应,首先应使用炉甘石洗剂进行涂抹。并注意不要用热水清洗过敏部位。如果过敏反应较严重,建议立即前往医院就诊。

在食用白果后出现中毒反应时,应立即催吐、洗胃、导泻。洗胃时,应使用温开水。为促进排泄,可口服番泻叶。

同时,口服鸡蛋清有助于保护胃粘膜,减少或阻止毒物继续吸收。还可以适当多喝浓度高的糖水、茶叶水,可利尿并加快毒物的排出。为缓解症状,可用甘草15—30克煎服或饮用绿豆汤。

此外,中毒后应保持室内安静并避免光线刺激。若中毒症状严重,应尽快转送医院救治。

## 谨记这四点 科学预防老年性黄斑变性

黄斑是什么·如何预防黄斑病变

问:大夫,体检说我有黄斑了,严重不?

答:黄斑是我们人眼视网膜上最重要的一个结构,我们的精细视觉、辨认颜色都靠这小小的一个区域。有黄斑是正常的,而黄斑出现病变才是老年人要注意的。

老年性黄斑变性又称年龄相关性黄斑变性,是多见于50岁以上老年人的一种常见致盲眼病。近年来,随着我国老龄化的进程,该病的发病率逐年增加。黄斑变性的发生与眼睛的衰老、视网膜长期被较强的光线损伤、眼部血管硬化等因素有关。

未病先防,我们要预防黄斑变性,就要从病因出发,具体方法包括:

01 要避免光损伤

外出光线过于强烈时,比如在海边、下雪天、大晴天长时间户外活动,要佩戴墨镜。

02 合理饮食

多补充叶黄素。叶黄素是人眼黄斑色素的主要组成部分,会选择性地沉积在视网

膜上,特别是黄斑中心凹周围密度最高。而蓝光是所有能达到视网膜的可见光中能量最高的,对黄斑的损伤作用最强,而叶黄素可以起到滤除蓝光的作用。另外,维生素A、C、E等也有抗氧化、清除自由基的作用。适当增加玉米、猕猴桃、西红柿、绿色蔬菜等,可以降低该病的发病风险。

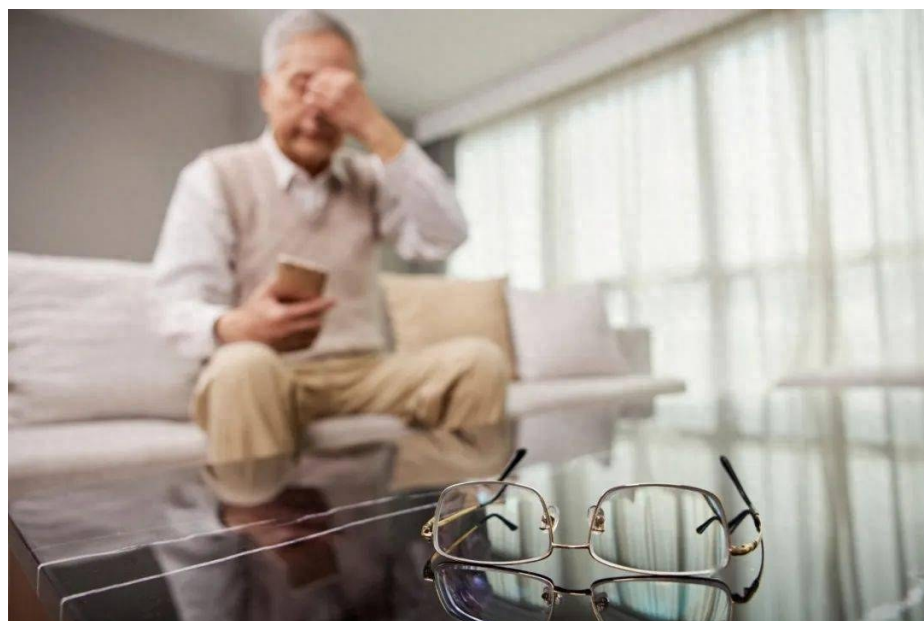
03 适量运动

肥胖、心血管疾病等均有可能促进该病的进展,因此要加强体育锻炼,有一个强健体魄,以延缓该病发展。

04 戒烟

美国一项研究表明,吸烟患老年性黄斑变性的几率是正常人的两倍。

常有患者没能及时发现自己单眼视力下降,因此,自我测试也是很重要的。定期用手交替遮住一只眼睛,单眼注视远方,检查视力是否有下降。注视有条栅格的线条,观察是否有视物变形情况,如出现异常,要及时到医院就诊,做到早发现、早治疗。





# 爱心老人活动中心

4-082

Agape Health Management, Inc

**www.agapehealthva.com**

- 照顾日常生活需求
- 每天专车接送至日间活动中心
- 提供营养丰富的中式早餐、点心、午餐
- 设备完善、健康安全、活动内容丰富多彩
- 提供日间、居家双重护理
- 提供日常翻译、预约看病等服务
- 为身体功能障碍者提供康复物理治疗及专业护理
- 拥有爱心专属药房

**联系电话:**

571-409-3345 (海伦)

571-599-2570 (丽莎)

703-354-2323 (传真)

703-354-6767 转 112

(办公室李小姐)



诚心 爱心 尽心  
孝心 心型服务 细心  
精心 热心 耐心

**急聘RN, PCA: 男女护工多名(有PCA证书优先)、全职/兼职护士(RN)**

维州最完善的活动中心

