

## 银川天气



10月10日(星期五)  
小雨转阴  
6℃~12℃  
北风1级  
空气质量优



10月11日(星期六)  
小雨转阴  
7℃~15℃  
北风1级  
空气质量良



10月12日(星期日)  
阴  
5℃~19℃  
北风1级  
空气质量良

## 持续阴雨天气来袭

本报讯(记者 吴昊)受冷空气影响,我市将迎来持续阴雨天气,其中贺兰山沿山及市区部分区域降水较为明显。

据银川市气象台高级工程师何泉介绍,即日起至11日,全市仍以阴雨天气为主。其中,9日夜间到10日白天,全市有小到中雨,累计雨量5~20毫米,部分乡镇可达20毫米以上。10日夜间至11日中午降水有所间歇,11日下午到夜间,全市仍有小雨。至12日,此次连阴雨天气基本结束。气温方面,10日~11日最高气温13℃~16℃,12日后有所回升,最低气温8℃~10℃。

何泉提醒,“一场秋雨一场寒”,公众需及时添衣保暖,预防感冒,同时关注最新天气信息,合理安排出行及生产活动。

# 柚子,秋天的“黄金果”

## 服用这五类药物时最好别吃

据 CCTV 生活圈



柚子是秋天的应季水果,它的全身都是宝,柚子肉有助于生津止渴,柚子皮有助于止咳化痰,但服用一些药物的时候,最好不要吃柚子。

### A 秋天常吃柚子 你的身体会感谢你

#### 抗菌抗炎、辅助抗癌、保护心血管

柚子中的柚皮苷有助于抗氧化、抗炎症、保护心血管和保护神经。

柚子中的香豆素物质,具有抗凝血、抗菌、抗炎、降血糖、抗高血压和辅助抗癌等多种生物活性。

#### 有助于稳定血压、血糖

柚子属于高钾低钠的食物,高血压患者食用后,有助于稳定血压。

柚子是一种低GI食物且含有丰富的膳食纤维,适合糖尿病患者和血糖控制不佳人群食用。但仍需注意控制摄入量,避免大量食用。

#### 生津止渴、美容养颜

秋季燥邪当令,人体容易出现口干舌燥、咽喉肿痛、干咳少痰等不适症状。柚子不仅能清解肺胃之热,还具有水分含量高、维生素C含量丰富的特点,所以有助于养阴生津、缓解干燥引起的不适,适合口干口渴、容易上火的人群食用。

柚子中含有大量维生素C,经常食用可以帮助抑制黑色素生成,让肤色更白净。维生素C还能刺激身体合成胶原蛋白,从而紧致肌肤、预防皱纹,让皮肤保持较佳状态。

#### 消食、解酒毒

《本草纲目》中记载,柚子肉“酸、寒、消食、解酒毒”。对于孕早期女性来说,还能缓解孕吐。

#### 有助于减重

柚子热量较低,膳食纤维含量丰富,食用后既可以增强饱腹感,还可以帮助润肠通便,是一种对减肥友好的水果。

### B 适合秋天的 柚子吃法

柚子鲜食虽然好处多多、滋味佳,但其性味偏凉,脾胃虚寒人群食用后可能会感到不适,因此我们可以尝试将柚子与其他食材一起煮熟来吃,降低其寒性。

#### 柚子雪梨百合汤:润燥止咳

适合阴虚体质人群。如果你感到皮肤干燥、频繁干咳或大便不畅,可以将柚子、梨和百合一起煮汤。

#### 柚子陈皮茯苓茶:理气化痰、健脾祛湿

适合痰湿偏盛人群秋季饮用,取陈皮8克、茯苓10克、柚子适量,加入适量清水后煮20分钟左右即可。

#### 柚子芡实老鸭汤:滋阴润燥、健脾益胃

对脾胃友好,适合大部分人群食用。

#### 制作方法:

1. 芡实提前浸泡2小时备用;
2. 鸭肉切块后冷水下锅,加入料酒后焯水备用;
3. 柚子皮去掉白瓤,用盐搓洗干净后焯水备用;
4. 砂锅中加入适量清水,放入处理好的鸭肉、柚子皮、芡实、葱、姜、料酒;
5. 大火煮开后转小火,炖煮一个半小时后放入鲜莲子;
6. 最后放入柚子肉,加入适量盐调味,再煮2~3分钟即可出锅。

### C 别扔! 柚子皮也是宝

柚子全身都是宝,除了果肉营养丰富,柚子皮也具有一定药用价值,不仅可以止咳化痰,还是居家生活的好帮手。

#### 理气消食、止咳化痰

柚子皮外层含有柚皮苷、橙皮苷,对心血管健康有益。

柚子皮内层是白瓤层,将其切条后用盐水浸泡、焯水去涩后再用白糖或蜂蜜慢煮收浓,能够制成蜂蜜柚皮蜜饯,是传统零食,也可以制成茶饮,有助于理气消食、止咳化痰。

#### 清除异味

将柚子皮放在冰箱里,可以有效减少冰箱异味。

### D 服用一些药物的时候 最好不要吃柚子

柚子(包括柚子汁)不建议和药物同时服用,尤其是降压药、降脂药等。因为柚子中含有呋喃、香豆素类化合物,会抑制体内一种重要酶(CYP3A4)的活性,导致某些需要该酶代谢的药物代谢速度减慢,药物在体内停留时间延长,引发药效增强数倍或不良反应发生风险,不利于健康。

#### 降脂药

与包括阿托伐他汀、洛伐他汀、辛伐他汀在内的某些降脂药相互作用,可能会增加肌肉相关副作用(如肌肉疼痛或横纹肌溶解)和肾脏问题。

#### 降压药

可能会增加某些降压药,如硝苯地平的血药浓度,导致药物作用过强,引起血压过低、心律不齐等问题。

#### 镇静安眠药

如地西洋和咪达唑仑等药物的镇静效果可能会因此加剧,引起更强烈眩晕和嗜睡。

#### 抗过敏药物

可能会影响某些抗过敏药物(如特非那定)代谢,增加不良反应风险。

#### 免疫抑制剂

可以增加环孢素等免疫抑制剂的药浓度,可能导致肝肾毒性增加。



微信公众号



视频号



抖音号