

## 成本仅70元假陈皮泛滥

# “望闻刮尝”四招教你辨真伪



北京中医药大学中医药博物馆收藏的7年陈皮

近期，部分企业仅用一个月，就能将新柑皮处理成外观类似3-5年自然陈化的陈皮。正常情况下，5年陈皮的批发价每斤150元至200元，而这类造假制成的“工艺皮”，成本每斤仅70元，一旦贴上“五年陈”“十年陈”的标签，零售价就能飙升到每斤500元、1000元，利润超成本10倍以上。为了帮助大家避开消费陷阱，下面就来聊聊陈皮的相关知识。

### 什么是陈皮

橘子是一种常见的健康水果，为了吃橘子不浪费，很多人会把橘子皮晒干泡水喝，误以为这就是陈皮。其实，自制晒干的橘子皮并非真正的陈皮。

陈皮是芸香科植物橘及其栽培变种的成熟干燥果皮，最早记载于《神农本草经》。它本质上由橘子皮制成，但因存放时间不同，命名也有所区别——存放超过3年的才能叫陈皮，此时果皮的水分、糖分和挥发油较少，不易霉变虫蛀，颜色较深且无鲜果气味；存放不超过3年的则称为柑皮或果皮，特性与陈皮恰好相反。因此，自制晒干的橘子皮需要妥善存

放满3年，才能被称为陈皮。

此外，想做出优质陈皮，取皮时间也有严格规定。

### 怎么分辨真假陈皮

陈皮气香、味辛、微苦，四季皆可食用。如何才能分辨真假陈皮？广州中医药大学第一附属医院药学部副主任中药师黄楚燕分享四招，教你轻松辨真伪。

一是望：优质陈皮片张宽大、油室饱满且透光性强，高年份陈皮的内囊会自然剥落，猪鬃(zōng)纹清晰可见，颜色从棕褐渐变到深黑，陈化数十年的还可能带点缺损。

二是闻：不同年份的陈皮香气有差异，5-10年的带有青涩果酸味，10-20年的散发着清香回甘味，20年以上的刮开表皮后甘醇四溢，50年以上的则药香陈醇超浓郁。

三是刮：用指甲轻刮陈皮表皮，年份越短的陈皮，油光越明显，年份越长的，油光则越淡。

四是尝：短年份陈皮吃起来有苦、涩、痹的口感，高年份陈皮则能尝到甘、香、醇层层递进的丰富风味。

据中国科技网

## 穿高领总觉“窒息”怎么办？

冬季很多人会选择高领毛衣或打底衫御寒，这类衣服虽然保暖，但不少人穿上后会有“窒息感”，忍不住想拉扯衣领。这里综合有关信息，解读高领衣服为何会“扼住”脖颈，同时教你如何如何应对。

### 为什么穿高领衣服会有不适感

在人体颈部外侧中部，有个颈动脉搏动明显的部位叫颈动脉窦，这里分布着丰富的游离神经末梢，也就是“压力感受器”。它能感知血压变化，并通过神经反射调控心脏和血管活动，从而维持心率与血压稳定。

每个人的“压力感受器”敏感度不同。对正常人来说，颈动脉窦受到压迫时，心率会减慢5次/分钟，血压下降约5-10毫米汞柱。

专家表示，若衣领过紧过硬，或者围巾系得过紧，会让颈动脉窦长时间受压，通过神经反射，引发人体血压下降、心率减慢，导致脑部供血减少，出现头晕、恶心等症状，严重时还可能导致晕厥。

如果天生“压力感受器”敏感度比正常人高，颈动脉窦对压迫的反应

会更强烈。即使高领衣服还没紧到“勒”的程度，也会刺激到这个“感受器”。反之，敏感度较低的人，穿稍紧的高领也不会有明显不适。

### 哪些人不适合穿高领衣服？

有“衣领综合征”的人。“衣领综合征”在医学上又称“颈动脉窦综合征”，是一组由颈动脉窦反射过敏引发恶心、耳鸣、头晕的病征。这类人穿高领毛衣或围巾系得过紧时，很容易感到难受。

心脑血管疾病患者。高血压、冠心病患者及有中风史的人，最好穿领口宽松舒适的毛衣，减少对颈动脉窦的刺激。

过敏体质的人。含化纤材料的高领毛衣，可能会引发颈部皮肤的瘙痒、破溃等。

儿童。孩子天性好动，高领毛衣虽然保暖，但运动后出汗多且不易排出，长时间捂着容易被汗液弄湿，导致受凉生病。

老年人。随着年龄增大，颈动脉窦综合征的患病率会升高，尤其是患有慢性病的老年人，更要注意预防，尽量不穿高领衣服。 据中新网

## 冬泳后千万别冲热水澡

冬泳，是冬日里极具挑战性的运动项目，人们在科学参与的前提下，能为身体带来不少益处。但它绝非仅凭勇气就能“硬刚”的运动，其暗藏的健康风险需要警惕。

### 冬泳有哪些益处

北京体育大学运动生理教研室副教授吴迎介绍，冬泳的益处主要有三个方面。

冬泳能提升血管弹性。“冷水接触皮肤的瞬间，体表血管会剧烈收缩，随后又会产生扩张反应，这种反复的‘收缩-舒张’如同给血管做‘弹性操’，从而改善血管弹性。”

其次是增强心肺功能。冬泳时心率与呼吸频率快速提升，能有效锻炼心肌收缩力和肺泡摄氧能力。

第三是激活免疫与代谢。冬泳带来的冷刺激有助于提升基础代谢率。

### 冬泳的注意事项

航空总医院心血管内科主任医师刘芳给出了科学冬泳的四项建议：

热身运动需做足。入水前最好通过5-10分钟慢跑，搭配扩胸、转腰、活动手腕脚踝等动作，让身体微微发热，避免突然受凉引发肌肉痉挛。

入水时间别贪长。新手应从1-3分钟起步，根据身体耐受度逐步延长时长，最长不超过10分钟，一旦出现身体发麻、刺痛等不适，需立即上岸。

入水要循序渐进。严禁跳跃入水或一头扎入水中，正确做法是先用水拍湿面部、后颈、胸口及四肢，再从脚到躯干缓慢入水，让身体逐步适应水温。

出水后的保暖复温同样不能忽视。上岸后要快速擦干身体保暖，通过慢跑、快走等温和运动科学复温，预防“回暖休克”。待身体完全回暖后，再考虑温水淋浴。

刘芳特别提醒，起水后千万别立即冲热水澡、泡温泉，也不要靠近火炉、暖气片猛烤。“这会导致外周血管瞬间急剧扩张，引发‘回暖性低血压’，造成心脏、大脑等重要器官供血急剧减少，轻则头晕眼花，重则脑部缺血、当场晕厥，风险极高。”

### 哪些人不适合冬泳

刘芳建议，以下几类人群最好不要冬泳。心脑血管疾病患者，遇冷刺激后血管会剧烈收缩，可能导致斑块脱落，诱发心梗或脑梗；癫痫患者、严重呼吸系统疾病患者及甲状腺功能减退者，对他们来说，冬泳带来的风险远超其益处。

据《科普时报》

## 江南小城冰雪热



1月11日，游客在江苏省句容市宝华山滑雪场滑雪（无人机照片）。

近日，江苏省句容市宝华山滑雪场吸引许多来自长三角地区的游客前来享受冰雪乐趣。

据介绍，今年冬季，江苏省句容市探索“冰雪运动+文旅”融合发展模式，让冰雪经济成为当地乡村振兴的新引擎。

新华社记者 季春鹏 摄

## 冬天的静电会引发心血管疾病？

这种说法缺乏科学依据。冬天皮肤干燥、衣物摩擦容易带电，被“电一下”时的刺痛确实让人不舒服，但这类静电属于静电场效应，作用只停留在皮肤表面，并无法穿透人体组织。目前的人体研究没有发现静电暴露会导致血压、心率、节律异常等

心血管不良反应，静电最多带来不适或惊吓，引发短暂紧张等。

因此，不用过于担忧静电会引发心血管疾病，更应注意寒冷刺激血管收缩、基础疾病未控制或情绪压力等因素。

据@科学辟谣 中国新闻网 微博