

银杏叶很漂亮 银杏果别生吃

11月,银杏迎来最佳观赏期,晋祠、迎泽公园、太原植物园、汾河两岸等处,树叶金黄如梦如幻。然而在树底下,厚厚的落叶中也夹杂着一些果子,被人踩烂后,散发出明显的酸臭味,对游客而言多少有些煞风景。可即便如此,仍有些人在捡拾掉落的果子。园林专业人员提醒,银杏果含有对人体有害的毒素,切忌生吃,即便煮熟也不要过量食用。

“白果”挺难闻

家住老军营片区的市民周先生,家门外有几棵银杏树,此时银杏满树金黄,经常引得人们在树下拍照打卡。但随着时间推移,经过风吹雨打,树上的银杏果掉落得越来越多,夹杂在树叶当中被人们踩烂,不仅让道路看上去黏糊脏乱,还散发出一股难闻的味道。周先生说,“有时候清洁工人会把树叶、烂果子都扫到旁边的灌木丛里,我家窗户离得不远,时不时能闻到那股酸臭味儿。”



迎泽公园银杏。米国伟 摄

家住迎泽桥西附近的市民李女士经常到旁边的青年园、缤秀园散步。她说,园内的几棵银杏树也开始掉果子了,不管是人们踩烂的,还是自然腐烂的,时间久了都挺难闻。

银杏树高大挺拔、树形优美,树叶呈漂亮的扇形。

秋冬之际,银杏叶变成黄色,极具观赏性。银杏树也分雄株、雌株,雄株不结果,臭味来源于雌株所结的银杏果,俗称“白果”。据了解,完整的银杏果不会散发气味,但破损后会氧化,就会散发出腐烂的臭味。

食用有风险

很多游客赏银杏时看到,有些人不辞辛劳地在树下捡拾银杏果,那么他们捡上果子干啥呢?

为了吃。据了解,所谓银杏果其实不是银杏的果实,而

是它的种子,形状如球形或椭圆形。银杏果有一层薄薄的果壳,里面是橙黄色或淡黄色的果肉,烹饪熟后的白果果肉口感软糯、味道香甜。可以用来做菜,如白果红烧肉、白果鸡汤等,还可以当小零食,不少零食店里都有即食的白果以及银杏茶等,记者在缤秀园遇到一位正在捡果子的阿姨。她说,以前买过盐焗的银杏果感觉挺好吃,听说银杏果吃了还可以降血压,所以想捡些回家自己试着做做。

对此,园林工作人员奉劝大家,食用银杏果一定要细心谨慎。一方面,新鲜银杏果的果皮中含有大量银杏酸,有很强的致敏性,可致皮肤红肿、瘙痒、起皮疹等症状,有过敏史或易过敏体质的人最好不要碰。另一方面,银杏果中含有类似生物碱的毒素,所以不能生吃。如果要食用的话,首先要去除外皮和胚芽,经过煮、蒸、烤、炒等烹饪方式后再食用。此外,熟制后的银杏果也不能过量食用,一次不宜超过10粒,尤其儿童更要注意。

记者 刘晓亮

保持健康体重 不要“魔鬼减肥”

一到冬天,我们身边就有许多人抱怨,体重跟开了挂一样噌噌往上涨。有人说冬天是容易长肉肉的季节,这是对冬天起码的“尊重”;有人说冬天本来就穿得厚,再长胖些实在太难看,于是开始了几乎不吃不喝的“魔鬼减肥”计划。那么在这个漫长的冬日,我们怎样保持健康体重呢?11月13日,记者来到山西中医药大学脾胃病科,请副主任医师李娜告诉您如何科学保持理想体重。



李娜医生是位经验丰富、大家信服的减重专家。她说,因为冬季气温较低,为了维持体内恒定的温度,人体脂肪合成代谢的速度要比其他季节快2至4倍,而分解代谢的速度则要低于平时的10%,脂肪造成了堆积。再加上天寒地冻,身体需要摄入更多热能,促使胃酸分泌,人们更容易胃口大开,多吃不动肯定变胖。如何在冬季依旧保持健康体重,她给大家分享了几条生活中的养生策略。

首先要在饮食上增加膳食纤维的摄入。膳食纤维能增加饱腹感,帮助控制食欲,减少总热量摄入。建议多吃全谷类、豆类、蔬菜和水果。要注意控制热量摄入,避免高糖、高脂肪的食物,如甜食和油炸食品,选择瘦肉和低脂乳制品。还要按时吃饭,避免暴饮暴食,保持每餐的规律性和适量。

其次要提高代谢。冬日里,我们要定期饮用温水,常喝温水可以帮助提高体温,促进血液循环和新陈代谢,同时有助于消化和排毒。李娜说,定期饮茶也是提高代谢的好方法,因为绿茶和乌龙茶含有的儿茶素和咖啡因,可以帮助提高代谢率。同时,保证每晚7小时至8小时的优质睡眠,充足的睡眠有助于正常的代谢功

能和激素平衡。

最后就是科学运动。李娜强调,大家要根据自身体质选择适合的运动方式,比如有氧运动,适合需要提高心肺功能和希望通过活动来燃烧脂肪的人群,可以快走、慢跑、游泳或骑自行车等,每周至少150分钟。力量训练适合希望增强肌肉、提高基础代谢率的人群。力量训练可以帮助建立肌肉,肌肉组织比脂肪组织消耗更多的能量,建议每周进行至少两次,涵盖主要肌肉群。

中医药的调理也可以帮助保持健康体重。李娜建议易胖的人群可以用一些温阳健脾祛湿的食材,比如在饮食中加入如姜、葱、大枣等温阳食材,帮助身体抵御寒冷,提高体温和新陈代谢。适量食用扁豆、薏苡仁等食材,可健脾利湿,从而促进消化和减轻体重。根据个人体质,也可选择适合的中药膏方进行调理,如“晋阳膏方”中的丹曲化浊降脂膏、健脾八珍膏等,这些膏方能够调和身体机能,增强体质。

总之,通过这些综合性的减重方法,我们可以有效控制和减轻冬季的体重,同时提高整体健康水平。持之以恒是成功的关键,让我们一起度过一个健康、活力充沛的冬季吧。

记者 张秀丽

冒用金融机构名义发行理财产品

这类投资有风险

本报讯(记者 梁丹)近年来,投资管理、财富管理、投资咨询、信息咨询等投资理财类机构纷纷设立,这类机构属于普通工商企业,无法取得金融监管部门批准(含备案),不属于金融机构。11月12日,山西省防范和打击非法集资公众平台发布提示,根据相关规定,此类机构不能面向公众吸收存款、私募基金、销售理财产品、推介撮合投融资项目等金融业务。但是,有部分机构违反有关法律法规,超出市场监督管理部门核准的经营范围,直接或间接违法违规开展金融业务,容易诱发非法集资风险,广大市民要提高警惕。

随着互联网的快速发展,依托金融科技的发展和新出现的金融产品,非法集资在我国衍生出翻新变化和日趋复杂化的犯罪手段。其中,以金融投资名义进行的非法集资已成为重灾区。

有些投资咨询机构

通过虚假宣传,冒用金融机构名义发行理财产品、基金,通过向投资者承诺支付固定回报或高额回报,非法吸收公众存款或变相吸收公众存款;有些以投(融)资理财(含备案),不属于金融机构。11月12日,山西省防范和打击非法集资公众平台发布提示,以高额回报为诱饵进行集资诈骗犯罪活动;还有些新型非法集资手段,如不法分子针对投保人员“精准”定向开展宣传,以其所投保险售后的名义,谎称办理补息业务,诱骗客户前往公司后,以更高收益项目诱导客户退保,并转为购买涉案公司的理财产品,从而达到非法集资目的。这些行为严重影响正常金融秩序和社会稳定,损害投资人利益。

提醒广大消费者,提高警惕的同时,要特别注意,根据《防范和处置非法集资条例》,任何单位和个人不得从非法集资中获取经济利益。因参与非法集资受到的损失,由集资参与人自行承担。