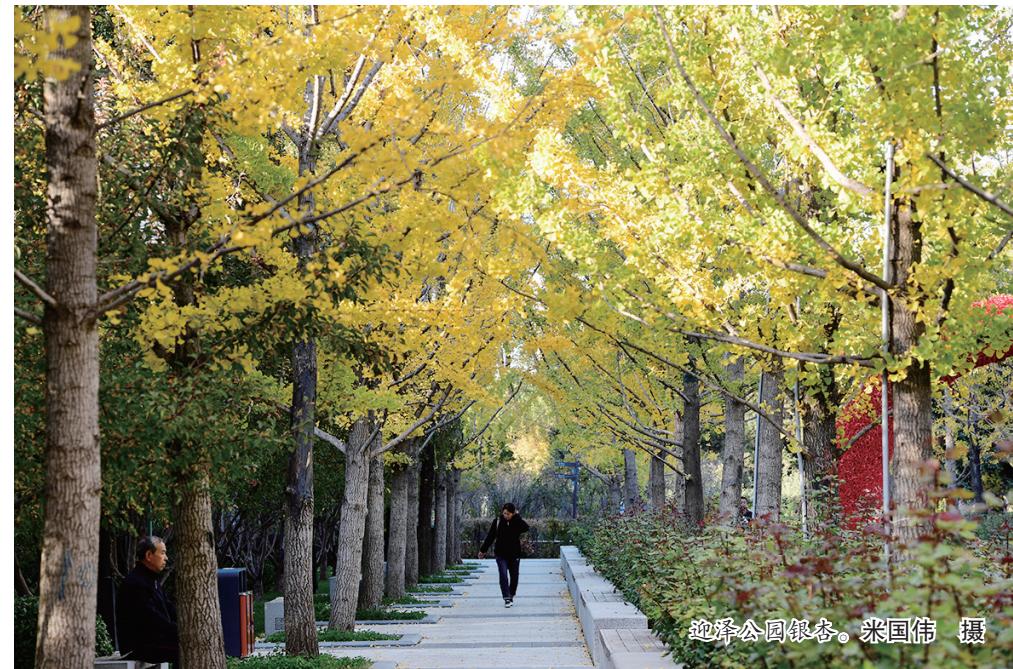


银杏叶很漂亮 银杏果别生吃

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。”



家住迎泽桥西附近的市民李女士经常到旁边的青年园、滨秀园散步。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。

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，记者在滨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，尤其儿童更要注重。

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，我们该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）资理财公司、信息咨询等名义，编造虚假融资项目，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。