银杏果落地还能捡吗 这些食用误区要避开

近期，很多地方的人行道旁，银杏树逐渐泛黄，地上还散落着不少熟透的银杏果。不少人将其捡回家食用，但这背后却隐藏着风险。路边银杏果能随意捡起来吃吗？



捡拾银杏果 警惕皮肤过敏风险

银杏果，俗称白果，既可食用，也可入药。不少人看重它的食用、药用价值，却忽略了它外皮自带的健康风险。专家介绍，银杏果肉质外种皮含有银杏酚酸，徒手直接接触、剥皮，容易损伤皮肤黏膜，诱发接触性皮炎、过敏性皮炎。

湖南省人民医院急诊一部主任医师樊麦英介绍，一般情况下，在接触之后1到6个小时容易出现皮肤的损害，比如说出现红疹或者皮肤瘙痒，甚至出现红肿或者是水疱，甚至也有可能剧烈疼痛。迟发性的过敏反应，一般是发生在24到48小时之后。

专家提示，如果捡拾、处理银杏果外种皮后，出现轻微皮疹、发痒等症状，可以用清水持续冲洗10到15分钟。

樊麦英介绍，不要用热水，如果用热水容易加速毒素的扩散，从而起到反作用。出现了水疱了，或者严重的肿胀，或者出现剧烈的疼痛这些情况，还是建议尽早就医。

园林专家同时提醒，城市行道树在养护过程中会喷施农药，药剂可能随风飘移附着在银杏果上，接触后也可能刺激皮肤。

银杏果到底能不能吃

很多人都知道银杏果有毒，但也美味，那么银杏果到底能不能吃？怎么吃才安全呢？银杏果其实就是银杏的种子。银杏果从外到内分别是肉质外种皮、果壳、衣膜，里面还包裹着能吃的种仁，而毒素最高的胚芽，就藏在种仁里。不少影视剧中有利用银杏胚芽下毒的情节。专家介绍，影视剧里相关桥段并非完全凭空杜撰，只是情节做了夸张处理。

事实上，银杏果的胚芽、种仁内含有银杏毒素等有毒、致敏物质，即便清洗、加热处理后食用，依然存在中毒风险，严重时可危及生命。

樊麦英介绍，银杏毒素是耐热的，所以经过加热之后，只能部分消除一些毒素反应，不能把它变成无毒。如果是出现比如说胃肠道的严重反应，腹泻、呕吐，或者出现神经系统的症状，比如说神志不清楚，或者是惊厥发生，抽搐了，这些都需要及时就医。

专家提醒，处理银杏果时，剥皮建议佩戴厚手套；去除全部胚芽后，还需要清水浸泡一小时以上，再长时间蒸煮。这套步骤能够有效降低毒素含量。但即便充分蒸熟，银杏果依然不能视作无毒，食用必须严格控制分量。

樊麦英介绍，5岁以下的儿童，如果进食5到10颗，一般会出现中毒的症状。对于成年人来说，一般情况下，如果进食20颗以上，就可以引起中毒症状。

银杏果落地后的刺鼻气味从何而来

落地的银杏果常会散发出刺鼻臭味，这股气味从何而来？除食用、入药之外，银杏果还有哪些价值？

银杏果落地后的刺鼻气味，来自它的肉质外种皮。外种皮里面含有丁酸、己酸这类挥发性有机酸，果实落地破损、受潮发酵后，有机酸挥发，就形成了特殊臭味。专家介绍，这种气味是银杏的自我保护机制，用来减少种子被提前啃食。

北京林业大学园林学院教授李庆卫介绍，谁会吃它呢，给它传播种子呢？就比如说乌鸦，它喜欢这个味儿。它吃了之后，一种是通过粪便排出去，给它播种了；假设是粪便没排出去，它会吐出来，客观上造成了种子的传播。

专家介绍，外种皮中的银杏酚酸具备杀菌、杀虫活性。原本大多被当作垃圾丢弃的外种皮，其实可以资源化再利用。

李庆卫介绍，把它的外种皮给它拿过去处理、利用，有一部分可以做生物制农药，去杀菌做杀虫剂，这样就大大提高它的经济价值了。

银杏为何是银色的

银杏为什么叫银杏？不少网友在社交平台上，刷到过这样的帖子，说把银杏果放在水里后，银杏果表面呈现亮银色。总台记者也把银杏果入水并进行了观察，发现，银杏果放进水里，表面会出现一层“银膜”，属于物理现象：白果表层带有果胶、蜡质，不容易沾水；果皮表面还有细密绒毛，可以兜住一层空气。光线照射在这层空气膜上发生反射，看起来就像裹上了一层银色薄膜。

优质蛋白排行榜出炉 鸡蛋凭什么排第一呢

如今，越来越多的人都意识到“蛋白质”对于健康、延缓衰老、保证免疫力的重要性。于是，很多人开始有意识地在饮食中增加蛋白质，可很多人先想到的都是牛羊肉、鱼虾、牛奶……甚至有人觉得，越贵的食物、补品，补充蛋白质的效果越好。

但你可能想不到，优质蛋白排行榜第一名的食物，几乎家家都有——鸡蛋。很多人可能天天都在吃，却从来没把它当回事，甚至吃错了。

优质蛋白排行榜出炉 鸡蛋凭什么排第一

鸡肉、牛肉、鱼虾……蛋白质食物那么多，鸡蛋凭什么排第一？北京大学公共卫生学院营养与食品卫生系教授马冠生2026年10月在央视财经节目中介绍，判断是不是优质蛋白，有两个公认的硬标准：

一是必需氨基酸种类齐全、比例和人体需求匹配；

二是消化吸收率要高，吃进去能真正被身体利用。

拿这两条“金标准”去对照我们常吃常见的食物，马冠生教授给出一份优质蛋白排行榜：

第一名——鸡蛋

第二名——瘦肉类

第三名——奶制品

第四名——豆制品

鸡蛋的氨基酸组成和人体高度接近，身体需要什么，鸡蛋几乎都配齐了！而且蛋白质吸收利用率很高，吃进去能被真正用上。所以优质蛋白排行榜上，鸡蛋是名副其实的第一名。

西北民族大学医院副主任医师张银霞2026年8月在健康报刊文介绍，鸡蛋的蛋白质吸收率可高达98%。一个50克左右的鸡蛋约含7克蛋白质，其氨基酸组成与人体需求高度匹配，常被作为测量其他食物蛋白质的“参考标准”。



“简单朴实”的鸡蛋 很多好处却被忽视了

在很多人的观念里，优质蛋白质得是三文鱼、精品牛肉、鲜活海鲜这类“高端昂贵”的食材，压根就没真正重视过鸡蛋的诸多好处。

鸡蛋，有助于降低死亡风险

2025年发表在国际期刊《营养素》的一项研究用近6年时间，追踪了近9000名70岁以上的老年人，结果发现，每周吃1～6个鸡蛋的老年人，与几乎不吃鸡蛋者相比：心血管病死亡风险降低29%，全因死亡风险降低15%。

即使是患有血脂异常的参与者，每周吃1～6个鸡蛋，心血管疾病死亡风险也降低27%。也就是说，适量食用鸡蛋，对于血脂异常的人来说，仍然可以带来健康益处。

鸡蛋，有助于稳定血压血糖

2023年发表在国际期刊《营养素》上的研究显示，每周吃5个及以上鸡蛋的人，患2型糖尿病和高血压风险分别降低28%和32%。如果同时增加膳食纤维、鱼类和全谷物摄入，患2型糖尿病风险会降低26%～29%。

鸡蛋，有助于保护大脑功能

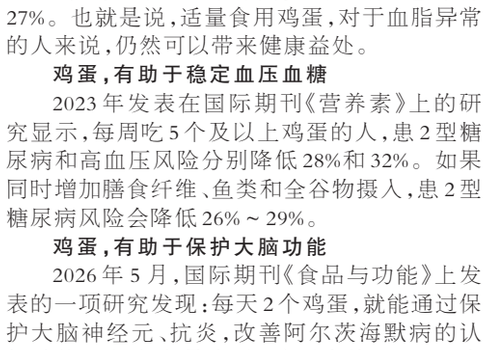
2026年5月，国际期刊《食品与功能》上发表的一项研究发现：每天2个鸡蛋，就能通过保护大脑神经元、抗炎，改善阿尔茨海默病的认知功能。研究人员表示，鸡蛋中的DHA(二十二碳六烯酸)是“磷脂型”的，比鱼油补剂中的“乙酯型”“甘油三酯型”DHA更容易被大脑吸收利用，这为“吃鸡蛋护脑”提供了科学依据。

鸡蛋，有助于补充眼睛营养

中国农业大学食品科学与营养工程学院教授范志红2024年在个人公众号刊文介绍，维生素A缺乏的时候，人更容易患上干眼症，出现暗视力下降、光线变化时适应能力下降等情况。而鸡蛋是维生素A的较好来源。另外，母鸡善于在蛋黄中积累多种营养成分和保健成分，包括维生素A、维生素K、维生素B2等，也包括饲料中的各种黄色、橙色乃至红色的类胡萝卜素。

鸡蛋，有助于提升骨密度值

2024年发表在国际期刊《食物与功能》上的一项研究发现，较高的全蛋摄入(每天100克，约2个)，能明显提升股骨、腰椎的骨密度。研究人员认为，鸡蛋能激活一种可以增强骨骼力量的酶(碱性磷酸酶)，从而显著影响股骨和腰椎的骨密度。



日常吃鸡蛋 很多人都没吃对

生吃鸡蛋、开水冲蛋

要有效杀灭鸡蛋中的沙门氏菌，通常需要将蛋黄中心温度持续加热至70℃以上。溏心蛋的蛋黄处于半流体状态，开水冲蛋也因作用时间短，都难以达到彻底杀菌的效果。为确保安全，尤其是老人、儿童、孕妇及免疫力较弱者食用时，务必烹饪至全熟(蛋白和蛋黄完全凝固)。吃溏心蛋尽量选择经过检测的可生食无菌蛋。

煎炸过火，煎到焦脆

高温油炸会让鸡蛋吸收大量油脂，热量翻倍，还可能破坏部分营养，同时增加盐的摄入，不利于体重和血脂控制。

只吃蛋白、扔掉蛋黄

西北民族大学医院副主任医师张银霞2026年8月在健康报刊文介绍，蛋黄集中了鸡蛋中90%以上的钙、铁、锌等矿物质，以及总维生素A、维生素E和卵磷脂。扔掉蛋黄，等于放弃了鸡蛋70%的营养精华。因此，吃鸡蛋不要丢弃蛋黄。

买回鸡蛋先水洗再存放

蛋壳表面有一层天然的胶质保护膜，负责阻挡沙门氏菌等致病菌通过气孔进入蛋内。用水冲洗会把这层膜破坏掉，细菌反而更容易趁虚而入。如果蛋壳上有脏东西，用干布或纸巾轻轻擦掉就可以。

特殊人群“一刀切”彻底戒鸡蛋

不少人一听到“胆固醇”就干脆把鸡蛋停掉，这同样是常见的误区。对于血脂异常人来说，吃鸡蛋关键在于“适量”而非“禁止”。根据《成人高脂血症食养指南(2023)》，高胆固醇血症者每天胆固醇摄入量应该控制在200毫克以内，约为1个鸡蛋的量，如果日常饮食中没有其他高胆固醇的食物，那么一天可以吃不超过1个鸡蛋，一周不超过5个。

鸡蛋大概是日常餐桌上最“低调”的优质食物了。价格亲民、随处可见，却是当之无愧的优质蛋白第一名。健康从来不是越昂贵就越好，把日常最普通的食物吃对、吃好，才是最实在也最长久的养生之道。

嘴里出现这4种味道 当心脾胃在“求救”

脾胃是人体的“后天之本”，脾胃不和，百病易生，它不仅会影响食欲、睡眠与情绪，还可能会出现，口腔异味、免疫力下降等问题。

那么，该怎样科学调养？

为何要养好脾胃

立冬时节，阳气渐收，加上秋燥耗伤津液、秋乏损耗气血，脾虚很容易找上门。

李杲在《脾胃论》中提到“脾胃不足为百病之始”。脾胃有问题，不但影响食欲、睡眠、情绪，还会引发过敏，时间长了，甚至会引起器质性疾病。相反，脾胃健运，能让身体气血充足，保证各个器官有条不紊地工作。

压力较大的上班族、长期节食减肥人群、体弱多病的老年人，都是脾虚高发群体。如果脾虚长期不调理，会给身体带来很多潜在危害，比如营养不良、气血不足、免疫力下降、容易生病、体内湿气重等，甚至可能会影响心肺功能，引发更复杂的健康问题。

秋季有贴秋膘的传统，但脾虚的人群脾胃运化功能比较弱，如果盲目跟风贴秋膘，大量食用油腻、滋补的食物，反而会加重脾的负担。进入冬季加重脾胃不和。

嘴里出现这4种味道 可能是脾胃在“求救”

口臭 脾胃运化失常

口源性口臭的根源在口腔，持续时间短，能通过刷牙等明显缓解。

脾胃源性口臭的根源则在脾胃内部，由脾胃运化失常、饮食积滞、胃火上炎引发，持续时间长，清洁口腔不可缓解。

一些不良饮食习惯(如：喜欢油炸食物、甜食、零食等偏滋腻、不易消化的食物；暴饮暴食，吃饭速度快；饭后久坐不动)会使脾胃运化负担加重，形成饮食积滞，进而产生胃火，令浊气向上走，出现口臭、胃胀、消化不良、大便黏腻等表现，时间一长甚至还会滋生痰湿，导致肥胖、上火、睡眠差、注意力不集中等，全方位影响身体健康。



口酸 肝气郁结影响脾胃

中医认为，肝主疏泄，负责调理全身气机，胃主受纳，脾主运化。如果长期情绪压抑、紧张、焦虑、爱生气、脾气大，就会影响肝疏泄的功能。肝气郁结，影响脾胃，导致胃气上逆，口中就会发酸，有人还会出现两胁胀满、胸闷的表现。

口苦 体内湿热偏重

口苦多与肝胆火盛、体内湿热偏重有关。压力大、常饮酒、常熬夜的人群，更易出现口苦。长期熬夜肝血无法收敛，胆火无处沉降，早起易出现口苦。此外，肝胆主一身气机，一旦郁火湿热，全身代谢就会变慢，脂肪代谢出现紊乱，易导致发胖。

口甜 脾虚、湿气偏重

口甜、口黏多数和脾虚、湿气偏重有关，常出现于中老年人群或久坐少动的人群。体内的痰湿堆积久了，还易诱发肥胖、高血压、高血糖、高血脂、关节酸痛等不适，影响全身健康。

养脾胃可以这样做

多吃养脾胃的食物

想要通过饮食调理脾胃，核心原则是温、软、淡、熟。

莲子、芡实、小米、南瓜、山药、鸡肉、鱼肉、牛肉等食物，对于健脾养胃有一定好处。需要注意的是，在烹饪时，这些食材一定要炖烂，方便消化吸收。

按摩穴位推荐：神阙穴

神阙穴位于肚脐正中央，具有健脾和胃、温通阳气、强身等功效。将双手掌心搓热，交替温暖神阙穴即可。

八段锦——一组动作调理脾胃

八段锦中的第三式“调理脾胃须单举”，是调理脾胃的经典动作。其核心在于通过“一上一下”的牵拉，激活脾经与胃经。

保持心情舒畅

脾胃功能是人体情绪变化的“晴雨表”，若心情悲伤、思虑过度，可能就会伤到脾胃。

作息规律

早睡早起不熬夜，让脾胃在夜晚得到休息。最好在晚10点前入睡，最晚不要超过晚11点，睡够7—8小时。

管好血压4忌4宜 日常习惯最关键

管好血压，日常习惯最关键，哪些做法要避开，哪些习惯要坚持，专家为您梳理一份日常控压清单。

血压管控“忌” 这些做法要避开

盐摄入超标：隐形的血压杀手

高盐饮食是导致血压升高的重要因素之一。食盐中的主要成分氯化钠进入体内后，会导致水钠潴留，从而使血压升高。因此，严格控制钠盐摄入是血压管理的基础。

日常饮食中，除了能被直接看到的食用盐之外，许多调味品如酱豆腐、咸菜、酱油、蚝油等也含有大量钠盐，容易导致摄入超标。《中国高血压防治指南(2024年修订版)》明确建议，每日钠盐摄入量不应超过5克。



长期熬夜：给血管持续加压

长期熬夜会对血压造成严重影响。晚上超过23:00入睡即为熬夜，会导致交感神经持续兴奋，血管收缩，血压升高。长期熬夜还可能引发头晕、头痛、胸闷、心慌等症状，甚至导致心肌梗死、脑梗等严重后果。

睡眠不足或过多也会增加心血管事件和脑血管风险，保持规律的作息时间，避免熬夜，对血压管理至关重要。

抽烟酗酒：双重打击血压

尼古丁会导致血管收缩，损伤血管内皮，促进动脉粥样硬化，长期吸烟还会增加心脑血管疾病的风险。

饮酒会刺激交感神经，导致血管收缩，长期饮酒必然导致血压升高。偶尔大量饮酒也可能引发血压骤升，增加心肌梗死、脑卒中等风险。

血压骤升时加服降压药：危险行为

如果血压升高幅度在20%以内，无需紧急加药，可通过休息、稳定情绪等方式缓解。随意加服降压药可能导致血压骤降，引发脑供血不足、头晕甚至晕倒。

对于血压超过180mmHg的情况，可考虑加服短效降压药(如卡托普利、硝苯地平)，但需及时就医，查找原因并调整长期服药方案。

血压管控“宜” 这些做法要坚持

使用限盐勺：精准控盐

限盐勺能准确量化用盐量，帮助日常烹饪中更好地控制盐分摄入。

多吃高钾食物：自然降压

钾能阻止钠摄入过多，促进排钠，同时放松血管平滑肌，有利于血压下降。专家建议每日摄入3~4克钾，可使高血压患者收缩压下降约4.4mmHg，舒张压下降2.9mmHg。

注意：肾病患者需谨慎补钾。

每天定时监测血压：掌握规律

血压每日有波动，早晚各出现一个波峰(上午6点至10点，下午4点左右)。定时监测有助于抓住血压高峰，避免误判。

专家建议：早晚各测一次血压，长期记录，为医生调整用药提供依据。

减重也能降血压：一举两得

体重增加会导致水钠潴留、心脏负担加重和外周循环阻力增加，从而引发血压升高。

专家建议通过腰臀比评估超重情况。

柿子吃不对 也可能损害健康

当下正是柿子成熟的时节。浙江杭州一名女子因一连吃好几个柿子出现腹部绞痛，就医后确诊小肠肠梗阻，并伴有腹腔积液，医生最终取出一块比鸡蛋还大、坚硬如石的“柿石”，引发网友关注。

柿子吃不对，也可能损害健康

天津中医药大学第一附属医院营养科主任医师张克明介绍，医学上把这种情况称为胃石症，指某些食物或异物在胃内凝结成硬块，其中植物性胃石占八成以上。秋季天气干燥，柿子可滋阴润燥，但并非人人都适合食用。

张克明表示，柿子性寒，能清肺热、润肺燥。但柿子吃不对，也可能损害健康。张克明表示，柿子，尤其是未成熟、带皮的柿子，鞣酸含量高，可达20%。空腹吃下后，胃处于高胃酸状态，鞣酸遇到胃酸和食物中的蛋白质，会结合成不溶于水的鞣酸蛋白，再裹挟果胶、树胶和植物纤维，在胃的反复蠕动挤压下越滚越紧、越滚越硬，最终会形成一块“石头”。轻则引发腹胀、胃痛、反酸、消化不良；重则导致胃溃疡、胃出血、胃穿孔。若与鱼虾、牛奶、鸡蛋等高蛋白食物同食，或饭后马上喝茶、喝酒，风险会进一步叠加。



医生提醒：吃柿子记住五个原则

张克明提醒，食用柿子时应把握以下五个原则：

不空腹吃。空腹时胃酸浓度最高，易形成结石。

一次别过量。老年人、胃肠动力差的人尤其要克制。

不吃生涩的柿子。吃成熟的、去皮吃，未成熟果实和果皮中鞣酸含量远高于熟透果肉。

避开高蛋白和茶酒。食用前后一两小时内不要同时大量摄入鱼、虾、肉、蛋、奶，也不要马上喝茶或饮酒。

特殊人群需谨慎。老年人以及本身有胃溃疡、反流性食管炎、胃轻瘫、糖尿病胃动力障碍或做过胃部手术者，最好不食用柿子。脾胃虚寒者及缺铁性贫血者也应少吃或不吃，因为鞣酸会影响铁吸收。建议饭后1小时左右食用鲜柿子，可搭配少量核桃、红枣中和凉性；脾胃虚寒者可切碎与粳米煮粥食用。若食用后出现持续腹胀、胃痛、反酸症状，应及时就医。

冬季如何护好心 建议从这五方面入手

冬季是心血管疾病的高发季节。不少人感觉，降温后容易出现心慌、心神不宁等症状。为何冬季心血管问题频发？从中医角度，我们该如何养护心血管、安稳过冬？

中国中医科学院广安门医院心血管科主治医师石晶晶表示，天气变冷，人体回心血量变多，血压升高，心脏负担也就跟着加重；低温刺激还会造成血管收缩，诱发急性心血管问题。此外，寒冷还会激活交感神经，诱发心悸、心律不齐，所以入冬后房颤发作频率往往升高。

中医认为“寒主收引”，寒邪易使血脉凝滞、心阳受损。《黄帝内经·素问·四气调神大论》中曾这样描述冬季的养生：“冬三月，此为闭藏。……早卧晚起，必待日光，……去寒就温，无泄皮肤，使气极夺。此冬气之应，养藏之道也；逆之则伤肾，春为痿厥，奉生者少。”

所以，冬季养生，重在温阳益气、养血安神、避寒护心。居家调养有何简单易操作的方法？石晶晶建议，可以先从起居、饮食、情志、运动等五个方面入手。

起居有常，避寒保暖

冬季宜“早卧晚起，必待日光”，保证充足睡眠，避免熬夜耗伤心血。午时(11-13点)小憩片刻，有助心气恢复。注意头颈、胸背、足部保暖，外出戴帽围巾，避免寒气侵袭诱发或加重心悸。室内温度宜保持在20-22℃，避免冷热交替刺激血管。

饮食调养，温润养心

饮食宜温补，多吃红枣、桂圆、莲子、百合、山药等养心安神之品；适量食用羊肉、乌鸡、猪心补益气血。忌浓茶、咖啡、酒精及辛辣刺激，以免扰动心神。少食生冷寒凉，避免损伤心阳。

根据不同证型，推荐四款冬季养生汤：桂圆红枣莲子汤、百合猪心汤、黄芪当归乌鸡汤、山药莲子排骨汤，以上四款汤品宜温服，每周1—2次，不宜过咸过腻。

情志调养，静心宁神

冬季万物闭藏，易情绪低落。保持心情平和，忌大喜大悲、过度忧思。可练习深呼吸、静坐冥想，或听舒缓音乐，使心神安定、气机顺畅。

穴位保健，宁心安神

常按内关穴(腕横纹上2寸)、神门穴(腕横纹尺侧端)、膻中穴(两乳连线中点)，每次3—5分钟，以酸胀为度，可宁心安神、宽胸理气。

适度运动，动静相宜

选散步、太极拳、八段锦等柔和运动，以不感疲劳为度，切忌剧烈运动加重心悸。运动时间宜选上午或午后温暖时段，避免清晨寒冷时外出锻炼。

石晶晶特别提醒，冬季需警惕几条红线：一是出现持续心悸、心率难以控制、胸痛、呼吸困难、晕厥、一侧肢体无力或口齿不清(警惕脑卒中)，应立即就医，切勿在家观察；二是大风降温、寒潮来袭时尽量减少外出，保暖是性价比最高的“护心药”。与此同时，养生调理需配合专业治疗，不可擅自停药。正在服用抗凝药物者，食用当归、黄芪等前一定要先咨询医生。

来源：人民网、央视网等

声 明

毛平杰(身份证号：142131195809164014)不慎将位于朔州市右玉县丁家窑乡西刘家窑村的不动产权证丢失，证号：晋(2021)右玉县不动产权第0002580号，现声明作废。