



圆润饱满

青梅新鲜上市 却非人人宜食

青梅有什么营养价值

酸涩的青梅有什么营养价值？记者采访了昆明市中医医院主任护师张慧。

张慧表示，青梅性平，味甘酸，归肝、脾、肺、大肠经。它最大的特点就是“酸”，而中医认为“酸入肝”。《本草纲目》记载，梅“得木之全气”，专入肝经，有敛肺止咳、涩肠止泻、生津止渴的功效。

现代药理研究证实，青梅中含有丰富的柠檬酸、苹果酸、枸橼酸等多种有机酸，以及维生素C、矿物质和多酚类抗氧化物质。这些成分有助于促进肝脏的代谢与解毒功能，增强肝细胞活性，因此青梅也被称为“肝脏的保健水果”。对于平时应酬多、熬夜多的肝火旺盛人群，适当食用青梅制品有助于养肝阴、敛肝气。

此外，青梅具有较强的分解油脂和清除体内垃圾的能力。研究表明，青梅中的有机酸可以促进体内脂肪代谢，有助于降低血脂，改善因饮食油腻、久坐不动导致的“油、腻、油”状态。古人云“吃梅接命”，意指吃梅子有助于延年益寿，这与它能清除自由基、抗衰老的作用密不可分。

这几类人群需“口下留情”

张慧提醒，尽管青梅益处颇多，但因其极酸的特性，并非人人皆宜。以下人群在食用时需格外注意。

胃酸过多者及胃溃疡患者禁食

青梅能刺激胃酸分泌，胃酸过多、胃溃疡、十二指肠溃疡患者食用后，可能会导致胃痛、反酸等不适加重。空腹时也不宜食用鲜青梅，以免损伤胃黏膜。

外感咳嗽与湿热泻痢者不宜

《本草纲目》等典籍指出，乌梅有收敛之性。如果是刚得的外感咳嗽，或者体内有湿热导致的腹泻，不宜食用青梅或乌梅，以免“闭门留寇”，将病邪关在体内。

牙齿敏感者需适量

中医有“多食损伤伤筋”的说法。酸味食物容易损伤牙齿，吃完青梅或喝酸梅汤后最好及时漱口。

专家推荐3款青梅佳肴

如何将酸涩的青梅变成美味的养生佳品？张慧为大家推荐了几种适合当下的制作方法。

青梅酒——调和失眠

材料：青梅1000克，高度白酒1500克（建议50℃以上），冰糖350克。

做法：青梅用盐水浸泡2至3小时去涩，洗净晾干。将青梅放入广口玻璃瓶中，加入冰糖，倒入白酒，密封置于阴凉处。浸泡3个月后即可饮用，若静置一年以上，口感更为醇厚。

功效：青梅酒酸甜可口，不仅能和胃止呕，适当饮用对改善睡眠、缓解关节疼痛有一定帮助。

青梅酱——开胃消食

材料：黄梅（或较熟青梅）500克，冰糖250克，少许盐。

做法：梅子用盐水浸泡24小时去涩。放入锅中加水煮开，捞出捣碎去核。加入冰糖和盐，小火慢熬至浓稠即可。

功效：此酱可涂抹面包，或作为烤肉蘸料，生津止渴，开胃消食，特别适合夏季食欲不振时食用。

青梅陈皮煲瘦肉——解暑祛湿

材料：新鲜青梅5颗（剖开），党参20克，茯苓20克，陈皮一小瓣（建议根据个人体质调整用量），瘦肉150克。

做法：瘦肉焯水，将所有材料放入锅中，加水2000毫升，大火煮开转小火煲1小时。

功效：此汤出自中医食疗方，适合芒种时节前后，针对南方湿热的天气，能起到开胃生津、解暑祛湿的作用。

本报记者 李松梅 摄影报道

27岁就做了心脏搭桥 冠心病正悄悄 “盯上”年轻人

“27岁就做心脏搭桥手术，我也是第一次遇到，实在太年轻了！”云南省第一人民医院心血管外科主任医师曹宇感慨道。据他介绍，该科室近期已接连收治了4例重症冠心病患者。这曾被视为专属老年人的疾病，如今正悄然逼近年轻人。

据介绍，27岁的陈某是一名修车师傅，长期熬夜加班、频繁吸烟，饮食毫无规律。尽管早已确诊高血压和糖尿病，但他始终抱着“扛一扛就过去了”的心态，从未规律服药。近日，他因突发剧烈胸痛伴晕厥被紧急送医，确诊为急性非ST段抬高型心肌梗死。冠脉造影显示，其右冠状动脉与左回旋支完全闭塞。转入心血管外科时，陈某的肌钙蛋白急剧升高，病情已危及生命，最终不得不接受心脏搭桥手术。

另一名40岁的患者李某则呈现典型的代谢综合征特征：重度肥胖，长期大量饮用碳酸饮料、摄入高糖高脂食物。除高血压、糖尿病外，他还因高尿酸血症导致全身多发痛风石。此次因反复头晕、呼吸困难入院，确诊为急性下壁心肌梗死和急性心力衰竭。患者需依赖大剂量血管活性药物维持呼吸与循环，甚至卧床翻身都可能引发血压骤降，病情极其危重。

曹宇提醒，冠心病年轻化的核心诱因在于不良生活习惯与基础病的“双重夹击”。长期熬夜、吸烟、酗酒、高糖高脂饮食、缺乏运动、肥胖，以及未规范控制的高血压、糖尿病、高血脂等基础疾病，均是冠心病的高危因素。

“很多年轻人觉得‘冠心病离自己很远’，出现胸痛、胸闷、心慌、头晕等症状时，总误以为是劳累所致，一拖再拖，最终延误治疗，引发心肌梗死、心力衰竭等严重后果。”曹宇强调，一旦出现上述不适，应及时就医检查，做到早发现、早诊断、早治疗，最大程度降低风险。

此外，曹宇还特别提醒公众重视医保保障。他透露，今年已接诊3例医保脱保患者，其中1例因未按时缴纳居民医保，需自行承担6万余元医疗费用，而若正常参保，自费部分仅需2万余元。“按时参保，能在重症救治时大幅减轻家庭负担，广大群众一定要重视，切勿因小失大。” 本报记者 闵婕

上海耳鼻喉专家韩朝 18日来昆参加会诊

耳鸣是指在外界声音刺激下，患者主观感到耳内或头内有嗡嗡、嘶鸣等异常声音。如果耳鸣反复出现，将会对人们的日常工作与生活造成极大困扰。

为帮助耳鸣患者解决这一难题，昆明同仁医院特邀复旦大学附属华东医院耳鼻喉科主任韩朝教授，于4月18日来昆参加会诊。韩朝擅长诊治耳鸣、眩晕、耳聋、中耳炎、鼻窦炎、面瘫等常见耳鼻喉疾病，对耳部颞骨肿瘤、腮腺肿瘤等疑难病症，以及人工耳蜗植入等高难度耳科手术具有丰富的临床经验。尤其在耳鸣的综合治疗方面，韩朝通过个性化音乐疗法，帮助众多耳鸣患者摆脱困扰，重获高质量生活。有就诊或复查需求的患者，可致电昆明同仁医院进行预约。 本报记者 赵维



近日，记者在昆明各大农贸市场看到，已有商户将新鲜青梅摆放在显眼位置售卖。一颗颗青梅圆润饱满，表皮青翠欲滴，散发淡淡果香，令人望而生津。这种酸涩的小果子，正凭借其独特的养生价值和多样的食用方式，吸引着众多注重健康的人群。它不仅是烹饪调味的好帮手，更是中医眼中药食同源的保肝好物。

“现在的梅子主要是尝个鲜，买回去大多用来泡酒或做梅子水。”一位正在挑选青梅的市民告诉记者。昆明广居路的一个商户介绍，目前上市的青梅主要来自福建、广东等地，预计5月至7月将迎来云南本地梅子的集中上市高峰。当前零售价格因产量波动较往年略有起伏，每公斤25元左右，购买者主要集中在注重养生的中老年人以及喜欢动手制作饮品的年轻人。