



省科学技术协会协办

橘子分公母？专家：没这回事儿！

本报记者 景洋

本期专家

艾军：毕业于沈阳农业大学园艺学院果树专业，现任吉林农业大学园艺学院教授、博士研究生导师。

橘子有公母之分吗，母橘子会更甜吗

艾军：橘子是芸香科柑桔属植物，橘子树的花朵分为雌雄同花，可以通过授粉受精结果实，也可以不经授粉受精单性结实。但橘子的果实是没有性别的。

平时我们所说的橘子有公母之分，区别标准就是看果实底部的“脐”，其实，“脐”就是脱落的花器官在果实上留下的疤痕，用它来辨别公母是没有道理的。果脐是橘子发育初期花柱脱落形成的痕迹，同一品种不同果实的果脐有一定差异，但果实的含糖量与果脐的大小和形态并没有明显的相关性。

怎样挑选品质较好的橘子

艾军：首先看果形：果形匀称，大小适中，具有相应品种的

橘子是一种营养丰富，味道甜美的水果，无论是比拳头都要大的丑橘还是一口一个都嫌小的砂糖橘，都深受大家喜爱。平时我们在挑选橘子时，会习惯性地

把橘子分为公母，认为母橘子会更甜一些。这是真的吗？为此，记者请专家做了详细解答。

典型形态。其次观色和闻味：果皮呈橘黄色，油胞鲜亮，透过橘皮能闻见橘子的清香味。再看手感：用手轻握手感细致柔软，用两指轻压橘子弹性好。具有上述特点的橘子一般品质会较好。

直接吃橘子和榨汁喝的区别

艾军：不仅仅是橘子，对于所有的水果来说，喝果汁和直接吃水果之间都存在着很大的区别：

一是果汁制作过程中会滤掉其中部分的膳食纤维和营养素，其中的维生素C和抗氧化物质也受到不小的损失。

二是果汁含糖量高，属于游离糖，且果汁饱腹感差，消化快，血糖上升快。

三是果汁很容易就喝很多，有促进发胖和增加糖尿病风险的趋势。

建议尽量直接吃而不采用榨汁的食用方式，这样水果的膳食纤维等营养成分能够较好地利用。

橘子中的白瓤多吃有益否

艾军：橘子中的白瓤中医称为橘络，是一味中药，具有行气、化痰等功效，可以连同橘瓣一起食用，但不需要刻意多吃。

橘子吃多了会变“小黄人”吗

艾军：橘子富含胡萝卜素，过量食用橘子后会摄入大量胡萝卜素，而胡萝卜素代谢较慢，容易进入血液循环。当人体大

量摄入胡萝卜素，会导致手掌、眼睛和面部等很多部位皮肤发黄。出现这种情况一般不需要特殊处理，减少橘子摄入量后会逐渐好转。建议平时保证饮食均衡，不要暴饮暴食。

橘子吃多了会上火吗

艾军：橘子含有大量的糖，吃多了所产生的大量热量无法及时转化为脂肪储存，会造成体内热量供应过剩，会出现舌质干燥、咽喉痛、便秘等现象，这就是人们常说的多吃橘子上火。因此，建议适量食用。

橘子每天的摄入量多少为宜

艾军：以维生素C为例，根据品种不同，柑橘类水果中维生素C的含量在20~90mg/100g不等。一个成年人每天摄入100mg维生素C就能满足其生理需求，折算每天食用橘子100g~500g就能满足需要。

另外，考虑到多种营养物质的均衡需要，日常饮食要注意食物的多样化，食物结构不要过于单一。



持续关注本栏目，请扫描二维码，可获取更多内容。

助力提升学术影响力

本报讯(记者景洋)为推动我省科技期刊学术质量，提升学术影响力，11月3日，首届吉林省科技期刊助力创新发展高峰论坛在长春举行。

此次活动由省科技厅等单位主办，省科学技术信息研究所等单位承办，以“建设一流科技期刊，助力科技创新发展”为主题。在吉林科技信息智库启动和专家聘任仪式上，聘任省内外56名知名学者为科技信息智库的智库专家。“新型智库建设对我省创新发展至关重要，我们会在此次智库建立中主推科技创新战略决策、科技大数据、科技产业与科技情报、科技统计和科技监测分析、科技期刊与融合六大板块，从不同角度分析数据，为我省创新主体提供科学政策咨询服务。”省科学技术信息研究所所长魏忠宝说。

在主旨报告环节中，中国科学技术信息研究所科学计量与评价研究中心主任潘云涛、北京大学图书馆文献计量中心主任张俊娥、中国科学院大学图书情报与档案管理系主任初景利等专家学者围绕开放科学环境下科技期刊评价趋势研究、中文科技核心期刊的数据情况、充分发挥科技期刊在科技创新中的智库作用等相关主题作主旨报告。

在主题报告环节中，中科院长春光机所Light学术出版中心主任白雨虹研究员等专家学者就“超越论文服务发展”等主题作主题报告，省内各期刊相关人员进行了交流发言。



吉大化学学科创建70年庆祝会举行

本报讯(记者李开宇 张鹤)日前，吉林大学化学学科创建七十周年暨徐如人院士、沈家骢院士执教70年庆祝大会在学校中心校区鼎新大讲堂举行。

90岁高龄的徐如人院士回顾了自己执教70年的感受，分享了在吉林大

学执教的故事，并对年轻人给予祝福。沈家骢院士则通过线上形式和大家见面，分享了自己的经历和感受。随后，吉林大学党委书记姜治莹为徐如人院士、沈家骢院士颁发了执教70周年纪念牌匾。

11月2日，在沈阳工程学院工业机器人实训中心，机器人工程专业学生进行工业机器人基础实践应用操作。

近年来，沈阳工程学院全力建设智能制造实训中心和工业机器人实训中心，将车间搬进校园。针对企业需求，学校开展机械加工、数控车床加工、工业机器人实践应用等实操课程，培养相关专业学生动手能力，有力提升学生就业水平。新华社记者 杨青 摄

吉林大学化学学院的前身是东北人民大学化学系，始建于1952年，由老一代化学家蔡镗生院士、唐敖庆院士、关实之教授、陶恩孙教授等人创建。在70年的教学与科研实践中，吉大化学学院逐步形成了群体协作的团队作风，求实创新的工作理念，脚踏实地的科学精神和珍惜学院集体荣誉的优良传统。目前，化学学院师资力量强大，教学与科研设施先进，在国内外享有良好的声誉和较高的学术地位，已成为我国化学高级人才培养基地与科学研究中心。

别把焦虑不当病

本报记者 李晓静

你焦虑过吗？答案一定是肯定的。在人生的各个阶段，每个人都会出现不同程度的焦虑，尤其是人到中年之后，身上承担的责任更大，焦虑的事情也更多，比如焦虑自己的工作、焦虑孩子的学业、焦虑父母的健康等等。那么，怎么正确看待焦虑？焦虑到底算不算病？焦虑到底会对我们身体产生哪些影响？就这些问题，记者采访了长春市第六医院心身疾病诊疗中心(心理科五疗区)主任吴波。

长期焦虑易患多种疾病

“焦虑是一种情绪，当遇到有压力或者失落感的事情时，都有可能使人产生焦虑情绪，这种心理感受人人都会，尤其在平时自信心不足、胆小的人身上表现会更加明显。另外，脑神经失衡等原因也会导致产生焦虑情绪。”吴波介绍说。

焦虑可分为现实性焦虑和病理性焦虑。焦虑是一种正常的心理反应，通常情况下，随着时间的推移或者自我调节，比如转移注意力、向别人倾诉等，会慢慢摆脱焦虑的状况。但是，如果一个人长期陷在焦虑心理之中走不出去时，很有可能就会患上焦虑症，据资料显示，我国焦虑症患病率为5%。焦虑这种情绪对身体产生的影响反应在精神层面上，会有主观痛苦感，出现思虑、担忧、恐惧等感受；反应在身体层面，会出现自主神经功能紊乱的症状，可以表现在各个器官，如头部的

头胀、头沉、头晕等，心脏的心悸、胸闷、胸痛等，消化道的反酸、腹胀、腹痛、恶心等，也可表现为出汗、手抖、尿频、尿急、失眠等方面的症状。上述症状若长期持续，会对身体产生较大影响，长期焦虑、紧张的人，容易患心脏病，死亡率也比正常人高很多。焦虑与高血压、肠胃不适、呼吸系统疾病、糖尿病、哮喘、关节炎、皮肤病、疲劳以及许多其他症状都有关系，焦虑严重时可使人生产生自杀的想法。

有焦虑情绪时要及时疏导

过于焦虑会影响到我们的心理健康，当我们出现焦虑情绪时，可以进行自身调节，深呼吸，放松心情，去做一些开心轻松的事情，转移注意力，通过运动、听音乐等方式使心理放松。“比如说腹式呼吸法就可以有效缓解焦虑情绪。”吴波介绍了一种疏导焦虑情绪的方法：内心默数“12345”，体会空气从你的鼻腔进入，肚子鼓起，暂停两到三秒钟，屏住呼吸，接着慢慢呼出，内心默数

“54321”，体会气体慢慢呼出身体。呼吸时将注意力集中在呼吸进出身体的循环中，这种呼吸放松法，往复3次就有明显的放松效果。

也可以向身边的亲朋好友倾诉，讲出自己的积郁和压力，向他们寻求帮助，感受他人的陪伴，使心理放松有安全感。当焦虑的程度和持续时间超过一定范围，通过以上的办法也无法缓解焦虑的状况时，就是焦虑症了，应该寻求专业医生的帮助，比如出现睡眠问题、自我怀疑、反复倾诉、过度担心、肌肉紧张、慢性消化不良等情况时，要引起重视，及时就诊，接受药物治疗和心理治疗，以免病情加重。

改变生活习惯有效缓解焦虑

如果陷入焦虑无法自拔时，就会出现一连串的疾病反应。要减少焦虑对我们的影响，可以改变一下平时的生活习惯。吴波介绍了几种方法：

一是远离让你产生焦虑的人和事。当你感到焦虑时，你可以向家人或者朋友倾诉。如果家人或者朋友自身就很焦虑，为了避免受到他们的影响，最好远离他们。平时要有一种豁达的心态，不盲目攀比，不自寻烦恼，要有“没什么大不了”的心态。

二是避开兴奋剂和少饮酒。咖啡因、尼古丁等兴奋剂会加重焦虑，最好少喝或者不喝含有咖啡因的饮料，戒烟限酒。

三是均衡饮食。研究显示，焦虑程度和饮食习惯有一定关系。要少吃精加工食物，多吃天然健康食品。确保饮食均衡健康，多吃蔬菜、水果、优质蛋白和复合碳水化合物，比如说三文鱼等鱼类，燕麦片、藜麦和全麦面包等。少吃糖、含糖谷物、烘焙食品以及其他糖分高的食物。想吃甜食的时候，可用适量的水果代替。

四是睡眠充足。睡眠不足会加重焦虑，每天尽量按时睡觉，并在睡前做一些助眠的准备活动，比如说把灯光调暗、泡个热水澡、听舒缓的音乐等等。

立冬 养精蓄锐正当时

本报记者 李晓静

11月7日迎来立冬节气，《月令七十二候集解》中说：“立，建始也”。又说：“冬，终也，万物收藏也。”因此，立冬代表的是冬季开始，万物收藏，规避寒冷的意思，同时也是养精蓄锐，为来春生机勃勃作准备的时间。那么，进入这个节气之后我们在吃住行等方面怎么做才有利于身体健康呢？记者日前采访了长春中医药大学附属医院中医内科教研室副主任、吉林省中医药学会中医全科医学专业委员会主任委员张景洲。

羊肉、萝卜、栗子和红薯都是冬季好食材

北方人喜欢立冬这天吃饺子，因为饺子是来源于“交子之时”的说法，立冬即是秋冬季节之交。南方人则爱吃些鸡鸭鱼肉，在初冬时节选用羊肉、姜母鸭、四物鸡等温暖滋补的食物来补充能量。

冬天最适合吃的蔬菜是萝卜，俗话说“冬吃萝卜夏吃姜”，萝卜生吃有清热生津、凉血止血、生气的功效；熟食则可以益脾和胃，消食下气。可以搭配羊肉来做成羊肉萝卜煲，羊肉具有补肾壮阳、温补气血、开胃健脾的功效，也适合冬天食用，达到御寒和滋补的作用。

“这个季节我们能看到很多卖栗子和红薯的商家，寒冷的冬天吃一份热乎乎的糖炒栗子或烤红薯真是一种享受，它们也的确适合冬天食用。”张景洲说，栗子是益肾宣气的“补药”，老少咸宜。红薯含有大量维生素A和膳食纤维，既可以提高皮肤抗病能力，又能够缓解便秘。

立冬之后睡眠充足很重要

冬季昼短夜长，保证充足的睡眠是立冬养生的一大要点。早睡以养阳气，早起以固阴精。古语说：“日出而作，日落而息”，保证充足睡眠时间有益于阳气的潜藏和阴精的积蓄，有助于人们达到“阴平阳秘，精神乃治”的健康状态。

“入冬以后温度下降，人体血管收缩，血液变粘稠，血压上升，心脑血管疾病的发生率升高。因此一定要注意保暖，注意室内外温差，室内环境要保持适宜温度，不能太热，否则加重干燥。凌晨起床时间也是心脑血管疾病的高发时间，可以晨起喝一杯温水，稀释血液的同时，唤醒胃肠道、排尿排毒。”张景洲强调说。

冬季天气寒冷，更需要适量的运动来振奋阳气。但切记要在阳光充足的时间到户外运动，晒太阳也对改善心情和增强体质有好处。运动方式要选择较为舒缓的运动，如散步、太极拳等，微微出汗即可，运动后也不要立刻脱衣服，以防风寒之邪体引起感冒。

初冬时节适宜用艾灸保健

从中医的角度来看，初冬时节最适宜用艾灸的方法来保健，艾灸具有温经散寒、扶助阳气的作用。“下面介绍几个常用的艾灸保健穴位：神阙穴，属任脉，灸之可温阳散寒、温经逐痹、行气活血、祛湿通络、回阳固脱、扶阳培元，从而起到疏通经络、调达脏腑、扶正驱邪、调整阴阳、防衰延年的作用；关元穴，灸之可以温通经络，行气活血，补益阳气，施之关元，使肾中精气盛而体日壮；另外命门、肾俞、足三里、涌泉、膻中等也可以根据自己的身体情况艾灸。”张景洲说。

简讯

吉大二院青年院区开诊

本报讯(记者毕雪)近日，吉林大学第二医院青年院区经过重新改造正式开诊。

开诊当日，很多闻讯而来的患者一大早就按照防疫要求排队有序就医。患者李先生说，在家门口就有平时一号难求的大专家看病，真是太方便了。该院院长秦彦国表示，青年院区的顺利开诊方便了周边市民的就诊需求。同时，该院区还是吉大二院红黄绿三区建设的重要一环，是参与省市疫情防控的中坚力量。

据悉，青年院区的门诊由总院相关科室科主任、副主任、国家级专家循环出诊，涵盖所有优势学科、优质专科，配套医疗设施齐备，病房重新装修后，为患者提供了更加优质的就医环境。

积极开展老年健康活动

本报讯(记者毕雪)经层层遴选，近日，第二批“长春市银龄健康教育实践基地”顺利产生，至此，“长春市银龄健康教育实践基地”增至86家，增加了军休所、金融机构、公交集团等重要领域。

“银龄健康教育实践基地”授牌后，各基地将在长春市卫健委及市健康教育中心的统一安排下，以“康养+文养”相结合理念为支撑，依托本职工作开展各项老年健康促进活动，普及健康生活方式，提升老年健康教育服务的针对性和实效性。

长春职业技术学院获奖

本报讯(记者张鹤)近日，2022“一带一路”暨金砖国家技能发展与技术创新大赛大数据分析应用与决策赛项总决赛举行，共有来自全国各地的42支高职队参加。经过两天的激烈比拼，最终，长春职业技术学院、山东商业职业技术学院、昆明冶金高等专科学校、辽宁金融职业技术学院四所院校代表队获得了高职组一等奖。

据介绍，本赛项立足于当前商业社会数字化转型过程中的新业态模式与大数据分析技术，让各职业院校深入了解大数据技术的内容，满足数字经济时代对人才质量的新要求，激发学生对大数据理论学习和实践操作的热情，为社会培养更多拥有大数据分析思维和业务工具操作能力的技能型人才。

本次长春职业技术学院获奖队伍由两位年轻教师担任指导老师，由电子商务专业4名同学组成，队伍表现出了扎实的专业素养和积极进取的精神。