

### 山药虽健脾，这类人群不宜多吃

文/图 羊城晚报记者 张华 通讯员 黄月星



新鲜淮山容易氧化，最好现吃现削皮

山药是知名的健脾药材，市民都知道脾胃虚弱吃山药。但广州市第一人民医院南沙医院邓聪副主任医师提醒，山药虽属于补益食品，但有收敛作用，有湿寒邪以及便秘的人不宜食用。此外，山药含有丰富的淀粉，食用过多会消化不良，所以，一次吃量不宜过多，有慢性胃炎、胸腹胀满、大便不通者最好少吃，待这些症状缓解后再适量食用。另外，吃用新鲜山药最好现吃现削皮，否则与空气接触后，会被氧化变成紫黑色。若削皮后将山药放入醋水中，可防其氧化变色。如切丝、切片凉拌，可将切好的山药先泡醋水中，捞出再放入调料食用。

### 推荐食疗药膳

#### 1. 山药白术鲫鱼汤

【材料】山药30g，白术15g，鲫鱼1条(1斤左右)，陈皮1角，盐少许。  
【做法】鲫鱼刮洗干净，预先煎香两面，备用。将山药、白术、陈皮分别用清水洗净放入煲内，加入适量清水，先用猛火煲至水滚，然后加入鲫鱼，改中火继续煲一个半小时左右，加盐即可食用。  
【功用】健脾、益气、祛湿。

#### 2. 山药杏仁糊

【材料】新鲜山药150g(生)，南杏仁10g(生，去皮)，白砂糖适量。  
【做法】将新鲜山药去皮切丁，锅内注水烧开，备用；取榨汁机选取搅拌机，放入山药丁、杏仁及适量清水，搅拌均匀后，放入锅中，小火持续搅拌煮沸3-5分钟，加入白砂糖即可食用。  
【功效】健脾益胃，润肺化痰。

# 悠着点，瑜伽没你想象的那么温柔

文/图 羊城晚报记者 陈辉 通讯员 游华玲



图/视觉中国

南方医科大学第三附属医院脊柱外科门诊近日收治了两名40岁左右的女士，均为腰痛而来，原来，这两位女士从近几个月开始学习瑜伽，练习中腰部受损伤，导致腰椎骨折、腰椎间盘膨出。

### 惨！练瑜伽练到腰痛难忍

两位患者年龄分别为40岁、42岁，到门诊就诊时刚好是同一位医生——南方医科大学第三附属医院脊柱外科副主任医师陈克冰。

40岁的李姓患者就诊时说，她听朋友说练瑜伽能增加身体的柔韧性，让形体更美，所以就报了瑜伽班。几天前教练教她倒立的动作时，不小心摔了一下，腰就开始难受了。陈医生为患者做X光片检查，发现患者腰2椎体骨折。一小时前，42岁的方女士也找到陈医生就诊，说腰痛，同样是几个月前开始练瑜伽，最近几天感觉腰酸背痛，特别是腰部疼痛明显，磁共振检查显示，方女士腰4/5椎间盘膨出，背部软组织损伤。好在两位患者病情都不是十分严重，保守治疗后症状得到缓解。

### 注意！瑜伽不像想象的那么温柔

陈克冰表示，锻炼不当导致脊柱受损的患者不少，特别是一些从没接受过专业运动训练的成年人，突然去参加专项锻炼，很容易出问题。很多女性将瑜伽视为一种温和的运动，认为不会损伤身体，不管自己年龄大小、身体素质如何，盲目跟风报班学习。

其实，瑜伽的不少动作都存在脊柱损伤的风险，例如将腰部后弯、前倾及扭动、倒立等，可造成脊椎严重弯曲，挑战高难度动作时，脊柱受伤的概率最大。门诊中类似的病人并不少见。

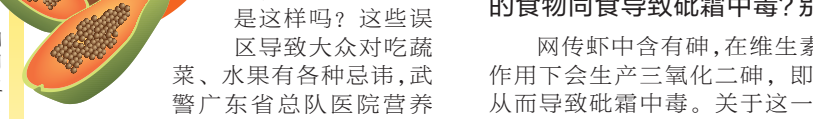
### 专家警告：练瑜伽别追求花样多

陈克冰介绍，瑜伽运动可提高肌肉、筋膜及韧带的力量，但目前市面上的瑜伽班动作花样特别多，什么空中瑜伽、水上瑜伽、力量瑜伽、动感瑜伽、艾扬格瑜伽、昆特里尼瑜伽等等，让人眼花缭乱，一些锻炼者为了追求高难度动作，很容易导致肩颈及腰椎等慢性疼痛。

医生建议，学习瑜伽应选择正规专业的机构，并认准有相关资质的教练指导自己锻炼，不要盲目追求高难度、难度高的动作，锻炼时一定要量力而行，若有不适请及时就医。

# 吃木瓜能丰胸？你可能想多了！

文/图 羊城晚报记者 余燕红 通讯员 田乃伟



制图 黄文倩

不少人认为“水果与其他食物同食会中毒”。真的是这样吗？这些误区导致大众对吃蔬菜、水果有各种忌讳，武警广东省总队医院营养科主任曾昌专门对此作出解释。

### 问题1：柿子与蟹同食导致胃结石？要注意

柿子，尤其是生柿子和柿子皮中含有较多的鞣酸(又称单宁)，在酸性条件下，与柿子中的果胶，或者其他食物中的蛋白质形成凝胶，即胃柿石，严重时可能堵塞幽门(胃的出口)导致梗阻。所以吃柿子要吃成熟的，并且一次只能吃一两个柿子，不宜多食；不要空腹大量吃柿子，也不建议高蛋白饮食(吃虾、蟹等)后大量吃柿子。

### 问题2：虾与含维生素C丰富的食物同食导致砒霜中毒？别担心

网传虾中含有砷，在维生素C的作用下会生产三氧化二砷，即砒霜，从而导致砒霜中毒。关于这一条，需要澄清的几点：  
第一，砷的氧化还原反应需要一定的反应条件，例如足够的反应底物浓度、反应温度等，并非可能发生化学反应的物质放在一起就马上会发生反应；  
第二，体外发生的化学反应与在体内环境下不一定一致(其实还是与化学反应的条件同理)；  
第三，毒性反应都有量效关系，即便是有毒物质，也需达到一定剂量才会产生毒害作用。

### 问题3：吃木瓜能丰胸消脂减肥？不可能

木瓜含有丰富的β-胡萝卜素、维生素B1和维生素C，且能量较低(100g木瓜的能量为29kcal)，木瓜还含有木瓜蛋白酶、番木瓜碱、凝乳酶等，生吃木瓜有助消化的作用。

曾昌称，木瓜蛋白酶(包括所有食物中的酶和“酵素”)加热煮熟后，或者进入胃内与胃酸接触后蛋白质发生变性失活，在消化道内最终分解为短肽和各种氨基酸被人体吸收利用，并不能起到丰胸的作用；吃某种食物减肥更是不靠谱，体重管理是在于健康的生活方式，包括均衡的膳食、合理的膳食模式和体育运动，迷信依赖某种减肥减脂的食物只能造成体重反弹和健康受损的后果。

# 暴力抗法深大通董事长辞职

公司多次宣布涉足工业大麻产业，引发“蹭热点”怀疑 羊城晚报记者 戴曼曼



即便是顶着工业大麻的概念，在暴力抗法打伤证监会稽查人员后，虽然深大通(000038)公开致歉、董事长辞职并且辞退涉事人员，但依然难以获得投资者谅解，周一深大通开盘即封跌停，收报9.94元。这也是深大通连续第二个交易日跌停。

### 阻挠抗拒监管遭到谴责

5月23日，深大通发布公告称，公司及实际控制人姜剑5月22日收到证监会《调查通知书》，因公司及实际控制人在证监会依法履行职责过程中未予配合，涉嫌违反相关证券法律法规，证监会决定对公司及实际控制人立案调查。

同日晚间，深交所深夜发文谴责深大通及相关人员在证监会依法履行职责过程中未予配合的行为。据媒体报道，5月22日证监会稽查总队一行4人来到深大通的办公地，送达《立案调查通知书》，不仅遭到公司相关人员拒收，更是遭到了人身和言语攻击，暴力阻碍证监会稽查人员执法。

5月24日，深圳证监局对深大通

### 频繁公告进军工业大麻

在不少市场评论人士看来，深大通的“主业”非常不明显。2007年5月，深大通因连续三年亏损被暂停上市；2009年，公司实控人变更为姜剑；2013年2月，深大通股票恢复上市。公开信息显示，公司主营业务也切换频繁，由最早电子元器件转至房地产、广告媒体，近期又涉足区块链、工业大麻，频繁追逐投资“风口”。

值得注意的是，在不久前，深大通也受到市场的关注，则是因为其发布年报显示，公司2018年度计提各项资产减值准备共计24.85亿元，其中光是计提商誉减

### 富国中证军工龙头ETF正式发行

据悉，5月24日正式开始进入募集期的富国中证军工龙头ETF凭借较好的发行时机、军工板块前景广阔和强大研发团队做后盾等多重优势获得市场普遍关注。作为一只专注投资军工龙头企业的指数基金，富国中证军工龙头

### 建信基金FOF投资团队：看好A股后市

在全球风险偏好快速修复的背景下，今年以来大类资产走出股债双牛行情，FOF(基金中基金)作为组合投资工具，具有较好的投资价值。建信基金是首批推出公募FOF的基金公司，自推出第一只以固收资产为主的建信福

# 科创板3家企业下周三上会

券商人士透露，通关测试或在6月初进行

羊城晚报讯 上交所昨日发布科创板上市委第1次审议会议公告，这意味着科创板上市委审议工作已经正式启动，科创板正式开板也越来越近。

上交所昨日发布科创板上市委2019年第1次审议会议公告，将于6月5日召开第1次审议会议，审议深圳微芯生物科技股份有限公司、安集微电子科技(上海)股份有限公司、苏州天准科技股份有限公司等3家企业发行上市申请。

值得注意的是，这3家首批亮相上市委审议会议的企业，都不是最早第一批获受理的。业内人士分析，“上会”的进度与企业对问询等中间环节的进度有关，与企业回复的快慢等诸多因素相关。

上交所昨日发布的5名上市委委员分别为陈瑛明、周芊、陈春艳、郭霄和祝小兰。这5位委员分别来自律所、监管、协会、高校和会计师事务所。

与此同时，科创板的“全网测试”也在紧锣密鼓地进行中。据媒体报道，科创板第三次全网测试于上周六开启，6月初或举行“通关测试”。

根据科创板最新情况，已有112家企业上报申请，根据进展情况，受理状态的18家，已向问询的90家，还有4家中止审核状态。

### 大盘调整或将很快结束

现在关注的重点或不在回升高度，而是底部抬升的能力和量能是否重新放大。只有底部逐级抬升，特别是出现日内低点向上突破2888点低位震荡中轴的话，触底回升的态势才会得到支持。只要底部能逐级抬升，后市出现新的升浪自然是大概率的事。