



“狂炫”车厘子后恶心胃痛拉肚子 吃多了会导致铁中毒、氰化物中毒？ 吃车厘子这些先了解

临近春节，车厘子大量上市。近日有网友称自己因吃了大量车厘子出现恶心、胃痛、拉肚子的症状；还有网友说，车厘子吃多了会导致铁中毒和氰化物中毒，这是真的吗？车厘子我们还能放心吃吗？

吃大量车厘子易消化不良

近日，有网友发文称自己吃了三碗车厘子后，就出现拉肚子、呕吐的症状。浙江中医药大学附属第三医院（浙江省中山医院）消化内科副主任中医师汪玲羽表示，车厘子富含纤维素，不易消化，尤其对脾胃虚弱的人，一次性吃太多，容易出现上吐下泻类似肠胃炎的症状。如果车厘子不够新鲜、霉变等，则有可能造成食用者急性肠胃炎。

车厘子性偏温，汪玲羽提醒湿热体质的人不要多吃，否则易有口干舌燥、口腔溃疡、便秘等上火表现。

适量吃车厘子不会铁中毒

汪玲羽告诉记者，适量吃车厘子是不会铁中毒的，铁中毒是由于摄入铁过量引起的。有数据显示，一次摄入铁量达到和超过每公斤体重20毫克时，即可出现急性铁中毒，对于一个体重60公斤的成人来说，大约是1200毫克铁。而车厘子的铁含量只有0.36毫克/100克，要达到出现铁中毒的量，一个体重60公斤的成人大约要吃333公斤，正常人不可能一次性吃这么多。

要知道，我们常吃的大白菜的铁含量都有0.8毫克/100克，所以如果担心吃车厘子导致铁中毒，那岂不是大白菜也不能吃了？

吃车厘子不会导致氰化物中毒

人类氰化物急性中毒的症状包括呕吐、恶心、头痛、头昏眼花、抽搐、呼吸衰竭，最终可导致死亡。比如，氰化钾的致死剂量在50~250毫克之间，这与砒霜的致死量差不多。植物中的氰化物通常是以氰苷形式存在的。很多蔷薇科植物的种子里都含有氰苷，比如桃、车厘子、杏、李子等，车厘子的核仁也的确含有氰苷。不过，这些水果的果肉里是不含氰苷的。

氰苷本身是无毒的，只是当植物细胞结构被破坏时，含氰苷植物内的β-葡萄糖苷酶可水解氰苷生成有毒的氢氰酸。汪玲羽表示，每克车厘子核仁中的氰苷折算为氢氰酸后大约只有几十微克，人们一般不会有意识去吃车厘子核仁，因此车厘子核仁中毒的情况罕见。氢氰酸导致人中毒的剂量大约是每公斤体重2毫克，网上说吃少量车厘子就中毒，其实非常不实际。

汪玲羽提醒大家，只要不是刻意去嚼果核，吃水果导致氰苷中毒的可能性几乎不存在。因为氰苷本身是无毒的，氢氰酸才可能引起人类的急性中毒。而车厘子中的氰苷物质都在车厘子核里，一般人咬不开、咬不破，也不会吃。而且，氰苷也很容易去除。由于氰苷对热不稳定，因此彻底加热是去除氰苷最有效的方式，研究发现，煮沸可以除去90%以上的氰苷。 据央视



重庆晨报
民生在线
扫码关注

难事、烦事、委屈事、不平事、新鲜事告诉我们，记者帮你办

阴雨又来 好天气即将 暂时告别

据市气象台预计，重庆今日白天各地多云到阴天，但从夜间开始，雨雪天气又要来临。

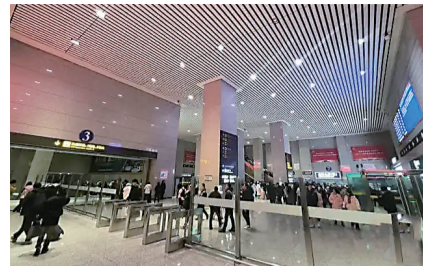
13日 各地多云到阴天，气温1~14℃；中心城区：多云间阴天，气温7~12℃。

14日 各地间断小雨，海拔1000米以上地区有雨夹雪或小到中雪，气温2~12℃；中心城区：间断小雨，气温8~10℃。

15日 偏南地区间断小雨转阴天，海拔1000米以上地区有雨夹雪或小雪，其余地区阴天到多云，气温1~12℃；中心城区：阴间多云，气温8~11℃。

新重庆-上游新闻记者 石亨

沙坪坝站铁路出站 旅客换乘轨道无须安检



沙坪坝火车站

近日，重庆交通开投集团发布消息称，为了满足乘客春运出行需要，从1月13日起，轨道沙坪坝站正式启动对铁路“安检单信”功能，意味着乘客从沙坪坝铁路出站口进入轨道车站时，无须再次安检，即可刷卡进站，更加节省换乘时间。自此，重庆轨道交通与铁路接驳的车站已全部实现“安检单信”。

“安检单信”是干线铁路、城际铁路、市域（郊）铁路、城市轨道交通“四网融合”的关键一环。重庆交通开投集团牵头所属轨道集团、交通枢纽集团，自2024年8月起启动该项工作，在沙坪坝区政府共同努力下，对沙坪坝站铁路综合交通枢纽负4层换乘大厅、3号口换乘通道和轨道沙坪坝站相关设施改造升级，优化导向标识设计后实现此功能。

轨道沙坪坝站启动对铁路“安检单信”功能后，铁路出站口与轨道交通站厅付费区实现无缝连接，铁路出站乘客直乘乘坐扶梯下楼，即可进入“安检单信”区域，无须安检直接刷卡进站乘车，每小时可进站0.9万人次，与设置安检相比通行效率提升3倍，将进一步提升轨道交通分担率，为2025年春运提供保障。在此之前，旅客乘坐铁路从重庆西站、重庆北站出站，换乘轨道交通时，无须安检便可直接进站乘车。自此，重庆轨道交通与铁路接驳的车站已全部实现“安检单信”。

值得一提的是，沙坪坝站“安检单信”区域还设置了与公交、网约车、出租车乘车点连接的换乘通道，乘客可依据指示标识快速换乘其他交通方式。重庆交通开投集团正提前推动重庆东站“安检单信”相关工作，力争做到同步规划、同步设计、同步施工、同步投用，继续打通卡点堵点，优化运营组织，提高通行效率和服务水平，为广大市民乘客出行带来“无缝衔接”“无感换乘”的体验。

新重庆-重庆晨报记者 郑三波
实习生 张曼莎

重庆跻身春运机票 预订目的地全国Top10

2025年春运即将开启。春运将从1月14日持续到2月22日，共计40天。美团旅行发布数据显示，截至目前，北京、深圳、上海、成都、广州、昆明、重庆、西安、杭州、哈尔滨为春运机票预订排名前十的目的地城市。据介绍，除夕前三天将为出行高峰期，除夕前两周将迎来机票预订高峰期，时空分布上依然呈现出典型的“潮汐”特征，大同、扬州、泉州等“非遗黑马目的地”机票预订单量翻倍增长。

假期出行方面，大家都去哪里？从旅游出行线路看，北上冰雪游与南下暖冬游相互交织，哈尔滨今年继续位列冰雪游热门目的地榜首。数据显示，哈尔滨、牡丹江、北京、长春、张家口、阿勒泰、长白山等冰雪游目的地春运热度高涨；桂林、三亚、西双版纳、昆明、海口等地作为暖冬游的热门目的地，春运出行相关搜索热度也持续走高。

作为“申遗成功”后的首个春节假期，“非遗年味游”出行趋势强劲。2025年春节假期，大同、扬州、泉州、西安、景德镇等“非遗黑马目的地”的机票预订单量均翻倍增长，其中20~30岁的年轻用户占比最高。

“今年春节计划去泉州玩，前几天订好机票，大年初二出发，初六回来，单人往返才1300元左右。”重庆消费者陈先生告诉记者，冬天想去暖和的地方，相比去海南、云南这些热门目的地，一些小众的目的地体验年味，性价比很高。

新重庆-上游新闻记者 郭欣欣

如何挑选鲜切蜡梅？哪里有成片蜡梅？ 蜡梅，这样养花更长久

冬天在家里放上一束鲜切蜡梅，是不少重庆人的习惯，那香气飘散在家中每个角落，让人陶醉其中。目前，蜡梅正值一年中观赏的最佳时期，有市民问该如何挑选鲜切蜡梅？买回家后该如何做才让它开得更久？重庆哪里可以观赏到成片蜡梅？对此，记者采访了相关专家。

天气越冷蜡梅越香？

重庆市北碚区气象台的吉莉告诉记者，蜡梅开花的适宜温度在0~10℃之间，目前重庆的平均气温在3~9℃之间，比较适宜蜡梅的生长。蜡梅耐寒，在气温不低于-15℃的条件下，蜡梅能够安全越冬，但花期遇到-10℃的低温天气，开放的花朵极易遭受冻害。

江南雪里花如玉，风流越样新装束。恰恰缕金裳，浓熏百和香。这是宋代韩元吉的《菩萨蛮·蜡梅》，描绘出一幅雪中蜡梅的景象。是什么让人感觉蜡梅花更香呢？有市民称低温才能让蜡梅开得更美更香。对此，北碚区农村专业技术协会联合会会长辛大元给出答案，他表示蜡梅的香与空气湿度有关，适当的空气湿度会让蜡梅花香的扩散更好，让人感到香味更浓更馥郁。

鲜切蜡梅花怎么选

在中心城区，常有不少人拿着一束束鲜切蜡梅花在街上出售，市民们该怎样选呢？“品种上大家可以选择素心蜡梅，它花朵形状好看，花瓣更厚，更香，花期也更长。素心蜡梅的花心中一般不带红色或者只有一点点红色。”辛大元推荐道，鲜切蜡梅花束的枝干最好是选择杆径在0.4厘米

左右的，枝干挂满了含苞待放的花骨朵，但枝干末端的一两朵花正在开放中。“这种状态的蜡梅正处于开花期，买回家之后如果养护得当，这些花骨朵会慢慢开放，可以放两周左右。”

辛大元还介绍，蜡梅买回家之后，可以使用吡啶乙酸作为保鲜剂加入水中，如果没有还可以放少量食盐在养花的水中。当然最重要的是花本身的品质，购买时市民还可以询问花农种植的情况，比如海拔、气温、湿度等。“另外，蜡梅花如果遇到温度过高，开放的花朵会快速枯萎凋谢，花期也会缩短。因此，蜡梅花摆放在家里后，要注意家中气温不宜过高，还要保证一定的湿度。”他建议说。

重庆哪里可以赏蜡梅

吉莉介绍，“蜡梅开花期一般会从11月到次年2月，目前正值观赏蜡梅的最佳时期。重庆可以观赏蜡梅的地方不少，比如北碚静观镇，是中国三大蜡梅产区之一。还有园博园、中央公园、南山等都有蜡梅种植，市民可以前往欣赏。”

另外，记者还了解到，铁山坪森林公园、鸿恩寺森林公园、彩云湖湿地公园、照母山森林公园、龙头寺公园、九龙坡区寨山坪、碧津公园、花卉园等都有蜡梅种植，市民可前往感受蜡梅“一花香十里，更值满枝开”的香气。

新重庆-上游新闻记者 何艳

