水果吃出这些味道 你可能水果过敏了

最近，你是否在网上总是刷到这样的科普：“水果吃出这些味道说明你过敏了！”“水果过敏的几种情况，看完你还敢吃吗？”“从小到大都在吃的这种水果，你居然对它过敏！”……还有人说自己吃到过好多怪味的水果。看完让人不由得一惊，“有的味道我也吃到过，所以我到底过不过敏啊？”

吃水果吃出各种怪味，到底是什么原因？浙江医院营养科副主任技师束龙为我们作了解答。

1 吃哈密瓜嗓子疼、扎嘴

好多人吃完哈密瓜后嗓子特别难受，嗓子眼发紧，咽不下东西，喉咙发涩发干，还有肿胀感，有点像感冒之前的嗓子疼。难道是瓜太甜了齁的吗？

束龙表示，那点糖不至于，导致嗓子不适的原因，大概率是哈密瓜里有一种蛋白酶——AMBA11半胱氨酸蛋白酶，而你刚好对这种蛋白酶过敏，甜瓜和西瓜里也有这种蛋白酶，所以如果你吃哈密瓜嗓子疼，那吃西瓜、甜瓜大概率也嗓子疼。

束龙介绍，还有一些人吃哈密瓜会觉得发苦，这说明瓜里的葫芦素超标了，葫芦素是苦味素，一般分布在瓜皮和瓜蒂上，所以你吃到瓜皮觉得苦也正常。

此外，边吃哈密瓜边喝牛奶也会有苦味，因为哈密瓜里的蛋白酶会和牛奶里的酪蛋白发生反应，产生一种叫苦味肽的物质，虽然无害，但苦到你怀疑人生。

2 吃芒果有汽油味

这点也有好多人吐槽过，别人嘴里的芒果软软滑滑、香香甜甜的，怎么到我嘴里都是一股汽油味？

束龙表示，吃出这种类似油漆的味道，说明你确实对漆树科的植物比较敏感，芒果就属于漆树科，新鲜芒果刚摘下来时还会流果浆，这就是漆树科植物的特征。

不过就算吃到油漆味，只要没出现让你不适的过敏症状，也不用特别担心。

另外，如果你对芒果过敏，那你很可能也对乳胶制品过敏。常见的乳胶制品有：避孕套、乳胶枕、手套、乳胶垫等，日常生活中要多留心。

3 吃苹果、梨、桃后总感觉不舒服

束龙表示，苹果、梨、桃这三种算是最常见的过敏水果，对它过敏的人，会出现“痒+肿”的症状，严重的会呼吸困难，甚至休克。

除了它们，杏、樱桃、李子也都属于蔷薇科，所以你如果对其中一样过敏，很有可能对剩下几样都过敏。

4 吃猕猴桃、菠萝有刺痛感

有些人吃菠萝嘴巴会出血，有些人吃猕猴桃会觉得嘴麻，是过敏吗？

束龙解释，吃菠萝嘴巴会出血，是因为菠萝蛋白酶会破坏口腔黏膜。

吃比较生的猕猴桃会嘴麻，是因为里面的草酸钙结晶在扎嘴。不过，熟透的猕猴桃中草酸钙都会转化成风味物质，要是吃着还觉得麻，那可能真的是自己过敏了。

还有些人吃菠萝蜜有脚臭味，大概率是菠萝蜜内部发酵产生的气味，闻到这种味，就别吃了，多半熟过头了。

另外，如果吃红心火龙果有洗衣粉味，也和火龙果的种类及品质有关，和过不过敏不一定相关。

总之，单靠吃出来什么味道来判断是不是过敏，有点武断。判断吃水果是否过敏，需要有明确的症状，常见的过敏症状有：嘴唇肿、脸肿、舌头肿、口周痒、红疹、恶心呕吐、眩晕、腹痛、腹泻、呼吸困难等。

最后，关于水果过敏这事，有一个坏消息，一个好消息。

坏消息是——你得吃完了才能知道自己过不过敏；好消息是——水果过敏基本是速发型（只有芒果偶尔要48小时才有反应），你吃下去几分钟就知道自己过不过敏了。

据健康时报

为什么周末“躺平”两天，周一还是困？

科学休息3招让你满血复活

“终于到周末了，我要睡到自然醒，刷剧打游戏，彻底躺平！”这可能是很多打工人的周末计划。然而，周一早上醒来，却发现自己比上班还累，甚至头昏脑胀、注意力不集中、情绪低落……

为什么明明休息了两天，身体反而更疲惫？科学研究发现，“躺平式休息”可能才是罪魁祸首！

为什么“躺平式休息”反而让你更累？

很多人认为，休息=不动+睡觉+放纵娱乐，但科学研究表明，错误的休息方式可能加重疲劳。以下是几个常见误区：

1.睡眠≠休息，补觉可能打乱生物钟

周末狂睡10小时，周一却更困？这是因为突然改变作息会扰乱“昼夜节律”（生物钟）。我们的身体习惯规律作息，如果周末睡到中午，相当于人为制造“时差”，导致周一早上更难清醒。

2.被动娱乐（刷剧、打游戏）消耗大脑能量

刷剧、打游戏看似放松，实则让大脑持续处理信息，前额叶皮层（负责决策和自控）仍处于活跃状态，导致“心理疲劳”。这就是为什么你刷完一部剧，反而觉得脑袋空空。

3.久躺不动，血液循环变差

躺平两天，肌肉缺乏活动，血液循环减慢，氧气供应不足，反而会让人昏昏沉沉，甚至腰酸背痛。

科学休息的3个关键方法

如何让周末的休息真正“回血”？神经科学家推荐以下3招：

1.保持作息稳定，避免“睡眠债”

工作日和周末起床时间相差不超过1小时（比如平时7点起，周末最晚8点起）。

午睡20-30分钟（过长会进入深睡眠，醒来更累）。

睡前1小时远离（手机、电脑会抑制褪黑素分泌）。

（小技巧：如果熬夜了，第二天按正常时间起床，通过短时间午睡来补觉，而不是睡到中午。）

2.用“主动休息”代替“被动躺平”

真正的休息不是“什么都不做”，而是做不同的事，让大脑切换模式：

轻度运动：散步、瑜伽、骑行（促进 分泌，提升情绪）。

接触自然：公园散步、晒太阳（研究证实，自然光能调节血清素水平，改善睡眠）。

创造性活动：画画、做饭、拼图（激活大脑不同区域，缓解疲劳）。

3.学会“心理脱钩”，减少焦虑消耗

很多人休息时仍想着工作，导致大脑无法真正放松。可以尝试：

写下待办清单，把焦虑的事情列出来，清空大脑。

正念呼吸法：每天5分钟专注呼吸，减少杂念。

设定“数字戒断”时间：比如周日晚上不查邮件，给大脑放假。

周末这样安排，周一活力满满

理想周末休息模板（根据个人需求调整）：

周六早上：比平时晚起1小时，吃完早餐后出门散步/轻度运动。

周六下午：做一件感兴趣的事（如学新技能、见朋友），避免长时间刷手机。

周日：适当放松，但晚上回归工作作息（比如11点前睡）。

关键原则：“放松≠放纵”，通过规律作息、多样化活动、心理调节，让身体和大脑真正恢复。

休息是一门科学，不是躺得越久越好。真正的“回血”是让身体、大脑和情绪都得到恢复。下次周末，不妨试试这3招，告别“越休越累”，让周一的工作日也能精力充沛！

据澎湃新闻

刊登热线 13018333716 15023163856 023-65909440

♦石柱土家族自治县芭味坊餐饮有限公司遗失公章，编号5002403002923，声明作废。
♦遗失江津区鑫客来百货超市商场（个体工商户）公章5001160011377声明作废
♦遗失廖小芳爆破作业人员许可证（安全员）编号：5000000200876，声明作废
♦重庆海潮物业发展有限公司遗失九坑子路3号三楼《国有非住宅房屋租赁合同》，证号：渝中国有字第KX4082，声明作废。
♦重庆市合川区瑜伽协会遗失社会团体法人登记证书正本、副本遗失，登记证号：渝合民社证字第296号，统一社会信用代码：51500117MJP623982B，声明作废。
♦遗失丰都县民誉堂均莲大药房公章一枚编号5002307034871声明作废
♦洪小凤（身份证号：500383199109244006）遗失户口本，户主：洪小凤，声明作废
♦重庆市沙坪坝区二塘小学校遗失建设银行重庆沙坪坝支行开户许可证，核准号：J6530018661403和Z6530002553101，声明作废
♦遗失个体户赵纯群的中国银行股份有限公司重庆铜锣湾支行开户许可证（核准号：J6530039112901帐号：113028457348）作废
♦遗失重庆邦全实业有限公司公章，财务专用章声明作废
♦遗失重庆市璧山区青年企业家协会社会团体法人登记证书正副本统一社会信用代码51500120MJP4458562作废
♦遗失重庆江北天缘居幼儿园在重庆农村商业银行股份有限公司江北支行五里店分理处开户许可证核准号J6530104953102声明作废
♦遗失张泽文律师执业证15001202111331418声明作废
♦遗失重庆大学基建规划处卢平的工作证，声明作废
♦重庆市紫月阁网吧遗失网络文化经营许可证正副本，网吧编号500106200127，声明作废。

注销公告：经秀山县朝阳志愿者协会（统一社会信用代码：51500241MJP580994M）研究决定本协会拟将注销，根据《社会团体登记管理条例》，请相关债权人在登报之日起45天内向拟注销协会申报债权，特此公告。

重庆市九龙坡区机关事务管理局原下属事业单位区政府采购中心遗失中国建设银行支票1份，支票号码：86083903，金额：2000元，现声明作废。遗失中国建设银行电汇凭证2份，其中收款人：四川省晋丰祥科技有限公司，金额5000元；收款人：成都独秀机械有限公司，金额10000元，现声明作废。

重庆市忠县烟草专卖局公告
忠烟公〔2025〕第21号 2025年5月12日，本局联合忠县公安局民警在忠县忠州街道滨江路28号“申通快递”点查获一起无主涉嫌无烟草专卖品准运证运输烟草专卖品案件，查获卷烟中华（细支）7条、黄金叶（天叶）4条、玉溪（软）4条、钻石（荷花）2条、芙蓉王（硬）2条，中华（硬）3条，共计6个品种22条。公安现场交由我局进行处理。现场无法找到当事人，本局依法对上述物品予以先行登记保存。请物主于本公告发布之日起60日内到重庆市忠县烟草专卖局（地址：重庆市忠县忠州街道红星路28号；联系人：谭杰（22003352011）、杨斌（22003352013）；联系电话：023-54233703）稽查支队办公室接受调查处理。若逾期未前来接受处理，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规的规定，依法对涉案烟草专卖品作出处理。
特此公告 重庆市忠县烟草专卖局2025年5月13日

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆慧鼎华创信息科技有限公司：本委受理魏书雨与你单位劳动争议一案（渝北劳人仲案字〔2025〕第2352号）。因无法直接或邮寄送达，根据《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条的规定，现向你单位公告送达仲裁申请书副本及开庭通知书、仲裁通知书等仲裁文书，上述文书自本公告发出之日起经过三十日即为送达。现定于2025年7月1日上午9时00分在重庆市渝北区桂馥大道10号劳动人事争议仲裁院仲裁四庭开庭审理本案。无正当理由不到庭的，本委将作缺席审理，并以此做出缺席裁决。
重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会2025年5月13日

璧山区周小玲建材经营部遗失重庆银行璧山支行开户许可证，核准号：J6530068325201，声明作废
璧山区周小玲建材经营部遗失私章（周小玲）声明作废。

比选公告：重庆市公共交通控股（集团）有限公司巴驿站场管理分公司“2025年智能道闸零星维修项目”进行比选，欢迎各单位前来参加。报名时间2025年5月13日9:00至5月15日17:00止。联系人：陈老师023-67647796。报名地址：重庆市江北区红锦大道1号理想大厦A栋25楼 科技信息部

公 告
重庆市洪荣建筑劳务有限公司：本委作出关于你单位职工邓德云的北碚劳初鉴字〔2025〕189号《初次鉴定结论书》，鉴定结论为：伤残玖级，无生活自理障碍。对本次鉴定结论不服的，可以自送达之日起15日内向重庆市劳动能力鉴定委员会申请再次鉴定。因其他方式无法向你单位送达，现依法公告送达，自公告发布之日起经过30日视为送达。 重庆市北碚区劳动能力鉴定委员会

公 告
“大足国际旅游商贸城”项目业主和相关利害关系人：
“大足国际旅游商贸城”项目位于大足区棠香街道红星社区10组，由重庆市大足区天成旅游发展有限公司建设。为满足市场需求，现建设单位申请对大足国际旅游商贸城1-3#楼进行优化调整。现拟将调整情况进行公示，公示时间为2025年5月14日至2025年5月20日，公示地点为“大足国际旅游商贸城”小区公示栏、重庆市大足区规划和自然资源局网站（http://www.dazu.gov.cn/qzfbm/qghzrzyj/），请该项目业主和相关利害关系人相互转告。
若各位业主和相关利害关系人对公示内容无重大异议，公示结束后我局将依法按程序对该调整办理相关规划手续。特此通告
联系人：何老师 联系电话：43394705
重庆市大足区规划和自然资源局
2025年5月13日

2025年端午节工会会员慰问品采购竞争性比选结果公示
采购人：重庆市公共交通控股（集团）有限公司北部公共交通分公司工会委员会
项目名称：2025年端午节工会会员慰问品采购
公示期：2025年5月13日至5月15日
采购人联系电话：023-62357813
监督电话：023-63221096
中标候选第一单位：大汉三通电子商务有限公司；
第二中标候选人：重庆德堃商贸有限公司；
第三中标候选人：重庆沃购商贸有限公司。

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
渝北区华辰建材经营部、李炼：本委受理李梦娇与你单位劳动争议一案（渝北劳人仲案字〔2025〕第2354号）。因无法直接或邮寄送达，根据《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条的规定，现向你单位公告送达仲裁申请书副本及开庭通知书、仲裁通知书等仲裁文书，上述文书自本公告发出之日起经过三十日即为送达。现定于2025年6月23日上午9时00分在重庆市渝北区桂馥大道10号劳动人事争议仲裁院仲裁四庭开庭审理本案。无正当理由不到庭的，本委将作缺席审理，并以此做出缺席裁决。
重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会2025年5月13日

重庆市万州区烟草专卖局关于案件调查处理的公告
2025年5月12日，我局执法人员在重庆市万州区熊家镇农贸市场，查获自制卷烟无品规1个品种共计30.0条，并依法予以先行登记保存。请以上卷烟货主于本公告发布之日起60日内到重庆市万州区烟草专卖局（万州区国本路112号505室）接受调查处理。若逾期不来接受处理，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规的规定，依法对涉案烟草专卖品作出处理。特此公告。
联系人：熊江、何仕龙 联系电话：023-61017067
联系地址：重庆市万州区国本路112号稽查六队办公室
重庆市万州区烟草专卖局2025年5月12日

关于拟与谢风等七人终止人事关系的公告
1.谢 风，性别：男，身份证号码：51021219******4516；
2.郑晓阳，性别：女，身份证号码：51021219******7047；
3.曾庆宏，性别：男，身份证号码：51021219******7018；
4.张维华，性别：男，身份证号码：51021219******7015；
5.周 竑，性别：男，身份证号码：51022519******3653；
6.刘苏伟，性别：男，身份证号码：51022219******2110；
7.王 军，性别：男，身份证号码：51022519******3656。
以上七人长期不在岗。单位于2025年4月25日通过EMS、2025年4月27日通过短信通知上述人员于2025年4月30日上午8:30返回单位报到，上述人员未按通知要求报到。2025年5月6日单位又通过《重庆晨报》刊登公告通知上述人员于2025年5月12日前返回单位报到，上述人员仍未按公告要求报到。现按照《事业单位人事管理条例》《重庆市事业单位试行人员聘用制度实施办法》《西南技术工程研究所岗位人事异动管理办法》等规定，拟与上述人员终止人事关系。若有异议，可在公告见报1个月内，提出申辩意见。
申辩地址：重庆市九龙坡区凤林路116号中国兵器装备集团西南技术工程研究所人力资源部
联系人及电话：谢老师 023-68792142
中国兵器装备集团西南技术工程研究所
2025年5月13日

重庆市渝北区烟草专卖局《行政处理决定书》送达公告
无主：2025年2月28日本局在重庆市渝北区空港工业园区翔宇路圆通快递分拨中心查获涉嫌无烟草专卖品准运证运输烟草专卖品一案，本局依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条的规定已于2025年5月7日作出行政处理决定。因受送达人下落不明，且邮寄无法送达，故我局无法直接送达、邮寄送达上述文书。根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十五条第（四）项的规定，现将渝北烟处理【2025】第55号予以公告送达。自本公告发布之日起经过三十日，即视为送达。如不服本处理决定，可以自收到本决定书之日起60日内向重庆市烟草专卖局申请行政复议，也可以在6个月内直接向当地人民法院提起行政诉讼。
渝北区烟草专卖局 2025年5月7日

重庆市沙坪坝区烟草专卖局公告
2025年4月23日，我局在重庆市沙坪坝区安能物流分拨中心查获卷烟，品种为中华（细支）35条、中华（双中支）2条，2个品种共计37条，并依法予以先行登记保存。请物主于本公告发布之日起60日内到（地址：重庆市沙坪坝区烟草专卖局，联系人：熊洁（22000652009）、秦欣（22000652011），联系电话：65336618）接受调查处理。若逾期不来接受处理，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规的规定，依法对涉案烟草专卖品作出处理。特此公告。
重庆市沙坪坝区烟草专卖局 2025年5月12日

重庆扬江矿产品销售有限公司遗失中国农业银行股份有限公司重庆渝中大溪沟支行开户许可证（核准号：J6530026917604，账号：31010901040005180）；遗失预留印鉴片、网银K宝、支付密码器和结算卡，声明作废。

重庆经纬资产评估房地产土地估价有限公司郑重声明
我公司均以实体印章为准，从未认可任何形式种类的电子印章电子签名等，凡以电子印章电子签名等签署的各类文件我公司均不予认可，文件一律无效；以及任何盗用抠用仿制我公司印章，均属违法行为，我公司将追究其法律责任及由此引起的一切经济损失。我公司于2025年4月21日更换了新公章及法定代表人章，同日原印章已停止使用，并在当地公安局备案，自此日起我司出具的所有报告合同文件等，均以加盖新实体印章才有效。特此声明。
重庆经纬资产评估房地产土地估价有限公司
2025年5月12日

通 告
陈联国（身份证号码51022219761217****），你已拖欠公司2025年3月8日至5月12日额定任务款8880元及社保个人应缴部分（3月至5月金额1389元），严重违反了公司员工管理制度以及你与公司签订的考核协议约定。现正式通知你于本通告见报之日起7日内（2025年5月19日前）到公司办理相关手续并退还占用的考核任务款，逾期不至公司视为你违反劳动合同，将按相关法律法规进行处理。特此通告。
重庆市渝运北岸客运有限公司

重庆市万州区烟草专卖局关于案件调查处理的公告
2025年5月12日，我局联合公安执法人员在重庆市万州区申明中路137号天城仓储物流中心韵达快运查获货运单号为278308926的包裹1件，包裹内装有卷烟中华（细支）20.0条1个品种共计20.0条，并依法予以先行登记保存。请以上卷烟货主于本公告发布之日起60日内到重庆市万州区烟草专卖局（万州区江南新区玉石路6号驿鑫广场3号楼505室）接受调查处理。若逾期不来接受处理，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规的规定，依法对涉案烟草专卖品作出处理。特此公告。
联系人：何君、刘定盛 联系电话：023-58983226
联系地址：重庆市万州区江南新区玉石路6号驿鑫广场3号楼505室
重庆市万州区烟草专卖局 2025年5月12日

重庆市沙坪坝区烟草专卖局公告
2025年4月25日，我局在重庆市沙坪坝区安能物流分拨中心查获卷烟，品种为芙蓉王（硬）50条，1个品种共计50条，并依法予以先行登记保存。请物主于本公告发布之日起60日内到（地址：重庆市沙坪坝区烟草专卖局，联系人：熊洁（22000652009）、秦欣（22000652011），联系电话：65336618）接受调查处理。若逾期不来接受处理，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规的规定，依法对涉案烟草专卖品作出处理。特此公告。
重庆市沙坪坝区烟草专卖局 2025年5月12日

公告：王朝霞将对重庆市南极实业开发有限公司、重庆市永昌融资担保有限公司、河南承誉德实业集团有限公司的（2022）渝0112执1630号案件未执行部分的债权于本通知之日全部转让给郭建海，请向郭建海履行还款义务。

中国体育彩票排列3
第25122期开奖公告
本期开奖号码：0 3 0

中国体育彩票排列5
第25122期开奖公告
本期开奖号码：0 3 0 4 4

中国体育彩票超级大乐透
第25052期开奖公告
本期开奖号码：02 04 11 29 30 + 02 08

重庆市体育彩票管理中心 2025年5月12日