# 喝了自晒陈皮 竟流鼻血

N海都记者 陈燕燕

俗话说，一两陈皮一两金，百年陈皮胜黄金。入秋后，康康有点干咳，他听说陈皮能止咳，就剥下新鲜的橘子皮晒干，泡茶喝、熬粥吃，不料，他越咳越厉害，还流鼻血。

福建中医药大学附属福州中医院中药房主任中药师潘鸿贞说，药用陈皮在橘子的品种、制作工艺和保存上都有严格的要求，自制陈皮时，晒制方法不良、储存时间太短，可能适得其反。陈皮最好在中药房购买，不要在家制作，更不要将橘皮当陈皮食用。

康达人
养生狂热爱好者（虚拟人物）

## 神操作

### 喝陈皮茶止咳 越咳越厉害

**康康：**喉咙有点痒，老是想咳嗽，快泡一杯陈皮茶！

**康夫人：**你喝了半个月陈皮茶，越咳越凶，昨儿还流鼻血，咋回事？

**潘鸿贞：**咽干、口臭、流鼻血，你这是上火了！

**康康：**怎么会这样？这些陈皮可是我亲手剥的、晒的，既省钱又干净。

**潘鸿贞：**陈皮能止咳化痰，但自晒橘皮的药效和陈皮相去甚远，且不能去除燥性，喝多了反而上火。我劝你，想吃陈皮还得到中药房买。

## 医点通

### 橘皮≠陈皮 别再晒了

和康康一样，不少人以为，把橘子皮剥下，晒一晒就是陈皮。其实，不是晒干的柑橘皮都叫陈皮，陈皮对柑橘的种类、产地、种植有讲究，对晾晒方式、储存时间也有严格要求，吃不对反伤身。

潘鸿贞主任说，只有成熟的柑橘皮才能做陈皮，要选用芸香科植物橘及其栽培变种的干燥成熟果皮，主要是茶枝柑、四会柑、新会柑、瓯柑、宥柑、蕉柑等，一般的橘子皮、橙子皮不太适合。

陈皮是药物，需严格按药品标准生产，工艺较繁琐，生产过程中会剔除有害物质，保证安全性。福建的四制陈皮还要用姜汁、醋、盐、酒腌制后再烘干。陈皮不能一味在烈日下曝晒，最好是秋冬晾晒，清晨和傍晚湿气较重，不宜晾晒。而自晒橘皮，制作流程较简单，曝晒时间较短，只能是把大部分的水分晒干，仍有小部分水和大部分油脂、糖分残留在果皮里，密封保存后，橘皮容易变潮，甚至发霉、蛀虫、发黑，表面还可能残留农药、保鲜剂，直接食用可能有害。家庭晒制后，如果存储方式不对、时间不够，橘皮的烈性大、味酸苦，泡水喝可能引起肠胃不适、上火等。

还有些人喜欢用新鲜的橘子皮泡茶或泡酒，其实，鲜橘皮含有大量的挥发性芳香油，不能发挥药用价值，还会刺激肠胃，导致消化功能紊乱。

### 陈皮不能放冰箱 不能沾水

不少人买了陈皮，怕陈皮受潮、蛀虫，翻晒后会马上用容器密封起来，甚至放进冰箱。

潘鸿贞说，刚晒好的陈皮有一定的温度，如果马上密封保存，容易回潮、发霉。应把陈皮放在阴凉处，待温度降下来，最好装在麻布袋、布袋、米袋里。如果用塑料袋、玻璃罐保存，必须留有透风口，或定期打开透气、翻晒，陈皮才能缓慢陈化，一般存储时间为3年以上，时间越久，药效越好。但陈皮不能放冰箱，因为陈皮要通过氧气来达到陈化，冰箱的低温环境会让其错过最佳陈化时间，降低陈皮价值，而且，陈皮容易和冰箱里的食物串味。

陈皮不能沾水，如果表面有一点虫蛀或白毛霉，可用刷子刷干净，暴晒后再储存陈化，否则，水分会让陈皮更潮湿，容易霉变。如果是橘红面有白霜，可能是柑油晶析出物，无需处理。

潘鸿贞
福州中医院中药房主任中药师

□自己动手

### 秋天过后 陈皮这样吃

潘鸿贞说，秋分过后，福建暑气未尽，秋燥又来，大伙可每次取2~3克陈皮代茶饮，还吃点陈皮药膳：

**陈皮老鸭汤**

**材料：**老鸭一只、陈皮5克、红枣8个、姜3片、米酒1汤匙、盐适量。

**做法：**鸭肉洗净，剥皮，斩块，氽水捞起；红枣洗净，拍扁去核；陈皮用水浸软，刮去白瓤；煮沸瓦煲里的清水，放入鸭肉、陈皮、红枣、姜片和米酒，武火煮沸，转小火煲一个半小时，下盐调味即可。

**功效：**暖胃健脾，止咳平喘。

## 10月已至 夏日还在“流连忘返”

**海都讯（记者 陈琦 陈江燕 马俊杰）** 昨日是国庆假期的第一天，我省天气以多云到阴为主，但部分地区有雷雨叨扰。

从今天开始，我省将暂时告别雨水影响，大部地区天气转为多云为主，内陆地区最高气温在34℃~36℃之间，沿海地区在32℃~34℃之间，适合出门游玩。

福州假期前期天气以多云为主，假期中后期随着天气转为多云到阴，部分县市将出现阵雨或雷阵雨，提醒各位市民，注意雨天路滑和能见度低对交通出行、户外活动的不利影响。气温方面，福州未来几天气温变化不大，市区高温在29℃~33℃之间，整体上较为舒适。

**福州市区 今起三天天气**

2日 多云 23℃~32℃
3日 多云 24℃~32℃
4日 多云转小雨 25℃~32℃

广告
效果图